



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Educação

Currículo em Ação

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA

**ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**

2º SEMESTRE

**VOLUME
2**

SÃO PAULO

Governo do Estado de São Paulo

Governador
Rodrigo Garcia

Secretário da Educação
Hubert Alquéres

Secretário Executivo
Patrick Tranjan

Chefe de Gabinete
Vitor Knöbl Moneo

Coordenadora da Coordenadoria Pedagógica
Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação
Nourival Pantano Júnior

CADERNO DO PROFESSOR

O Caderno do Professor é um documento que, a partir do Currículo Paulista, foi desenvolvido para subsidiar a implementação dos fundamentos que permitam o desenvolvimento integral do estudante e o direito às aprendizagens básicas para todos.

Ele apresenta um conjunto de cadernos por área de conhecimento, organizados em períodos bimestrais, que podem ser adaptados conforme o desenvolvimento das atividades realizadas pelo professor com seus alunos.

Para cada caderno, são apresentadas orientações pedagógicas, metodológicas e de recursos didáticos, conjunto de competências e habilidades a serem desenvolvidas no percurso escolar, incluindo em seus tópicos a avaliação e a recuperação.

Além de apoiar a prática pedagógica, oferece fundamentos importantes para as ações de acompanhamento pedagógico e de formação continuada a serem desenvolvidas pelos Professores Coordenadores, pelos Supervisores de Ensino, pelos Diretores do Núcleo Pedagógico e pelos Professores Coordenadores do Núcleo Pedagógico, alinhando-se ao planejamento escolar e a outros instrumentos de apoio pedagógicos.

Sua implementação apoia-se na experiência docente, contando com o apoio e com a avaliação desses, para sua melhoria e construção de novas orientações e materiais.

SUMÁRIO

Aprofundando: Como integrar as Competências Socioemocionais ao Trabalho Pedagógico	6
6º ano	9
3º Bimestre	11
4º Bimestre	32
7º Ano	62
3º Bimestre	63
4º Bimestre	83
8º Ano	103
3º Bimestre	104
4º Bimestre	123
9º Ano	146
3º Bimestre	147
4º Bimestre	180

APROFUNDANDO: COMO INTEGRAR AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS AO TRABALHO PEDAGÓGICO

O primeiro passo para realizar a integração dos objetos do conhecimento ao desenvolvimento socioemocional dos estudantes durante suas aulas é garantir tempo e intencionalidade para que as competências socioemocionais possam ser mobilizadas. Segundo estudo metanalítico¹ realizado por Durlak e colaboradores (2011), a melhor estratégia são as práticas pedagógicas planejadas no modelo **SAFE**:

SEQUENCIAL	ATIVO	FOCADO	EXPLÍCITO
Percurso com Situações de aprendizagem desafiadoras, de complexidade crescente e com tempo de duração adequado.	As competências socioemocionais são desenvolvidas por meio de vivências concretas e não a partir de teorizações sobre elas. Para isso, o uso de metodologias ativas é importante.	É preciso trabalhar intencionalmente uma competência por vez, durante algumas aulas. Não é possível desenvolver todas as competências socioemocionais simultaneamente.	Para instaurar um vocabulário comum e um campo de sentido compartilhado com os estudantes, é preciso explicitar qual é competência foco de desenvolvimento e o seu significado.

O desenvolvimento de competências socioemocionais é potencializado quando os estudantes:

- Estabelecem metas pessoais de desenvolvimento para a competência priorizada
- Monitoraram o seu desenvolvimento durante as atividades propostas
- Revisitam e ajustam as suas ações para alcançar as metas (autorregulação)

O SAFE EM AÇÃO: UMA PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO

Uma das possibilidades de planejar e colocar em ação práticas pedagógicas no modelo SAFE é a partir deste ciclo de trabalho:



SENSIBILIZAÇÃO

Acontece logo ao início de uma situação de aprendizagem, quando é apresentada a definição da competência socioemocional em foco, e feito o levantamento dos conhecimentos prévios.

¹ DURLAK, J. A., WEISSBERG, R. P., DYMNIICKI, A. B., TAYLOR, R. D., & SCHELLINGER, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432

Competência socioemocional em foco	Conhecimentos prévios
Apresentar de forma explícita à turma o conceito da competência socioemocional priorizada, pedir aos estudantes que tragam, oralmente, exemplos de situações nas quais essa competência ganha destaque ou que eles precisaram mobilizar.	Realizar o levantamento de conhecimentos prévios dos estudantes com relação ao que sabem sobre a competência socioemocional em questão. Engajar a turma a pensar na relação entre o objeto do conhecimento proposto e a competência proposta.

Pode-se orientar os estudantes a estabelecerem metas de desenvolvimento individual para a competência em foco, que serão acompanhadas durante as aulas seguintes.

Vale destacar que o professor seleciona a competência socioemocional em foco de acordo com as metodologias previstas na situação de aprendizagem e/ou por afinidade com o objeto do conhecimento em questão. Por exemplo, em uma proposta que tenha a pesquisa em pequenos grupos como metodologia de trabalho, uma competência socioemocional que pode ser objeto de desenvolvimento intencional é a *curiosidade para aprender* ou a *organização*. Uma proposta que exija maior concentração pode exigir *foco* por parte dos estudantes e assim por diante.

ACOMPANHAMENTO

Durante a realização da situação de aprendizagem, é possível observar e estimular a interação dos estudantes com os objetos do conhecimento e o exercício da competência socioemocional. A qualidade das interações durante a aula, acompanhadas e/ou mediadas pelo(a) professor(a), contribuirão para a tomada de consciência dos estudantes acerca dos momentos em que estão ou não exercitando a competência em foco.

AVALIAÇÃO EM PROCESSO

Essa etapa pode acontecer em momentos variados da situação de aprendizagem, pois é valioso realizar breves conversas para identificar como os estudantes estão percebendo seu desenvolvimento. Procure formular perguntas que os ajudem a manter a conexão entre o que vivenciam nas aulas e as suas experiências fora da escola e a revisitar suas metas de desenvolvimento, pensando o que podem fazer de concreto para alcançá-las.

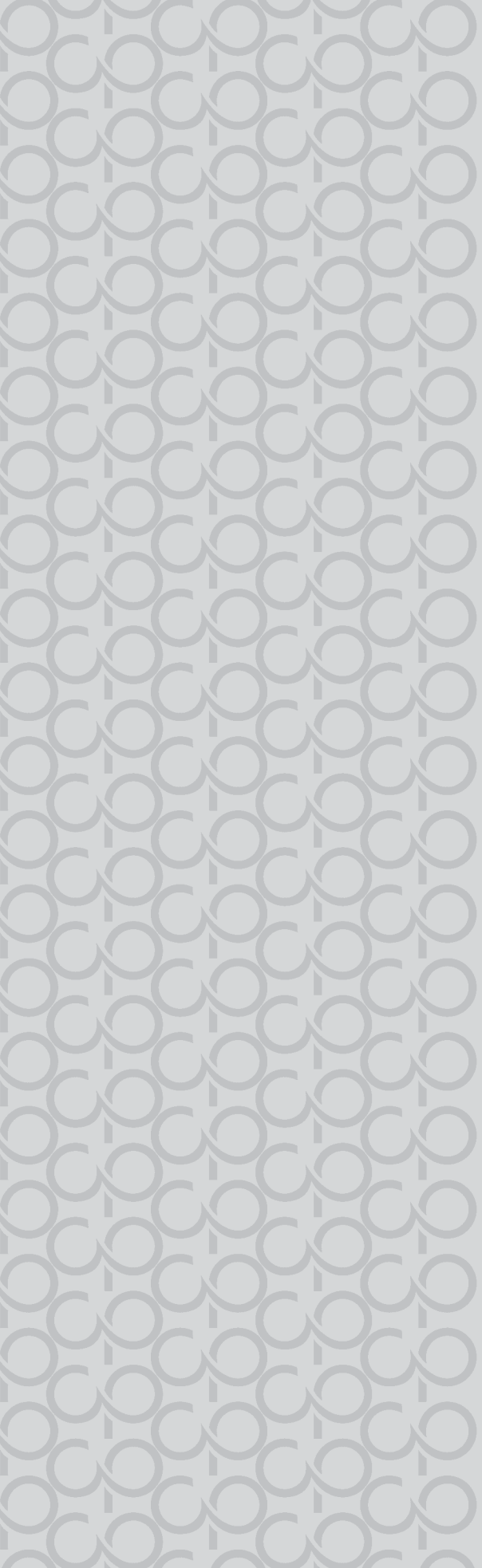
Vale destacar que a avaliação do desenvolvimento de competências socioemocionais dos estudantes não possui um padrão métrico a ser seguido, ou seja, não pode ser traduzida em notas ou gerar qualquer efeito de comparação entre os estudantes. O desenvolvimento socioemocional é uma jornada pessoal de autoconhecimento!

Para apoiar essa ação, sugerimos o uso de um diário de bordo docente para subsidiar, também, o acompanhamento do processo de autoavaliação do desenvolvimento socioemocional pelos estudantes e, assim, realizar boas **devolutivas formativas**.

ANTES, DURANTE E DEPOIS DAS AULAS: CONSIDERAÇÕES

Algumas ações são importantes de serem observadas durante o seu planejamento, execução e avaliação das aulas:

ANTES	DURANTE	DEPOIS
• ESTUDAR. Retome o conceito da competência socioemocional em foco². • ARTICULAR. Proponha atividades que conjuguem o objeto do conhecimento e/ou as metodologias de ensino com o desenvolvimento da competência socioemocional em foco. • CALIBRAR. Boas práticas são aquelas em que o nível de dificuldade apresentado leva em consideração as capacidades e os conhecimentos dos estudantes e os colocam em ação concreta, sem super ou subestimá-los.	• MOBILIZAR. Utilize as oportunidades de sensibilização para realizar combinados com a turma sobre o clima e a participação esperados. Afinal, cada estudante é responsável pelo próprio desenvolvimento e colabora com o desenvolvimento dos colegas. • ACOMPANHAR. Observe se os estudantes estão atentos ao exercício da competência socioemocional durante as aulas. • DIALOGAR. Promova momentos para a avaliação em processo, propondo devolutivas formativas (<i>feedbacks</i>) para/entre os estudantes sempre que julgar necessário.	• COMPARTILHAR. É fundamental registrar e compartilhar com os demais professores e coordenação pedagógica suas observações, dúvidas e encaminhamentos. Essa troca será importante para a continuidade de seu trabalho.



Educação Física

6º Ano

3º BIMESTRE

Caro Professor,

Neste volume, iniciaremos Unidade Temática: Corpo, Movimento e saúde e na sequência abordaremos o universo das Práticas Corporais de Aventura (urbanas). Vale ressaltar que as atividades aqui propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar em que está inserido, porém sem deixar de desenvolver as habilidades previstas para o bimestre.

Vamos começar?

A seguir, apresentamos as habilidades previstas para este bimestre, apresente para os estudantes o que espera-se que eles aprendam ao final das atividades.

Habilidades:

(EF06EF23*) Identificar as capacidades físicas predominantemente mobilizadas na prática dos esportes e da ginástica, relacionando a melhoria do desempenho ao desenvolvimento das mesmas;

(EF06EF25*) Identificar e diferenciar exercício físico de atividade física;

(EF06EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais;

(EF06EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação;

(EF06EF21) 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.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – CAPACIDADES FÍSICAS – ESPORTE E GINÁSTICA



**Professor atente-se às
adaptações curriculares!**

Fonte: pixabay

Nesta situação de aprendizagem, retomaremos o conceito de capacidades físicas, com base nas atividades já vivenciadas nos bimestres anteriores para que os estudantes consigam identificar as capacidades físicas predominantes nas práticas esportivas e gímnicas, relacionando-as à melhoria do desempenho e ao desenvolvimento delas.

Professor, na atividade 1, espera-se que sejam lembrados os conceitos referentes às capacidades físicas. Para lembrá-los, pergunte para os estudantes o que eles lembram sobre as capacidades físicas, quais são elas, e o que significa cada uma. Faça anotações na lousa com as considerações dos estudantes, fazendo intervenções caso seja necessário. Retome por meio da experimentação alguns movimentos do Handebol, contemplando movimentos como: arremesso ao gol, arremesso em suspensão, drible e finta, entre outros, em seguida, peça para que eles realizem a etapa 1. Faça a discussão da atividade realizada, fazendo correções caso seja necessário.

ATIVIDADE 1 – RELEMBRANDO AS CAPACIDADES FÍSICAS UTILIZADAS NO HANDEBOL, NO ATLETISMO E NA GINÁSTICA.

Etapla 1 - Capacidades físicas no handebol.

No primeiro bimestre, você teve a oportunidade de vivenciar o handebol. Após vivenciá-lo em quadra, descreva as capacidades físicas predominantes em alguns momentos específicos em uma partida de handebol.

- Arremesso ao gol: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*
- Arremesso em suspensão: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*
- Drible: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a agilidade.*
- Finta: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a velocidade.*

Professor, sabemos que em uma atividade física ou movimento, existe mais de uma capacidade física envolvida, portanto destaque para os estudantes o termo predominância (aquela que predomina), portanto poderá haver divergência nas respostas dos estudantes. Mesmo que ela não esteja descrita como predominante não significa que não esteja envolvida no gesto motor analisado.

Em seguida, proponha a experimentação de alguns movimentos do atletismo como: tiro de 100m, lançamento de disco e arremesso de peso, entre outros, conforme estudado no bimestre anterior. Para a maratona, lembre com eles o que é, em seguida peça que façam a etapa 2. Faça a discussão da atividade realizada, fazendo intervenções, caso seja necessário.

Etapla 2 - Capacidades físicas no atletismo.

Após ter vivenciado novamente algumas modalidades de atletismo, descreva abaixo quais são as capacidades físicas predominantes.

- Tiro de 100 m: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a velocidade*
- Maratona: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a resistência.*
- Lançamento de disco: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a agilidade.*
- Arremesso de peso: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*

Professor, sabemos que em uma atividade física ou movimento, existe mais de uma capacidade física envolvida, portanto destaque para os estudantes o termo predominância (aquela que predomina), portanto poderá haver divergência nas respostas dos estudantes. Mesmo que ela não esteja descrita como predominante não significa que não esteja envolvida no gesto motor analisado.

Professor, proponha um circuito, onde os estudantes irão vivenciar: prancha de frente, abdominais, pular corda, correr entre os cones, flexão, polichinelo e corrida com a elevação do joelho. Em seguida, peça que os estudantes realizem a etapa 3.

Etapa 3 - Capacidades físicas na ginástica.

Após participar do circuito de posições e movimentos que envolvem a prática da ginástica, descreva abaixo a capacidade física predominante em cada estação.

- Prancha de frente: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*
- Abdominal: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*
- Pular corda: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a resistência.*
- Correr entre os cones: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a agilidade.*
- Flexão: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a força.*
- Polichinelo: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a resistência.*
- Corrida com elevação do joelho: *Espera-se que o estudante responda que a capacidade física predominante é a resistência.*

Etapa 4 - Capacidades Físicas: Conceito e Importância.

Professor, após o término das três atividades, nas quais foram lembradas as principais capacidades físicas predominantes em alguns esportes e movimentos da ginástica, peça aos estudantes que respondam as questões a seguir:

- Dizer que uma capacidade física é predominante, significa dizer que não existem outras capacidades físicas envolvidas no movimento? Explique e exemplifique. *Espera-se que os estudantes consigam identificar que, apesar da capacidade física predominante estar mais evidente, outras capacidades estão atreladas ao movimento. Por exemplo: o chute no futebol apresenta o predomínio da força, mas envolve também velocidade, agilidade e flexibilidade.*
- Qual a importância de identificar as capacidades físicas envolvidas no movimento? *Resposta: A possibilidade de identificar possíveis fragilidades e/ou potencialidades dos estudantes e assim criar estratégias para aprimorá-las, visando uma melhoria no condicionamento físico e na qualidade de vida.*
- Descreva em seu caderno o conceito das capacidades físicas.

Capacidade Física	Definição
Agilidade	É a capacidade de deslocar o corpo no espaço o mais rápido possível, mudando o centro de gravidade de posição, sem perder o equilíbrio e a coordenação dos movimentos. A agilidade aparece muito nas atividades esportivas e recreativas, assim como em movimentos relacionados ao nosso dia-a-dia. Por exemplo: nos esportes – basquete, esgrima, boxe, vôlei, tênis, futsal, futebol americano; nas atividades recreativas – pega-pega, queimada, pique-bandeira; nas atividades do cotidiano – o desviar de algum objeto lançado em nossa direção.
Flexibilidade	É a capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares, os mais amplos possíveis, em todas as direções. Em diversos esportes e atividades físicas, pode-se perceber a influência de flexibilidade na execução de movimentos.

Capacidade Física	Definição
Força	É a capacidade física que permite a um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar, elevar, apertar, abaixar, segurar, etc.
Resistência	É a capacidade de realizar trabalho muscular com uma dada intensidade e durante um determinado período de tempo. O principal fator limitante e que simultaneamente afeta o resultado é a fadiga. Considera-se que um atleta tem uma boa resistência quando não se cansa facilmente ou ainda quando consegue continuar a realizar um determinado movimento em estado de fadiga. Dentro do complexo das capacidades motoras, a resistência é a capacidade que deve ser desenvolvida primeiro. Sem uma boa resistência é difícil repetir suficientemente outros tipos de treino de modo a desenvolver outros componentes da aptidão física.
Velocidade	É a capacidade de execução de um movimento ou cobertura de uma distância no menor tempo possível ou como a capacidade de realizar um esforço de máxima frequência e amplitude de movimentos durante um tempo curto. Podemos observar a velocidade em muitas atividades esportivas e recreativas, assim como no nosso cotidiano. Nas atividades esportivas, a velocidade aparece no futebol, no atletismo, no basquete, no vôlei, na natação. Nas atividades recreativas, está em jogos como pega-pega, pique-bandeira. Em nosso cotidiano, aparecem situações como “atravessar a rua correndo”, “correr porque vai chover”.

Fonte: Passei Direto. Capacidades Físicas – Educação Física - UNINTER. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/81745643/capacidades-fisicas-basicas>. Acesso em: 01 fev. 2021.

Professor, neste material abordamos apenas cinco capacidades físicas, sabemos que existem outras, por isso verifique o aprendizado da turma, referente a esse assunto, e caso eles tenham compreendido inclua outras.

Professor na etapa 5, espera-se que os estudantes realizem uma pesquisa sobre o tema: “A IMPORTÂNCIA DAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA MELHORAR O DESEMPENHO NAS PRÁTICAS CORPORAIS” e que, após a pesquisa, construam um texto.

Vale ressaltar que esta produção, bem como a pesquisa deverão ser norteadas por você. Abaixo sugerimos alguns links que podem ajudar este momento:

5 etapas para realizar uma boa pesquisa escolar. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1463/5-etapas-para-realizar-uma-bo-pesquisa-escolar>. Acesso em 23 mar. 2020.

O passo a passo para uma produção de texto. Disponível em: https://novaescola.org.br/conteudo/18725/o-passo-a-passo-para-a-producao-de-texto#=_. Acesso em 24 mar. 2020.



Caso seja possível, faça uma parceria com o professor de língua portuguesa.

Após a produção dos textos você poderá propor que os estudantes façam a leitura de suas produções.



Etapa 5 - Capacidades físicas x desempenho.

O treinamento e a melhoria nas capacidades físicas podem favorecer o desempenho em atividades motoras, sejam elas esportivas ou gímnicas. Chegou o momento de realizarmos uma pesquisa individual sobre “A importância das capacidades físicas para melhorar o desempenho nas práticas corporais”. Ao final, construa um texto com esse tema.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussão, identificaram as capacidades físicas predominantes, elaboraram textos etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre as capacidades físicas e novas práticas corporais que contemplem a Unidade Temática.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 – EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA: IDENTIFICANDO E DIFERENCIANDO

Nesta Situação de Aprendizagem, esperamos que você consiga utilizar o que já sabe sobre exercício físico e atividade física para tentar identificar e relacionar esses dois conceitos. Lembrando que se movimentar é a chave para se manter ativo e promover hábitos saudáveis.

Professor, na atividade 1 é ideal que você faça uma retrospectiva dos objetos de conhecimento já vivenciados a fim de possibilitar que os estudantes façam conexões entre as diferentes práticas, pesquisas e intervenções, e, utilizem estes conhecimentos em novas vivências.

Agora os estudantes deverão identificar a diferença entre Atividade Física e Exercício Físico, sugerimos que em roda de conversa anote as práticas já vivenciadas durante o ano na escola, além daquelas vivenciadas pelos estudantes fora da escola. Após essa identificação, vivencie algumas delas na prática para que percebam possíveis diferenças, norteie este processo fazendo alguns questionamentos como: passear com o cachorro é atividade física ou exercício físico? E praticar atletismo, futsal ou basquete três vezes por semana? Com isso vá direcionando para que ao final da aula consigam identificar nas práticas realizadas o que é exercício físico ou atividade física. Vale destacar que as atividades a seguir trarão subsídios para aprofundar estes conceitos, portanto, construa essa trajetória com os estudantes de maneira tranquila.

ATIVIDADE 1 – IDENTIFICANDO EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA

Etapa 1 - Exercício Físico ou Atividade Física?

Observe as imagens e indique se fazem referência a exercício físico ou atividade física. Utilize 1 (um) para exercício físico e 2 (dois) para atividade física.



Fonte: Freepik

Etapa 2 - Diferenciando atividade física e exercício físico.

Agora responda as questões a seguir no seu caderno:

- O que é atividade física? *Espera-se que o estudante tenha compreendido o conceito de atividade física.*
- O que é exercício físico? *Espera-se que o estudante tenha compreendido o conceito de exercício físico.*
- Existe diferença entre fazer uma atividade física e um exercício físico? Por quê? *Sim, porque eles têm características distintas: a atividade física está atrelada a movimentos do dia a dia como andar, brincar e lavar louça e o exercício físico é marcado pelo planejamento, sistematização e objetivos definidos.*
- Quais os benefícios da prática de atividades físicas e exercícios físicos para a saúde? *Espera-se que os estudantes consigam identificar que a prática regular de ambos, de forma moderada, pode trazer benefícios como: combater o excesso de peso, melhorar a autoestima, promover a sensação de bem-estar, diminuir a depressão, melhorar o desempenho escolar, no caso de crianças e adolescentes, diminuir o estresse e o cansaço, aumentar a disposição, promover o fortalecimento do sistema imune, etc.*
- Vocês praticam atividade física e/ou exercício físico? Se sim, com que frequência? *Resposta pessoal.*

Não se preocupe se as respostas estão corretas, ou não, pois ao final dessas atividades, retomaremos essas questões e eles terão a oportunidade de respondê-las novamente. A ideia é verificar o que os estudantes já sabem sobre atividade física e exercício físico.

ATIVIDADE 2 – (RE) CONHECENDO EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA

Professor, é hora de realizar uma leitura para entender mais sobre os conceitos. Lembre-se de que momentos de leitura podem ser realizados em diferentes espaços e com diferentes estratégias. Você poderá orientar também que destaquem palavras que os estudantes desconhecem para discutir o seu significado dentro do texto. Após a leitura e socialização das ideias principais, eles deverão preencher o quadro a seguir.

Etapa 1 - Atividade Física.

Leia os textos e liste no quadro a seguir algumas atividades físicas e/ou exercícios físicos praticados por você.

Atividade Física:

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), atividade física é qualquer movimento produzido pelo corpo que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Ou seja, levantar da cama, se trocar e preparar o café da manhã são atividades físicas. Caminhar pelo escritório ou até o ponto de ônibus também são exemplos de ações que consomem mais energia que o repouso.

Fonte: Sirio - Libanes. Conteúdos para Você. Passear com o cachorro, lavar a louça e limpar a casa também são atividades físicas. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/passear-cachorro-lavar-louca-limpar-casa-sao-atividades-fisicas.aspx>. Acesso em: 01 fev. 2021.

Liste aqui exemplos que estão presentes no seu dia a dia ou são realizados por você:

Atividade física:	
--------------------------	--

Etapa 2 - Exercício Físico.

Leia o texto, e liste no quadro a seguir alguns exercícios físicos praticados por você.

Exercício Físico: uma sequência sistematizada de movimentos, que são realizados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Ele é repetitivo e deve ser feito com a ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa.

O exercício serve para equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir de maneira mais rápida o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuição da pressão arterial e prevenir o surgimento de males como diabetes e doenças cardiovasculares. Os esportes propostos pelo professor de Educação Física como futebol, basquete, atletismo ou até mesmo a dança ou ginástica, entram nesta classificação.

Fonte: Impulsiona. Exercício Físico. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/diferenca-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico/#:~:text=O%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20%C3%A9%20uma,e%20possuem%20um%20objetivo%20específico..> Acesso em: 27 nov. 2020.

Liste aqui exemplos que estão presentes no seu dia a dia ou são realizados por você:

Exercício físico:	
--------------------------	--

ATIVIDADE 3 – É MELHOR NÃO FICAR PARADO, ENTÃO SE MEXA!

Professor, nesta atividade, iremos abordar o **SEDENTARISMO**, espera-se que neste momento você possa abordar essa temática levando em conta, possíveis variáveis constatadas em atividades anteriores (como por exemplo, o baixo número de estudantes que praticam exercícios físicos regularmente). Lembre-se que o movimento é algo natural de crianças desta idade. Destaque com eles, principalmente, quais foram as experiências que os fizeram gostar mais ou menos da educação física ou dos esportes/atividades e, assim, construa um momento para captar possíveis estudantes que estejam desmotivados ou não gostem das atividades propostas.

Etapla 1 - Sedentarismo.

Praticar exercícios físicos tem inúmeros benefícios, como: perda de peso, melhoria da saúde do coração, redução do risco de doenças, aumento da vitalidade e concentração, prevenção e redução do estresse, melhora da postura, redução da quantidade de gordura, aumento da densidade óssea, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da circulação sanguínea, ajuda a proteger contra derrames e infartos, controla e previne a pressão arterial, entre outros. Mesmo sabendo dos benefícios, algumas pessoas acabam por permanecer em um estado de inatividade chamado SEDENTARISMO. Para entender um pouco mais sobre isso, realize uma pesquisa e descreva o que é sedentarismo e quais são os principais riscos causados por ele.

Registre no caderno e, em seguida, compartilhe com seus colegas e com o professor.

Registro do estudante:

Professor, proponha que os estudantes escrevam um verbete de enciclopédia.

PARA SABER MAIS ACESSE:



Nova Escola. Plano de aula. **O que são verbetes das enciclopédias?**
Disponível em: <https://novaescola.org.br/plano-de-aula/3088/o-que-sao-os-verbetes-das-enciclopedias>. Acesso em: 01 fev.2021.

Espera-se que, após a produção, você compartilhe as informações levantadas pelos estudantes e complemente com os pontos ainda não observados.

Estes textos poderão ser organizados em forma de cartazes e apresentados no mural da escola.

Professor, agora é a hora dos estudantes mostrarem que os conhecimentos aprendidos poderão ser utilizados na prática. A proposta é que você os desafie a cumprir uma rotina de exercícios e/ou atividades físicas durante uma semana. Vale destacar que, para motivá-los você poderá pensar em um prêmio coletivo, na criação de um grupo em rede social para divulgar a rotina, uma página para registrar as fotos etc. Lembre-se, o objetivo principal é que, ao final desta semana, os estudantes consigam perceber como adquirir hábitos saudáveis pode influenciar na qualidade de vida. Quem sabe vocês consigam até realizar uma caminhada/corrida ou passeio de bicicleta com a turma.

Etapla 2 - Criando minha rotina de exercício.

Hora de se desafiar criando uma rotina de atividade física e/ou exercício físico. Vale caminhar, correr, andar de bicicleta, praticar esportes, passear com o cachorro, jogar bola etc; tentando ter como meta pelo menos 30 minutos de exercícios por dia, durante uma semana.

Anote na tabela a seguir e depois registre como se sentiu durante esse período. Tenho certeza de que será desafiador e surpreendente perceber como uma rotina de exercícios pode trazer hábitos saudáveis para sua vida.

	Exercício / Atividade física	Tempo de duração
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

REGISTRO DA ROTINA:
Fatores Facilitadores:
Fatores Dificultadores:

Professor, retome as questões do início dessa situação de aprendizagem e peça para os estudantes responderem o questionário a seguir:

Etapas 3 - O que aprendi sobre atividade física e exercício físico.

Chegamos ao final das atividades. Agora que você conheceu um pouco mais sobre atividade física e exercício físico, retomaremos às questões para que você as responda individualmente.

1. O que é atividade física? *Espera-se que os estudantes consigam descrever com suas palavras o que é atividade física.*
2. O que é exercício físico? *Espera-se que os estudantes consigam descrever com suas palavras o que é exercício físico.*
3. Existe diferença entre fazer uma atividade física e um exercício físico? Por quê? *Espera-se que os estudantes digam que atividade física é qualquer movimento que exija da musculatura um gasto energético e que o exercício físico, embora tenha também esse gasto, é sistematizado com um objetivo a ser alcançado.*

4. Quais os benefícios da prática de atividades físicas e de exercícios físicos para a saúde? *Perda de peso, melhoria da saúde do coração, redução do risco de doenças, aumento da vitalidade e concentração, prevenção e redução do estresse, melhora da postura, redução da quantidade de gordura, aumento da densidade óssea, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e circulação sanguínea, proteção contra derrames e infartos, controle e prevenção da pressão arterial, entre outros.*
5. Você conseguiu realizar a rotina de exercício físico? Quantos dias por semana e por quanto tempo? *Espera-se que os estudantes reflitam sobre a prática de exercícios físicos e seus benefícios para a saúde.*
6. Descreva quais alterações são possíveis perceber em você após a rotina de uma semana (alterações musculares, cardiorrespiratória, mudança em atitudes, etc.) *Espera-se que os estudantes identifiquem que talvez a rotina de uma semana possa ser pouco tempo para perceber os benefícios biológicos da prática de atividade física, porém, eles podem perceber que conseguem realizar a atividade com menos dificuldade.*

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, analisaram imagens, fizeram pesquisas etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões, as habilidades previstas foram desenvolvidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre atividade física e exercício físico.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3 – PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS

Professor, nesta situação de aprendizagem os estudantes terão a oportunidade de se aventurar! A ideia é se arriscar e experimentar emoções intensas que possam ser bem significativas. Leia com os estudantes o conceito de práticas corporais de aventura urbanas.

Nesta situação de aprendizagem, vamos experimentar, identificar e reconhecer as práticas corporais de aventura urbanas. Você sabe o que são práticas de aventuras urbanas? Vamos conhecer?

Práticas de aventura urbanas exploram a “paisagem de cimento” para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de *parkour*, *skate*, patins, *bike* etc. (BRASIL, 2017).

Agora chegou o momento de explorar algumas das suas modalidades, mas abordaremos especificamente o *Parkour* e o *Slackline*. É importante você se arriscar e experimentar sensações intensas e que podem ser bem interessantes.

Então, você está preparado para essa prática de aventura? Vamos começar?

ATIVIDADE 1 – INVESTIGANDO AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS!

Para iniciar, é importante partir do que os estudantes já sabem sobre as práticas corporais de aventura urbanas, proporcionando momentos de exploração e de valorização de suas contribuições. Seguem algumas perguntas norteadoras para esta proposta inicial. Tais questões irão permitir ideias e percepções sobre o que os estudantes já sabem deste tema. Sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas, em seguida a sala deverá socializar os registros entre os colegas.

Etapas 1 - O que eu sei sobre as práticas corporais de aventura urbanas?

Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece sobre as práticas corporais de aventuras urbanas? O objetivo é lembrar se você já assistiu, viu ou vivenciou alguma prática corporal de aventura urbana na escola ou fora dela.

A seguir, seguem algumas perguntas norteadoras. Suas respostas devem ser anotadas no caderno e servirão de registros para aprofundarmos nosso estudo. Após esta atividade, compartilhe com seus colegas e com o professor, sua produção.

1. O que você conhece sobre as práticas corporais de aventuras urbanas? *Espera-se que os estudantes tenham o conhecimento de que as práticas corporais de aventura urbana exploram experimentações corporais em vários ambientes desafiadores, podendo ser realizadas na cidade, como espaços públicos e urbanos (praças, bosques, campos, gramados, ruas etc.).*
2. Em algum momento, você já praticou ou assistiu alguma prática corporal de aventura urbana? Onde? *(Resposta pessoal do estudante). Espera-se que os estudantes, em algum momento, tenham praticado ou assistido alguma prática corporal de aventura urbana como: skate, rapel, parkour, paintball, slackline etc.*
3. Você saberia citar quais os locais disponíveis em sua comunidade para esta prática? *(Resposta pessoal do estudante). Espera-se que os estudantes identifiquem na sua comunidade e até mesmo na sua escola, os espaços adequados para a vivência dessa prática.*

Professor, os textos a seguir trazem informações sobre o *Parkour* e *Slackline*. Oriente os estudantes para utilizarem procedimentos de leitura como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1ª leitura inicial ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas, utilize o procedimento que mais atende às necessidades de sua turma.

Etapa 2 - Parkour.

Você já viu alguém correndo e saltando em bancos de praças, muros e outros obstáculos? Pois bem, essas atividades fazem parte da rotina dos praticantes do *parkour*.

Agora, vamos conhecer mais um pouco desse esporte.

TEXTO 1 - PARKOUR

Parkour, também conhecido como **Le Parkour**, é uma modalidade de esporte que teve seu início na França por volta de 1980, por David Belle, que ajustou e criou técnicas para saltar obstáculos como rampas, muros, escadas, calçadas, corrimãos, árvores, qualquer lugar com apenas o movimento do corpo de forma ágil e superando seus limites. É uma atividade recreativa e esportiva, praticada em áreas urbanas ou rurais, que consiste em deslocar-se o mais rápido e eficientemente, de um ponto a outro, usando habilidades atléticas para superar os obstáculos. O significado da palavra *parkour* vem do francês e significa “percurso”. Pode ser praticada individualmente ou com outras pessoas. Os praticantes do *parkour* são reconhecidos como “*traceur*”. No Brasil, esta prática iniciou-se por volta de 2004 e reúne um número de pessoas para praticá-las juntas, sendo uma das características que faz o *parkour* ganhar seguidores pelo mundo. Apesar de ser considerado um esporte de risco, os praticantes mais experientes conseguem avaliar todos os perigos antes de realizarem suas manobras. Por isso, é considerado um esporte que requer muita dedicação, concentração e disciplina.

Esse esporte traz vários benefícios, como: desenvolver a agilidade e resistência, precisão, equilíbrio, a concentração, aumento da força, do fortalecimento dos músculos, do corpo e da mente. A filosofia de *parkour* é: **“Primeiro faça. Depois faça bem. Depois faça bem e rápido”. Siga o mestre!**

Glossário:

Traceur – nome dado aos praticantes do *parkour*, que significa “traçado”, ou aquele que constrói o caminho ou percurso a ser percorrido.

Texto produzido especialmente para este material por Adriana Cristina David Pazian.

Etapa 3 - Slackline.

Agora que você já conheceu um pouco a respeito do *parkour*, vamos conhecer o *slackline*, considerado um esporte completo.

TEXTO 2 - SLACKLINE

O *Slackline* é considerado um esporte de equilíbrio corporal, realizado sobre uma fita de nylon suspensa, estreita e flexível, presa entre dois pontos fixos, podendo ser praticado em qualquer lugar. Os praticantes do *slackline* são conhecidos como *slackers*. Seu objetivo é transpassar esse percurso equilibrando-se sobre a fita, permitindo ao praticante realizar várias manobras, geralmente a uma altura de 30 cm do chão. É também conhecido como corda bamba, que significa “linha folgada”. Sua prática se desenvolveu através da união das artes circenses e do Alpinismo.

Sabe-se que o *slackline* teve sua origem nos Estados Unidos, em meados dos anos 80, nos campos de escalada do Vale de Yosemite, no Estado da Califórnia. Para distração e treinamento, os escaladores e alpinistas, entre os intervalos das escaladas, esticavam suas cordas através dos pontos fixos para se equilibrar e caminhar. No Brasil, o esporte teve sua origem por volta de 1995, no Rio de Janeiro. É considerado um esporte completo, pois abrange vários benefícios, como desenvolver o equilíbrio, a resistência física, a coordenação motora, consciência corporal, força muscular de membros inferiores e a concentração.

Por ser considerado um esporte novo, há vários incidentes envolvendo esse esporte. Muitos praticantes não procuram informações a respeito de como praticar de maneira correta e segura e acabam não seguindo as medidas de segurança básicas.

Durante a realização do *slackline*, os mais jovens devem ser acompanhados sempre com a supervisão de adultos. É fundamental existir uma preocupação e cuidados especiais com os praticantes, explicando as regras que devem ser seguidas para uma prática saudável, divertida e, principalmente, segura.

Texto produzido especialmente para este material por Adriana Cristina David Pazian.

Professor, após a leitura dos textos, em roda de conversa, promova uma reflexão sobre qual(is) parte(s) dos textos eles acharam mais interessantes.

A seguir, seguem algumas perguntas norteadoras. Tais questões irão permitir ideias e percepções sobre o que os estudantes já sabem deste tema. Sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas, em seguida deverão socializar.

Explique aos estudantes que as práticas corporais de aventura urbanas proporcionam muitas sensações e experiências aos praticantes. Essas práticas ajudam a desenvolver o senso de responsabilidade; aprimora as capacidades físicas, como: força, agilidade, flexibilidade, resistência, coordenação motora, equilíbrio; facilita o autoconhecimento corporal; noção de espaço; precisão e a criatividade. Além de incentivar o enfrentamento de desafios e a superação de limites.

Após a leitura dos textos, em uma roda de conversa, responda às questões registrando às respostas em seu caderno.

- Após a leitura dos textos, o que você considera mais importante para a prática do parkour e do slackline? *Espera-se que os estudantes após a leitura dos textos tenham o conhecimento de que as práticas corporais de aventura urbana como o parkour e slackline, proporcionam, durante as vivências, momentos de aventura, prazer, diversão e superação. Professor, explique aos estudantes que as práticas de aventura urbana estão se popularizando cada*

vez mais, trazendo inúmeros benefícios para seus praticantes. É muito importante que os estudantes tenham a consciência de que essas práticas apresentam uma variedade muito grande e complexa de possibilidades de movimentos.

- *Quais os locais apropriados para a prática desses esportes, tanto na escola, como em seu entorno? (Resposta pessoal). Espera-se que os estudantes consigam sugerir diferentes locais para a realização dessas práticas.*
- *Após conhecer o parkour e o slackline, você acredita que eles são práticas seguras e eficazes para seus praticantes? Justifique? (Resposta pessoal). Espera-se que os estudantes reflitam que o risco é sempre evidente, mas quando as práticas são realizadas com segurança e calma, é possível vencer os desafios durante a realização delas.*
- *Por meio da prática destes esportes, é possível assegurar aos praticantes o respeito à igualdade, à tolerância e ao trabalho em equipe? Justifique? Através das vivências dessas práticas é fundamental a construção de valores positivos. Espera-se que os estudantes tenham a consciência de que é possível assegurar um ambiente de convívio social positivo entre os estudantes durante as vivências, respeitando as diferenças de cada um.*

ATIVIDADE 2 – CONSTRUINDO MINHA TRILHA DO CONHECIMENTO!

Professor, chegou o momento de aprofundarmos os estudos sobre as práticas corporais de aventura urbana, o *parkour* e o *slackline*. Para tanto, utilizaremos como estratégia a pesquisa em grupo para promover a autonomia e o trabalho em equipe. Organize os estudantes em grupos de forma a favorecer o desenvolvimento da atividade. Sugerimos orientar os estudantes para que atendam ao que é solicitado dentro de cada tema da pesquisa.

Após a realização da pesquisa, os estudantes devem apresentar aos colegas as informações, utilizando imagens, vídeos, filmes, fotos, desenhos, reportagens que representem o resultado de suas pesquisas. Lembre-se, da socialização dos grupos. Após as apresentações, solicite a construção de um mural expositivo na escola com todas as informações apresentadas durante esta atividade.

Etapa 1 - Hora da pesquisa.

Chegou a hora da pesquisa em grupo. Para isso, o grupo pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e desenhos. O empenho, a organização e o trabalho colaborativo nesta tarefa são muito importantes, bem como a exploração da sua criatividade!

Fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário. Assim, utilize este roteiro para fomentar sua pesquisa com os colegas. Não se esqueça de apresentar sua produção a eles e criar um mural expositivo na escola.

Práticas Corporais de Aventura urbana	Roteiro de pesquisa
• Parkour • Slackline	1. Como praticar 2. Principais regras 3. Equipamentos necessários 4. Principais movimentos 5. Cuidados necessários para praticar 6. Indumentária 7. Benefícios 8. Curiosidades

Professor, na etapa 2, os estudantes irão ampliar seus conhecimentos sobre o *parkour* e *slackline* assistindo a alguns vídeos que sugerimos. É fundamental, professor, seguir as orientações antes de iniciar esta atividade:

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

Etapa 2 - Ampliando o conhecimento.

Agora, com os seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para ampliar seus conhecimentos sobre o *parkour* e *slackline*.



Brasil Trix. **20 Movimentos do *Parkour* que Todo Iniciante Deve aprender**
 - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qo7hj2f60al>
 Acesso em: 01 fev. 2021.

Brasil Trix. **Rolamento do *Parkour* (*ParkourRoll*) Tutorial em Português**
 - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=41re8YkCLMw>
 Acesso em: 01 fev. 2021



Brasil Trix. **WallRun (Escalada) Tutorial em Português** -Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ZBx02N_5dxM Acesso em: 01 fev. 2021.

Israel Alexandre Varreira. **Ostrês primeiros passos para aprender o *Slackline***
 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F2XzhjhmVhU>.
 Acesso em: 01 fev. 2021.



Nesta etapa os estudantes irão experimentar algumas atividades práticas que envolvem movimentos do parkour e do slackline.

Seguem sugestões de atividades:

Pega-pique *parkour* e *slackline*

Professor, nesta atividade primeiramente você deve escolher ou até mesmo sortear um a dois estudantes para ser o pegador. Oriente os estudantes que ao sinal do professor, o pegador deve perseguir os demais estudantes que serão os fugitivos. Quando um fugitivo for pego, este deve ficar parado com as pernas afastadas e os braços para cima e só poderá voltar a fugir do pegador depois que outro fugitivo passar por baixo das suas pernas. Se o pegador tocar duas vezes no mesmo fugitivo, ele passa a ser o pegador.

Variações: Professor, explique para os estudantes que ao sinal do professor todos os fugitivos devem correr e só irão ser salvos quando subirem em algum lugar mais alto que o chão (fita, arquibancada, colchonetes, pneus, cordas, banco sueco etc.). Quando algum fugitivo for pego durante a corrida, passa a ser o pegador.

***Parkour* e *slackline* das ruas da cidade para a quadra**

Professor, sugerimos organizar um circuito que envolva alguns movimentos característicos do *parkour* e *slackline* como altura, velocidade, obstáculos de forma fluída, desequilíbrios. A participação de todos será muito importante, bem como a colaboração da turma que diz respeito às questões de segurança. Por isto o respeito e cuidado com os colegas são imprescindíveis.

ATENÇÃO: Para o sucesso desta atividade na escola, é importante a divulgação para toda a comunidade escolar, a fim de se evitar riscos e imprevistos.

Rolamento - Professor, nesta atividade iremos trabalhar as técnicas do rolamento e aterrissagem com rolamento, para proteção de possíveis quedas. Antes de iniciar esta atividade é necessário explicar aos estudantes que o rolamento serve para amortecer o impacto da queda, prevenindo torções e lesões nos calcanhares e nos pulsos, como também para dar continuidade ao movimento. Utilize colchonetes, tatames ou outro material adaptado para a realização dessa prática. Sugerimos colocar a turma em fila, para a realização dessa atividade. Durante a vivência da prática é fundamental que você professor oriente os estudantes a não apoiar a cabeça durante a execução do rolamento.

Salto - Nesta atividade, iremos experimentar os vários tipos de saltos com os estudantes. É necessário que você professor descreva o movimento. Disponha de colchonetes, colchões, tatame ao lado do obstáculo em que o salto será concluído. Primeiramente oriente os estudantes a transpor os obstáculos com os pés unidos, salto com giro, com rolamentos, saltando do lado direito e depois do esquerdo, com elevação das pernas, parada de mãos nas linhas demarcadas. Lembre-se de propor novos desafios durante a atividade.

Equilíbrio - Professor lembre com os estudantes quais os obstáculos possíveis que eles analisaram durante o percurso do passeio no espaço escolar, para experimentar os movimentos de equilíbrio com segurança. Explique aos estudantes que nesta atividade o foco é desenvolver o equilíbrio e a concentração. Orientamos equilibrar-se sobre as diferentes superfícies ou objetos. Sugerimos também o uso de corda, fita ou até mesmo as linhas da quadra para a realização da atividade. Os estudantes devem andar livremente sobre a fita, corda ou outro material adaptado individualmente, em duplas e trios com apoio e depois andar sem apoio,

olhando fixamente um ponto à frente, auxiliando na manutenção do equilíbrio. Em seguida, os estudantes devem equilibrar o corpo em uma das pernas (direita e depois à esquerda) em cima da linha da quadra ou espaço demarcado por aproximadamente 30 segundos. Oriente 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).

Professor, após a prática, é importante refletir sobre o conhecimento acerca do nosso Objeto de Conhecimento. Para isto, ao final da aula, organize os estudantes, solicitando que apontem algumas percepções referentes à sua experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar no questionamento.

Etapas 3 - Experimentando o *parkour* e o *slackline*.

Chegou o momento de você se arriscar e experimentar sensações intensas. Depois de termos assistido aos vídeos, com ajuda do professor, você irá vivenciar o *parkour* e o *slackline*. Você está preparado? Vamos nos arriscar?

Após vivenciar as atividades propostas, reflita e responda às questões a seguir, no seu caderno:

- *Em algum momento durante a vivência das práticas, você sentiu alguma dificuldade em realizá-las? Justifique. Espera-se que os estudantes façam uma reflexão contando suas dificuldades e os problemas que sentiram durante a vivência da prática. Oriente que é importante a segurança dos praticantes durante a realização das atividades.*
- *Qual é o papel dos obstáculos na prática do parkour? Espera-se que os estudantes tenham o conhecimento de que o papel dos obstáculos na prática do parkour é desafiar os limites, realizando ultrapassagens em que o corpo precisa se adaptar a cada obstáculo.*
- *Quais foram os principais riscos para você durante a realização das atividades? (Resposta pessoal) Espera-se que os estudantes façam uma reflexão de que o risco é sempre evidente durante a realização das práticas corporais de aventura, mesmo de forma lúdica. Oriente que, durante a realização das atividades há um aumento da adrenalina no corpo, devido às condições de velocidade, altura, rolamentos, equilíbrios e outros fatores.*
- *Quais foram os benefícios proporcionados durante a vivência das atividades? (Resposta pessoal) Espera-se que os estudantes relatem que as atividades proporcionam muitos benefícios, como o aumento da flexibilidade, sensação de bem-estar, motivação, liberdade, aumento da força muscular, adrenalina, interação, socialização, aumento da confiança.*

ATIVIDADE 3 – FÁBRICA DE IDEIAS!

Professor, nesta atividade propomos um novo desafio. Sugerimos recriar duas atividades que serão trabalhadas em grupos. Cada grupo irá recriar novas práticas do *parkour* e *slackline*. Oriente os estudantes para que atenda ao que é solicitado dentro de cada tema de pesquisa. É muito importante suas intervenções durante a pesquisa para verificar as dificuldades dos estudantes, de como estão interagindo, dar sugestões de organização do grupo, orientá-los quanto às anotações, tirar dúvidas de segurança e observar as contribuições individuais.

Após a pesquisa, o momento é de socializar entre os grupos. Utilize a melhor estratégia de acordo com a turma. Na apresentação, deixe os estudantes explorarem

tudo o que aprenderam sem muitas intervenções. Deixe para complementar o que não foi dito no final.

Solicite aos estudantes que escolham uma atividade recriada do *parkour* e outra do *slackline* que foram levantadas para vivenciá-las.

Etapa 1 - Recriando as práticas corporais de aventura urbanas.

A seguir, propomos um novo desafio. Chegou o momento de você e sua turma recriarem novas **práticas**. Para isso, propomos, nesta atividade, uma maneira diferente de explorá-las. É importante que você as registre por meio de uma produção. Seguem alguns pontos a serem direcionados para a produção dessas práticas: durante as adaptações desses esportes, é fundamental garantir que as normas necessárias de segurança para a realização das atividades sejam cumpridas. Não se esqueça também que se deve ter cuidado na elaboração desses materiais, para que eles não coloquem em risco a segurança dos praticantes. Seja criativo!

<i>Parkour</i>	
Nome da atividade	
Regras	
Como praticar	
Equipamentos necessários	
Cuidados necessários para praticar	

<i>Slackline</i>	
Nome da atividade	
Regras	
Como praticar	
Equipamentos necessários	
Cuidados necessários para praticar	

Etapa 2 - Analisando as práticas corporais de aventura urbanas.

Após as produções, socialize com seus colegas e professor e ajude a escolher quais atividades poderão ser vivenciadas nas aulas, levando sempre em consideração a segurança dos participantes. Anote no seu caderno as atividades escolhidas pela turma.

<i>Parkour</i>	<i>Slackline</i>

Professor, nas atividades anteriores propomos aos estudantes recriar novas práticas. Para um planejamento mais assertivo e que respeite as questões de segurança nesta atividade, enfatizamos que a adoção de procedimentos de segurança e de integridade física é fundamental para que o estudante inspire cuidado e atenção durante a realização das práticas.

Etapa 3 - É pura adrenalina!

Chegou o momento de você e sua turma experimentarem as atividades elaboradas. É hora de colocá-las em prática. Essa atividade é uma troca de experiências entre os estudantes. Com o auxílio do professor, escolha um local adequado, como a quadra, o pátio ou qualquer outro espaço da sua escola. Agora é só se divertir!

Etapa 4 - Refletindo sobre as atividades vivenciadas.

Depois de experimentarem as atividades sugeridas por sua turma, em uma roda de conversa com seus colegas e o professor, respondam às seguintes questões.

- *Quais as semelhanças e diferenças entre as atividades vivenciadas? (Resposta pessoal) Espera-se que os estudantes reflitam que as atividades vivenciadas demandam alguns cuidados durante sua realização. Elas também podem promover sentimentos de alegrias, inseguranças, motivação, medos, etc.*
- *Qual atividade você sentiu mais dificuldade em realizar? Justifique. (Resposta pessoal) Espera-se que o estudante identifique a atividade e diga o(os) motivo(s) das dificuldades encontradas.*
- *Quais os benefícios proporcionados por estas atividades? (Resposta pessoal) Espera-se que os estudantes percebam que as práticas corporais vivenciadas desenvolvem as habilidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais. Podemos destacar, ainda, a superação, o trabalho em equipe, a concentração, o equilíbrio, a confiança, a autoestima, etc.*
- *Quais as estratégias de segurança e os equipamentos que você e sua turma utilizaram durante as atividades? (Resposta pessoal) Espera-se que os estudantes tenham utilizado estratégias específicas de segurança e equipamentos para a vivência das práticas. É importante que eles tenham a percepção de que podemos utilizar materiais adaptados (recicláveis) para realizar essas atividades.*

Professor, chegamos ao fim da Situação de Aprendizagem. Neste momento, proporcione uma reflexão a partir das questões a seguir. Nesta atividade é importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas. Você poderá ampliar os questionamentos.

Etapas 5 - O que eu aprendi?

Chegou o momento de analisar o quanto você aprendeu com as atividades. Para isso, responda as questões a seguir:

- a) *Descreva os principais movimentos do parkour e do slackline.*
 - *Parkour: saltos, desmonte, aterrissagem, equilíbrios, passagem por baixo da barra, passagem de muros e subidas;*
 - *Slackline: caminhada simples, saltos, giros, surfing, andando de joelhos.*
- b) *Essas práticas corporais podem ser praticadas por todas as pessoas? Justifique. Espera-se que os estudantes expliquem que as práticas corporais podem ser praticadas por todos, desde que não possuam problemas de saúde, problemas articulares ou qualquer condição que impeça a realização dos movimentos dessas práticas. Vale mencionar que, para a realizar essas modalidades, é necessário tomar alguns cuidados, devido ao grau de risco oferecido por esses esportes e a exigência física característica dessas práticas.*
- c) *Quais são os principais riscos do parkour e do slackline? Espera-se que os estudantes compreendam que alguns riscos são inerentes durante as práticas, como as quedas, lesões, etc. É importante o equipamento e o auxílio de um profissional especializado que proporcionará a segurança necessária durante a prática dessas atividades.*
- d) *O que pode ser feito para amenizar os riscos nessas práticas? Espera-se que os estudantes compreendam que as práticas corporais de aventura requerem muita atenção à segurança. É importante tomar medidas de precaução necessárias como a escolha do local e a utilização de equipamentos de segurança.*

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, fizeram pesquisas, elaboraram atividades etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações e reflexões, as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre as práticas corporais de aventura urbanas.

4º BIMESTRE

Caro Professor,

Neste bimestre, iremos abordar as práticas corporais que integram o universo das Brincadeiras e Jogos e das Lutas. Vale ressaltar que as atividades apresentadas podem ser adaptadas para atender ao contexto escolar em que estão inseridas, porém sem deixar de desenvolver as habilidades previstas para o bimestre.

Iniciaremos com a Unidade Temática **Brincadeiras e Jogos**, em especial os Jogos Eletrônicos e Jogos de Tabuleiro. Em seguida, iremos propor a Unidade Temática **Lutas**, em que serão abordadas as Lutas do Brasil.

LEMBRE-SE:

O material de apoio ao estudante possui diversos espaços para registro e produção acerca dos objetos de conhecimentos estudados. Utilize-os como instrumento de avaliação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, colocando a avaliação a serviço da aprendizagem. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

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

Habilidades:

(EF06EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, identificando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários (jogos eletrônicos).

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

LEMBRE-SE PROFESSOR:

O material de apoio ao estudante possui diversos espaços para registro e produção acerca dos objetos de conhecimentos estudados. Use-os como instrumento de Avaliação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, colocando a Avaliação a serviço da aprendizagem. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – O UNIVERSO DOS JOGOS ELETRÔNICOS

Professor, é importante partir dos conhecimentos prévios dos estudantes, valorizando suas contribuições e ressignificando-as. Na atividade, os estudantes irão anotar o jogo eletrônico que gostou de jogar e o porquê. Após explorar os conhecimentos sobre os jogos eletrônicos, você poderá fazer uma socialização em forma de roda de conversa. Além disso, outras intervenções poderão ser feitas por você buscando abordar informações não destacadas pelos estudantes.

ATIVIDADE 1 – CONSTRUINDO MINHA TRILHA DO CONHECIMENTO

Etapa 1 - Os jogos mais legais que já brinquei.

Em uma folha, anote todos os jogos eletrônicos que você gostou de brincar e o porquê. Esse tipo de jogo é uma das formas de entretenimento mais populares do mundo. É considerado, atualmente, como uma das atividades mais comuns de lazer para as crianças, adolescentes e adultos. Pode ser jogado em computadores, *tablets*, consoles, celulares, máquinas de fliperama entre outros.

Professor, na etapa 2, após explorar os conhecimentos sobre os jogos eletrônicos, será importante que a turma escolha dois jogos citados na etapa 1, que possam ser vivenciados na escola. Em seguida os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre esses dois jogos eletrônicos. Para organizá-los, proponha aos estudantes que se dividam em grupos, de modo que uma turma pesquise sobre o primeiro jogo e a outra sobre o segundo. A seguir, é sugerido um roteiro para nortear a pesquisa. Lembre-se de orientá-los para o registro ser feito no caderno para ser utilizado no momento seguinte.

Ao final da pesquisa, realize a socialização dos grupos.

Etapa 2 - É hora da pesquisa!

Vamos conhecer mais sobre os jogos eletrônicos? Agora é o momento de realizar uma pesquisa em grupo. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo.

Faça em seu caderno um quadro conforme modelo a seguir:

Nome do jogo	Itens pesquisados
Jogo 1 – Escolhido pela turma	História; Como se joga;
Jogo 2 – Escolhido pela turma	Qual o público do jogo (crianças, adultos, adolescentes)? Por que?; Curiosidades.

Após a socialização dos grupos, chegou o momento de experimentar os jogos eletrônicos escolhidos pela turma.

Professor, chegou o momento de outro desafio para sua turma. A recomendação é que você os desafie a tornar reais os jogos eletrônicos. A ideia é que, em grupo, os estudantes proponham uma atividade para ser vivenciada na quadra e, claro, que atenda às características dos jogos eletrônicos escolhidos. Para isso, oriente os estudantes criar um jogo eletrônico, suas regras, estratégias e a planejar o ambiente. Lembre-se de pedir-lhes que escrevam a proposta no Caderno do Aluno. Sugerimos alguns jogos como: *Angry Birds*, *Fortnite*, *Pong*, *Subway Surf*, *SONIC*, *Just Dance*, *Boliche eletrônico* etc.

Acompanhe as discussões nos grupos, pois um olhar intencional sobre a participação do trabalho em grupo pode fornecer indícios para identificar como os estudantes trabalham em equipe. Observe se eles conseguem ouvir as ideias dos colegas sem interrompê-los, se sabem quando é o momento adequado para falar, se conseguem lidar com dificuldades, uma vez que sua proposta não foi aceita e se conseguem aceitar a decisão do grupo. Também, é possível identificar se algum estudante toma para si a responsabilidade de conduzir as discussões no grupo.

Etapa 3 - Do virtual ao real.

Depois de experimentarem os jogos eletrônicos escolhidos pela turma, o desafio é outro. Agora, vamos tornar reais os jogos vivenciados! A ideia é que, em grupo, vocês proponham uma atividade para ser vivenciada na quadra e, claro, que atenda às características dos jogos eletrônicos escolhidos.

Escreva, abaixo, a proposta do jogo a ser vivenciado!

Na etapa 4 os estudantes irão experimentar os jogos elaborados pela turma.

Organize as apresentações de forma que todos possam apresentar e experimentar as criações da turma.

Etapa 4 - Experimentando os jogos criados.

Agora vamos experimentar os jogos criados pela turma!

Professor, na atividade 2, os estudantes irão ampliar seus conhecimentos sobre a evolução dos jogos eletrônicos assistindo alguns vídeos. É fundamental seguir as orientações antes de iniciar esta atividade:

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

Prepare o ambiente com antecedência.

ATIVIDADE 2 – HISTÓRIA DOS JOGOS ELETRÔNICOS.

Etapa 1 - Evolução dos jogos eletrônicos.

Com seus colegas e professor, assistam aos vídeos, a seguir, para potencializarmos nossos conhecimentos.

VOCÊ SABIA?

Veja a Evolução dos Jogos Eletrônicos (1958 – 2020). 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oSalCF9CaDU>. Acesso em: 27 mar. 2020.



Fabio Vicente. **Evolução dos Jogos Eletrônicos**. 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=INuvYal7p0A>. Acesso em: 27 mar. 2020.

Satc. **A Evolução dos Jogos Eletrônicos**. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SINAKCslivU>. Acesso em: 27 mar. 2020



Professor, após assistir aos vídeos, solicite aos estudantes que façam o registro reflexivo das questões apresentadas a seguir. Depois, a turma deverá socializar seus registros.

Etapa 2 - Refletindo sobre os jogos eletrônicos.

Após assistir aos vídeos, responda às questões:

1. *Em sua opinião, existe alguma semelhança entre os primeiros jogos e os jogos que você joga atualmente? Quais?*

Espera-se que os estudantes cite que há mais diferenças do que semelhanças entre os primeiros jogos e os jogos que jogam atualmente. Quanto as semelhanças, estes jogos são desenvolvidos para o lazer e diversão, tornando-se dinâmicos, desafiadores, promovendo o interesse e a curiosidade de modo divertido. As diferenças são que os jogos atuais evoluíram na forma de jogar, em seus gráficos, acompanhando os avanços tecnológicos. Atualmente, temos jogos como o JUST DANCE ou o Wii FIT (e outros) que propõem a prática de atividades físicas por meio de videogames, em que o dispositivo reconhece a movimentação do jogador que, antigamente, não tínhamos.

2. *Quais foram os primeiros videogames a surgirem no mercado?*

Espera-se que os estudantes tenham o conhecimento dos primeiros consoles lançados no mundo como o Magnavox Odyssey (1972), Home Pong (1975), Telstar (1976-1978), Atari 2600 (1977), Colecovision (1982).

3. *Quais os personagens dos games que fizeram mais sucesso?*

Espera-se que os estudantes cite alguns personagens dos games famosos como Mario (Donkey Kong), Link (The Legend of Zelda), Master Chief (Halo: Combat Evolved), Solid Snake

(Metal Gear Solid), Cloud Strife (Final Fantasy VII), PAC-Man (PAC-Man), Lara Croft (Tomb Raider), Kratos (God of War), Sonic (Sonic the Hedgehog).

4. O que os games atuais têm de melhor e de pior que os do passado?

Espera-se que os estudantes identifiquem que os games atuais possuem uma jogabilidade mais complexa, graças aos avanços tecnológicos, combinando diferentes linguagens, imagens, sons etc. Dessa forma, criam uma melhor imersão apoiados em gráficos que representam detalhadamente a realidade. Além disso, os jogos contemporâneos possuem mais liberdade de ações sendo mais diversos e interativos nessas ações a serem executadas nos jogos. Jogos de celular garantem a portabilidade, ou seja, você não precisa mais ir pra casa jogar e os jogos on-line favorecem o contato entre as pessoas dentro do jogo. Outra mudança radical que se tornou um benefício, foi a captação de movimento e a inserção dos óculos virtuais, que além de elevarem o nível de imersão do jogo, fazem com que o jogador saia da posição de indivíduo estagnado e se mova gerando algum tipo de atividade física. Quando falamos do que tem de pior que os games do passado, espera-se que os estudantes comentem que, ao mesmo tempo que acontece o contato entre as pessoas dentro do jogo, acontecem as questões de cyberbullying nos chats dos jogos, não existindo uma mediação porque se trata de um ambiente não controlado. Também, existe a exposição dos dados dos jogadores, porque, muitas vezes, são crianças que utilizam os chats e acabam sendo canais que tem contato com pessoas adultas mal intencionadas. Além disso, o tempo de jogo necessário para cumprir tarefas, melhorar seu status etc demanda um grande tempo de jogo, o que, muitas vezes, pode gerar um sentido de ansiedade nos indivíduos. Os jogos antigos não tinham uma forma de salvar seus avanços, tratando-se de partidas únicas, com jogabilidade simples.

Professor, na atividade 3, explore o texto sobre o *Pac Man* com os estudantes. Oriente os estudantes quanto ao procedimento de leitura, pedindo-lhes que utilizem alguns procedimentos como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1ª leitura inicial ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas etc. Escolha o procedimento que mais atenda às necessidades da sua turma.

Em seguida os estudantes irão experimentar o *Pac-Man*.

Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está em ordem para a prática;

1. Escolha um espaço adequado com linhas demarcadas, como a quadra esportiva ou pátio utilizando giz, barbante no chão, fita adesiva;

2. Organize a turma para jogar:

- Escolha aleatoriamente um estudante para ser o *Pac-Man* (pegador). Para diferenciá-lo dos demais estudantes, pode-se utilizar um colete;
- Oriente os estudantes das regras desse jogo: todos os jogadores devem andar por cima das linhas da quadra ou espaço demarcado, inclusive o *Pac-Man*;
- O jogo inicia-se com o *Pac-Man* no centro da quadra com os braços esticados e os outros jogadores devem ficar separados na quadra;
- Ao comando do professor, inicia-se o pega-pega. Se o *Pac-Man* pegar alguém, este passa a ser o novo pegador.

- Variações:
- Se o *Pac-Man* pegar alguém, o mesmo deve sentar-se no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo. Somente o *Pac-Man* pode pular os obstáculos. O último fugitivo a ser pego será o vencedor.

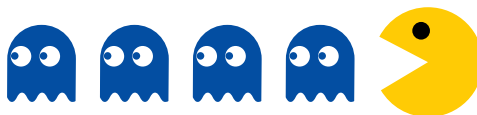
Escolha aleatoriamente 02 estudantes para serem o *Pac-Man*. Nesta variação, oriente que os fugitivos não podem cruzar o caminho dos outros fugitivos quando estiverem de frente. O último fugitivo a ser pego será o vencedor.

ATIVIDADE 3 – DO COMPUTADOR PARA A QUADRA.

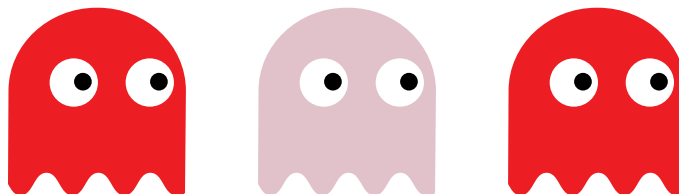
Etapa 1 - *Pac-Man*.

Depois de conhecer um pouco mais sobre os jogos eletrônicos antigos, que tal vivenciarmos um dos jogos mais populares do mundo? O “*Pac-Man*”, é considerado um clássico da história dos jogos eletrônicos. Ele foi criado no início dos anos 80 por Tohru Iwatani. A inspiração do personagem ocorreu durante um jantar, quando Tohru Iwatani, comendo uma pizza, ao vê-la sem um pedaço se lembrou de uma boca aberta. Apresentamos, a seguir, a dinâmica do jogo eletrônico.

Pac-Man



O personagem do *Pac-Man* é redondo e lembra uma pizza. A dinâmica do jogo do *Pac-Man* consiste em comer todas as pastilhas do labirinto sem ser atingido pelos fantasmas. Os quatro fantasmas que perseguem *Pac-Man* são conhecidos como *Pink* (rosa), *Blinky* (vermelho), *Clyde* (laranja) e *Inky* (azul). Quando o jogador come todas as pastilhas do labirinto, ele passa automaticamente para outra fase, aumentando progressivamente a dificuldade do jogo. Se o jogador conseguir comer todas as pastilhas dos labirintos, vence o jogo. Se o *Pac-Man* colidir com o fantasma, acaba morrendo, ou seja, perdendo a partida.



Texto produzido especialmente para esse material por Adriana Paizan.

Após aprendermos sobre a dinâmica do jogo eletrônico *Pac-Man*, chegou o momento de o experimentarmos. Você está preparado?

Professor, é o momento de os estudantes experimentarem o *Pac-Man*.

Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está em ordem para a prática;

1. Escolha um espaço adequado com linhas demarcadas, como a quadra esportiva ou pátio utilizando giz, barbante no chão, fita adesiva;
2. Organize a turma para jogar:
 - Escolha aleatoriamente um estudante para ser o *Pac-Man* (pegador). Para diferenciá-lo dos demais estudantes, pode-se utilizar um colete;
 - Oriente os estudantes das regras desse jogo: todos os jogadores devem andar por cima das linhas da quadra ou espaço demarcado, inclusive o *Pac-Man*;
 - O jogo inicia-se com o *Pac-Man* no centro da quadra com os braços esticados e os outros jogadores devem ficar separados na quadra;
 - Ao comando do professor, inicia-se o pega-pega. Se o *Pac-Man* pegar alguém, este passa ser o novo pegador.

Variações:

- Se o *Pac-Man* pegar alguém, o mesmo deve sentar-se no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo. Somente o *Pac-Man* pode pular os obstáculos. O último fugitivo a ser pego será o vencedor.
- Escolha aleatoriamente 02 estudantes para serem o *Pac-Man*. Nesta variação, oriente que os fugitivos não podem cruzar o caminho dos outros fugitivos quando estiverem de frente. O último fugitivo a ser pego será o vencedor.
- Propicie momentos de discussão entre a turma sobre as propostas de jogos e procure sanar possíveis dúvidas.

Na etapa 2, os estudantes irão experimentar o jogo *Dodgeball*. Nesta atividade, você deve relembrar as vivências dos jogos de queimada que os estudantes já tiveram contato. Para que os estudantes conheçam a dinâmica do jogo, apresente os vídeos. Professor, os vídeos são longos e sugerimos apresentar apenas alguns trechos. Você, também, pode selecionar um vídeo e sugerir aos estudantes que assistam aos demais em casa. É fundamental seguir as orientações antes de iniciar esta atividade:

Assista aos vídeos, antes de apresentá-los para a sua turma.

Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;

Prepare o ambiente com antecedência;

Realize as adaptações necessárias de forma que propiciem a participação de todos.

Após a apreciação dos vídeos os estudantes irão experimentar esse jogo.

Etapa 2 - Dodgeball.

A seguir, apresentamos mais um jogo eletrônico, muito parecido com a queimada, o *Dodgeball*. Com seus colegas, relembrem as experiências vivenciadas com o jogo da queimada nos anos anteriores. Seu professor irá orientá-los sobre a dinâmica do jogo.

Dodgeball é um jogo em que os jogadores tentam jogar bolas entre si, evitando ser atingidos pelas bolas dos adversários.

REGRAS DO DODGEBALL (QUEIMADA)

Professor, o *Dodgeball* pode ser jogado na quadra ou espaço adequado. A quadra deve ter no mínimo a medida de 18 metros de comprimento por 9 metros de largura (medidas da quadra de Voleibol). A quadra deverá ser dividida por uma linha central e precisa ter a marcação de uma linha de ataque em cada lado paralela e distante 3 metros da linha central.

Cada equipe no *Dodgeball* é constituída por seis a dez jogadores. Somente seis jogadores de cada equipe inicia o jogo, colocando-se atrás da linha da quadra. Os demais jogadores são os reservas que podem entrar na partida do jogo durante um pedido de tempo ou substituir algum jogador que sofrer alguma lesão.

Antes do início do jogo, as seis bolas de borracha devem estar uniformemente alinhadas e espaçadas na linha central. (três de cada lado). Cada equipe deve escolher três jogadores que devem correr para a linha central para pegar as bolas.

Ao seu comando, os três jogadores de ambas as equipes correm simultaneamente em direção à linha central e tentam pegar as bolas para dar início a partida. Os jogadores não podem pegar a bola e jogar imediatamente contra os adversários, sem antes estarem atrás da linha de ataque (linha pontilhada da quadra).

Para ser considerada “bola viva” (arremessada), o jogador, que pegou a bola na linha central, deve jogá-la para outro jogador, que esteja atrás da linha de ataque, ou ele mesmo pode pegar a bola e retornar para trás da linha de ataque antes de arremessá-la. Lembre-se de que a bola só estará viva e “em jogo”, após retornar para a linha de ataque.

Professor, durante o jogo, todos os jogadores devem permanecer em suas áreas. Os jogadores, que ficam mais ao fundo da quadra, só podem sair desse espaço para recuperar uma bola perdida. Oriente que nenhum jogador pode pisar sobre a linha central. O arremesso só pode ser feito antes da linha de ataque.

O objetivo principal de cada equipe é eliminar todos os membros da equipe adversária.

A eliminação pode acontecer da seguinte maneira:

- Acertar a bola no adversário abaixo da linha dos ombros;
- Pegar a bola viva sem a deixar cair no chão, eliminando assim o arremessador;
- Ser atingido na cabeça pelo arremessador faz com que o mesmo seja eliminado;
- Se a bola que está na mão do jogador cair, este será eliminado;
- O jogador não pode ultrapassar as linhas da quadra nem para apanhar uma bola ou esquivar-se de uma bola, este estará eliminado. Só é permitido sair dos limites da quadra para pegar uma bola. Para recuperar uma bola fora dos limites da quadra, o jogador terá de sair e regressar através de linha de fundo.

Professor, os jogadores para não serem eliminados, pode esquivar-se, abaixar e saltar. Oriente que “BOLA VIVA” é a que é arremessada e não bate no chão, no árbitro ou qualquer outro objeto da quadra. Uma observação bastante importante é que quando o jogador consegue agarrar a bola sem a deixar cair no chão, além de eliminar o arremessador, pode trazer de volta um jogador da sua equipe, caso este esteja fora de jogo. Se atingir um oponente acima do pescoço, o jogador estará eliminado e, caso ele tenha se machucado, a equipe adversária terá direito a substituí-lo. Outra observação importante é que se o jogador desviar uma BOLA VIVA com outra bola que esteja em suas mãos, permanece no jogo.

O jogo termina quando uma equipe elimina todos os jogadores adversários, então está será declarada a vencedora. No caso de as duas equipes terem o mesmo número de jogadores, uma prorrogação com morte súbita de 1 minuto é realizada com os restantes dos jogadores em quadra, sendo que o primeiro que conseguir eliminar um adversário, é o vencedor. Se ainda assim, ao final do acréscimo ainda permanecer o empate ou o mesmo número de jogadores, será marcado “morte súbita”.

“Morte-Súbita” – é quando os jogadores ficam na linha de ataque com a bola na mão. Ao comando do professor, o jogador que atingir o oponente primeiro será o vencedor.

Professor, este jogo utiliza o “sistema de honra”, ou seja, como é um jogo rápido e dinâmico que utiliza seis bolas ao mesmo tempo, você não será capaz de ver todos os lances. O jogador que for atingido deverá levantar a mão para indicar que está eliminado e deixar a quadra imediata e rapidamente.

Vamos conhecer mais sobre esse jogo? Ele é um jogo eletrônico, muito parecido com a queimada. Relembre as experiências vivenciadas com o jogo da queimada em anos anteriores.

Para auxiliar nessa descoberta, assista aos vídeos:

SAIBA MAIS!



– O Game Channel. **Mario Sports Mix** – Mario And Friends DodgeBall Games – Video Games – Nintendo Wii Edition. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gUb8ak3XjLw>. Acesso em: 30 mar. 2020

– Nintendo Complete. **Super Dodge Ball (NES) Playthrough**. 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=736nU3J_j9s Acesso em: 30 mar. 2020.



– Nintendo Complete. **Super Dodge Ball Advance (GBA) Playthrough**. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gJA-NSHlcDU> Acesso em: 30 mar. 2020

Vamos experimentá-lo?

Professor, na etapa 3, propomos um novo desafio.

Agora, chegou o momento de organizar com os estudantes uma pesquisa sobre outras possibilidades de adaptação dos jogos eletrônicos relacionados a esporte, dança, jogos e

brincadeiras, lutas, ginástica etc., que possam ser vivenciados na aula. Oriente que atendam ao que é solicitado para a pesquisa. É necessário analisar se os jogos pesquisados pela turma são possíveis de experimentação na quadra. Caso não, sugerir para elaborarem um jogo que contemple as características dos jogos pesquisados. Recomendamos que oriente os estudantes para que tragam as atividades descritivas. É muito importante suas intervenções, durante a pesquisa, para verificar as dificuldades dos estudantes, de como estão interagindo, dar sugestões de organização do grupo, orientá-los quanto às anotações, tirar dúvidas e observar as contribuições individuais.

Após a pesquisa, o momento é de socializar entre os grupos. Utilize a melhor estratégia de acordo com a turma. Para finalizar proponha a experimentação das atividades criadas pelos estudantes.

Etapa 3 - Outros jogos eletrônicos.

Chegou o momento de vocês pesquisarem outros jogos eletrônicos. Pesquise, em grupo, um jogo que se relacione com esportes, danças etc. Será que é possível experimentá-lo de forma virtual na sala de aula? Senão, faça uma pesquisa sobre o jogo e elabore uma atividade que aborde as características dele, para que possa ser adaptado e vivenciado na quadra!

Jogo	
Modo de jogar	
Material	
Regras Público-alvo	

Professor, após a vivência, é importante refletir sobre o conhecimento acerca do nosso Objeto de Conhecimento. Para isto, ao final da aula, organize os estudantes, solicitando que apontem algumas percepções referente a experimentação. Peça-lhes que respondam à questão a seguir.

Após a vivência, responda em seu caderno a questão a seguir:

- *As atividades propostas em quadra mantiveram as características dos jogos eletrônicos? Justifique. Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam que algumas estratégias e gestos utilizados pelos jogadores nos jogos eletrônicos podem ser adaptados para o mundo real.*

Professor, chegamos ao fim dessa Situação de Aprendizagem. Neste momento, proporcione uma reflexão a partir das questões a seguir. Nesta atividade, é importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas. Você poderá ampliar os questionamentos.

Etapa 4 - Auto avaliação!

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim. Agora, faça uma reflexão a partir das atividades anteriores e, em seu caderno, responda aos questionamentos a seguir:

1. Como foi minha participação na realização de todas as atividades propostas?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes analisem seu percurso de aprendizagem, considerando o quanto se dedicaram para aprender, levantando alguns aspectos que podem ser melhorados e como fazer isso diante das atividades propostas.

2. O que eu aprendi durante o estudo dos jogos eletrônicos?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre o que aprenderam durante todo o percurso da situação de aprendizagem.

3. Quais os pontos positivos e os negativos que eu considero sobre o uso frequente dos jogos eletrônicos para as diversas faixas etárias?

Resposta pessoal. Professor, podemos destacar alguns pontos positivos quanto ao uso frequente dos jogos eletrônicos como o aprimoramento da agilidade de raciocínio, desenvolvimento da capacidade de tolerância, criatividade, memória, planejamento e tomada de decisões, busca de novos conhecimentos, desafios etc. Destacamos alguns pontos negativos como o desenvolvimento da obesidade (exceto nos jogos de movimento), problemas de visão, audição e postura, agressividade devido ao uso de jogos violentos e distanciamento social.

Professor, sobre essa questão poderá ser realizado um debate com os estudantes. O debate poderá contemplar os seguintes aspectos:

1. Superexposição dos adolescentes a jogos eletrônicos, a redes sociais e à internet.
2. Jogos violentos e apologia à violência.
3. Valorização de entretenimento virtual em detrimento de atividades presenciais.
4. Regulamentação de jogos eletrônicos (e-sports) no Brasil e em outros países.

PARA MELHOR COMPREENSÃO, INDICAMOS:

Reporter10.com As vantagens e desvantagens do videogame para a saúde – Disponível em: <https://www.reporter10.com.br/noticias/dicas-de-saude/as-vantagens-e-desvantagens-do-videogame-para-a-saude-255.html>. Acesso em: 01 fev. 2021.



Manual de orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 01 fev. 2021.



Professor, para finalizar proponha que os estudantes façam a leitura do texto:

CURIOSIDADE

Você sabia que o jogo eletrônico já é realidade em muitas escolas? Além de motivar os estudantes e tornar a aprendizagem mais atraente, os jogos eletrônicos conseguem melhorar o nível de atenção, participação, desempenho em resolução de problemas e raciocínio lógico abarcando assim, um vasto universo de novas possibilidades.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, elaboraram atividades tendo como foco os jogos eletrônicos etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 – JOGOS DE TABULEIRO

Professor, daremos início à nossa primeira atividade. É importante partir dos conhecimentos prévios dos estudantes, valorizando suas contribuições e resignificando-as. Dessa forma é sugerido que se faça algumas questões disparadoras, apresentadas no Caderno do Estudante.

Habilidades:

(EF06EF24*) Praticar um ou mais jogos de tabuleiro, utilizando as habilidades técnico-táticas básicas e respeitando as regras. (jogos de tabuleiros)

Vamos dar início à nossa segunda Situação de Aprendizagem. Nos anos anteriores, vocês conheceram e experimentaram vários jogos de tabuleiro. Para iniciarmos, que tal fazermos um levantamento dos jogos de tabuleiro que você e sua turma conhecem?!

ATIVIDADE 1 – RELEMBRANDO OS JOGOS DE TABULEIRO

Etapa 1 - O que eu sei sobre os jogos de tabuleiro.

Para começar, vamos conversar um pouco sobre os jogos de tabuleiro. Faça uma reflexão sobre as questões a seguir:

1. *Quais os jogos de tabuleiro que você conhece?*
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham conhecido e experimentado jogos de tabuleiro como a dama, trilha, ludo, resta um, mancala etc.
2. *Quais são as regras?*
Espera-se que os estudantes escrevam sobre as regras dos jogos de tabuleiro que conhecem.
3. *De qual jogo de tabuleiro você mais gosta?*
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes, nas vivências dos anos anteriores, tenham se identificado com algum jogo de tabuleiro.

Após esta atividade, compartilhe as suas respostas com seus colegas e professor.

Professor, na etapa 2, vamos iniciar a experimentação de vários jogos de tabuleiro vivenciados anteriormente. Sugerimos explorar alguns jogos como a dama, trilha e mancala. Se for necessário, você pode utilizar materiais recicláveis para a confecção desses jogos de tabuleiro. Lembre-se de orientá-los durante as práticas dos jogos, lembrando as regras de cada um. Após a vivência, não se esqueça de orientar os estudantes anotarem no caderno do aluno as principais regras desses jogos.

Etapa 2 - Hora do tabuleiro!

Na atividade, você irá experimentar vários jogos que já pode ter vivenciado anteriormente. Após a vivência, anote abaixo as principais regras desses jogos.

Jogo de tabuleiro	
1. Dama	Dois competidores utilizam de 12 peças/pedras (pretas e brancas) cada. No tabuleiro grande diagonal (escura), as peças devem ficar sempre à esquerda de cada jogador, tendo como objetivo imobilizar ou capturar as peças do adversário. Como via de regra inicia-se sempre com as pedras brancas. As pedras somente avançam em diagonal, uma casa de cada vez não sendo permitido recuar, a não ser que se encontre em uma captura. Ao chegar à oitava linha do tabuleiro, a pedra é promovida à dama. A dama anda para frente e para trás, quantas casas quiser, não sendo permitido saltar uma peça da mesma cor. Toda captura é obrigatória, ou seja, não existe “sopro”. Não é permitido capturar onde há duas ou mais pedras juntas, na mesma diagonal. Tanto a Dama quanto a pedra podem se capturar tendo o mesmo valor para capturarem ou serem capturadas. Lei da Maioria. A pedra e a dama podem capturar tanto para frente como para trás, uma ou mais peças, porém, se no mesmo lance for apresentado mais de um modo de capturar, é obrigatório realizar o lance que capture o maior número de peças.

Jogo de tabuleiro	
1. Dama (cont.)	Não será promovida à dama, a pedra que, durante uma jogada de múltipla captura, apenas passar pela casa de coroação (promoção). Numa jogada de captura, é possível passar mais de uma vez pela mesma casa vazia, entretanto ficando proibido capturar duas vezes a mesma peça. As peças capturadas não podem ser retiradas do tabuleiro antes de completar o lance de captura. Caracteriza-se empate quando for feito 20 movimentos de damas, sem qualquer tipo de captura ou deslocamento de pedras, cabendo aos competidores controlar o número de lances para o empate. Também caracteriza empate após 05 movimentos nas seguintes situações: duas damas contra uma dama; uma dama e uma pedra contra uma dama; e uma dama contra uma dama.
2. Trilha	No Jogo de Trilha dois participantes possuem 9 peças cada, nas cores preta e branca e usam um tabuleiro de 24 casas interligadas na vertical e horizontal para jogar. Com o objetivo de deixar o adversário com 2 peças no tabuleiro ou deixá-lo sem movimentos. Dividindo em três partes, o jogo consiste em: Colocar as peças no tabuleiro – de maneira alternada cada jogador coloca suas peças no tabuleiro com a intenção de formar uma linha de três peças tanto na vertical quanto na horizontal (chamado de moinho). Caso consiga, o jogador que fez um moinho tem o direito de retirar uma peça de seu adversário; Movimentar as peças – terminando de colocar as peças no tabuleiro, os jogadores poderão mover suas peças para outras casas sobre as linhas não podendo pular casas ou peças. Tanto na primeira quanto na segunda fase, os jogadores tentam formar o moinho para dar o direito de remover as peças do adversário, contudo você não poderá remover uma peça do seu adversário que faz parte de um moinho dele, a não ser que não exista outra peça para remover. No caso de um dos jogadores ter somente 3 peças em jogo, ele pode “voar” com suas peças, podendo mover para qualquer casa que não esteja ocupada por uma peça adversária; Finalizar a partida – O jogo termina quando um jogador reduzir as peças de seu adversário para 2, ou quando um jogador deixar seu adversário sem nenhuma jogada válida. Ressaltando não ser possível “travar” seu adversário que tenha somente 3 peças em jogo. É considerado empate se os dois jogadores estiverem com 3 peças em jogo e, a partir deste momento, se em 10 jogadas não houver vencedor. Estratégias Colocar as peças em lugares mais versáteis no início do jogo com o intuito de tentar montar moinhos, o que também dará mais possibilidades de movimentos e ao mesmo tempo evitará a formação de moinhos por parte do adversário. Uma boa casa para colocar as peças no início de jogo é aquela que é capaz de colocar uma peça que possa se movimentar entre dois moinhos diferentes
3. Mancala	Mancala é um jogo de tabuleiro de origem africana jogado por diferentes povos. A palavra Mancala significa mover, deslocar, transportar de um lado para o outro. Em sua essência o jogo baseia-se no princípio de transferência de pedras. O jogo pode ser praticado em tabuleiros e até mesmo em um chão de terra batida. Estratégias Aparentando uma sutil simplicidade, a Mancala requer reflexão, cálculo mental e muita prática onde é preciso saber escolher, dentre as várias situações de cada jogada, bem como prever os ataques do adversário.

Jogo de tabuleiro

3. Mancala (cont.)

Não foque em só uma ação (capturar pedras do adversário ou colocar pedras na sua Cala), o equilíbrio das ações dificulta que o adversário visualize sua estratégia. Evite acumular muitas pedras no mesmo buraco, pois seu oponente pode captura-las e criar uma boa vantagem. Para não ajudar seu oponente no final da partida, evite fazer jogadas que coloque pedras no lado adversário. Refletir no que causará sua jogada é a base para evitar erros. Faça armadilhas, utilize uma jogada proposital que induza o adversário a fazer uma jogada que você deseja. Realize o maior número de jogadas extras possíveis, ou seja, escolha jogar com o buraco que tenham sementes suficientes para chegar na sua cala.

Professor, na atividade 2, sugerimos explorar o texto do “Teatro de xadrez” com os estudantes. Leve tabuleiros de xadrez, fazendo uma apresentação do tabuleiro e das peças, como se estivesse narrando uma história aos estudantes. Conforme vai contando a história, manipule as peças e o tabuleiro, peça aos estudantes que façam o mesmo, até todas as peças serem colocadas no tabuleiro.

ATIVIDADE 2 – O MUNDO MÁGICO DO XADREZ

Etapa 1 - Tabuleiro, posicionamento e movimentos.

Chegou o momento de conhecer o mundo mágico do xadrez. A seguir, apresentamos o Teatro de Xadrez. Atente-se a história que seu professor irá contar.

1. Tabuleiro (território) Num reino muito distante, encontraram um pedaço de terra chamado de “O tabuleiro de Xadrez” com muitas casas, sendo umas só brancas e outras só pretas.	8. Chegada dos Bispos Precisando de reforços, os reis resolveram pedir ajuda a dois bispos, e os convidaram para aconselhá-los na administração do reino.
2. Tabuleiro (História) Nesse reino havia dois reis, muito egoístas e gananciosos, que se encontraram para fazer um acordo das novas terras que haviam sido descobertas.	9. Movimento dos Bispos Para garantir seu apoio, os bispos se instalaram um do lado do rei e o outro do lado da rainha. Os bispos eram sábios e inteligentes e só podiam andar em diagonal. Os bispos eram bons companheiros, mas as limitações de só andarem em diagonal não deixou nenhum dos dois tranquilos.

3. Reis Sabe-se que os reis, que brigavam pelas terras, gostavam de usar roupas de uma única cor, um usava apenas roupas de cor preta, e o outro usava roupas de cor branca. Para evitar uma guerra, os reis fizeram um acordo: o rei que usava roupa de cor preta ficaria com as casinhas de cor preta, e o rei que gostava de roupa branca, ficaria com as casinhas de cor branca. Com o passar do tempo, eles não estavam satisfeitos com o acordo que tinham combinado, então ambos resolveram ocupar todas as casas daquele pedaço de terra.	10. Chegada das torres e dos cavalos Foi, então, que o rei, que usava roupas brancas, teve a ideia de construir um castelo com duas torres. Após construírem as torres, comprou dois cavalos muito bonitos, para ficarem amarrados ao lado dos bispos, a fim de que todos ficassem protegidos. Sabendo da ideia do outro rei, o rei, que usava roupa preta, logo que pôde construiu um castelo com duas torres e, também, comprou dois cavalos fortes e os amarraram nas torres.
4. Casa preta, casa branca Pensando em tomar para si todas as casas do tabuleiro, o rei, que se vestia de preto, decidiu morar na casa branca e o rei, que se vestia de branco, morar na casa preta.	11. Movimento dos cavalos Os cavalos, além de bonitos, eram fortes, treinados e sabem saltar. Os cavalos só poderiam andar formando um L, podendo ser de pé ou deitado e para qualquer dos lados.
5. Movimento dos Reis Devido à roupa pesada do rei, ele só pode andar apenas uma casa para frente, para os lados, para trás e em diagonal.	12. Movimento das Torres As torres só poderiam se movimentar na horizontal e na vertical, quantas casas quiser "+". Os dois reis convocaram alguns soldados para ajudá-los nessa batalha.
6. Chegada das Rainhas (Damas) Os reis precisam de suas respectivas rainhas e elas estarão sempre ao seu lado no posicionamento inicial, respeitando a cor de sua casa e de sua peça. Quando elas estiverem em seus respectivos lugares, uma deve estar na mesma coluna da outra, ou seja, elas estarão de frente, em posições espelhadas.	13. Movimento dos Peões O peão se locomoveria para frente e eliminaria (captura) o adversário só em diagonal. O peão no primeiro movimento, a partir do ponto de partida, poderia avançar duas casas e, a partir daí, uma.
7. Movimentos das rainhas As rainhas eram inteligentes e poderosas, e estavam acostumadas a viajar para longe. Elas podiam andar como os reis (para todas as direções), só que mais longe, quantas casas quisessem.	14. Início do jogo de Xadrez Ainda assim, os dois reis continuavam descontentes e discutindo. A situação chegou a um ponto muito grave. Foi, então, que começou a batalha para a ocupação da terra. Quem será que vai vencer? Vai depender das estratégias que serão usadas. Agora é com você.

Após a leitura do texto, chegou a hora de os estudantes jogarem o xadrez. Permita-lhes experimentar alguns movimentos básicos desse jogo. Proporcione vários momentos de experimentação, para que os estudantes possam compreender a dinâmica do jogo.

Professor, chegou o momento de aprofundarmos com os estudantes sobre o jogo de tabuleiro xadrez. Para tanto, utilizaremos como estratégia a pesquisa em grupo. Organize os estudantes em grupos, solicitando que cada grupo pesquise sobre um tema.

Etapa 2 - Na trilha do tabuleiro.

Chegou o momento de aprofundarmos nossos conhecimentos. Vamos conhecer o mundo do xadrez. Em grupos, você e sua turma realizaram uma pesquisa. Esta pesquisa deverá conter registros em forma de fotos, imagens, resumos, anotações das principais ideias e desenhos feitos pelo grupo. Portanto, o empenho, a organização e o trabalho colaborativo nesta tarefa serão muito importantes, bem como a exploração da sua criatividade! Utilize o roteiro para realizar a pesquisa.

Jogos de Tabuleiro – Xadrez
História do Jogo de Tabuleiro – Xadrez (como surgiu e sua evolução ao longo do tempo)
Quais as peças do jogo de xadrez e seus movimentos
Regras
Estratégias
Curiosidades

Após a realização da pesquisa, os estudantes devem apresentar aos colegas as informações, utilizando imagens, vídeos, filmes, fotos, desenhos etc. Lembre-se da socialização dos grupos de forma colaborativa em que cada grupo ficará responsável por um dos temas. Após as apresentações, solicite a construção de um mural expositivo na escola com todas as informações apresentadas durante esta atividade.

Etapa 3 - Socializando as descobertas.

Agora vamos fazer a apresentação da pesquisa. A apresentação poderá ser realizada em forma de painéis ou utilizando recursos tecnológicos.

Professor, na atividade 3, os estudantes irão apreciar um jogo de xadrez, e em seguida na etapa 2 vivenciar o jogo de xadrez. Sugerimos alguns vídeos para seu aprofundamento.



Incrível. Como Jogar Xadrez: Um Guia Completo para Iniciantes – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ePwjfbKpuPA>. Acesso em: 01 fev. 2021.

Scientia Mundi. Aprenda a jogar Xadrez! – Aula 01 – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=L3SQXqoHf74>. Acesso em: 01 fev. 2021.



Scientia Mundi. Aprenda a jogar Xadrez! – Aula 02 – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zlHnYwM0wSk>. Acesso em: 01 fev. 2021.

Professor Átila. Como jogar Xadrez? [Tutorial Completo Passo a Passo com Suporte do Professor. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GPNY4rBjq84>. Acesso em: 01 fev. 2021.



ATIVIDADE 3 – GUERRA DOS REIS

Etapa 1 - Apreciando o jogo de xadrez.

Vamos apreciar um jogo de xadrez? Para isso assista ao vídeo.



PY4BO. Eu e eu mesmo. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yHUy85nBA7E>. Acesso em: 01 fev. 2021.

Etapa 2 - Experimentando o jogo de xadrez.

Chegou o momento de experimentar o jogo de xadrez. Você está preparado? Nesta atividade você irá aprender como se joga xadrez, movimentando as peças do jogo de xadrez, suas regras e técnicas. Seu professor irá acompanhar você durante todo o percurso. Ao final desta atividade, você perceberá que está jogando xadrez de maneira divertida. Bora começar?

Professor, sugerimos proporcionar vários momentos de experimentação do jogo de xadrez, retomando as regras, as estratégias, dicas de como ganhar etc. Após a retomada das vivências, é importante refletir sobre o conhecimento acerca do nosso Objeto de Conhecimento. Para isto, ao final da aula, organize os estudantes, solicitando que apontem algumas percepções referente à experimentação.

O roteiro de questões, a seguir, irá facilitar a reflexão.

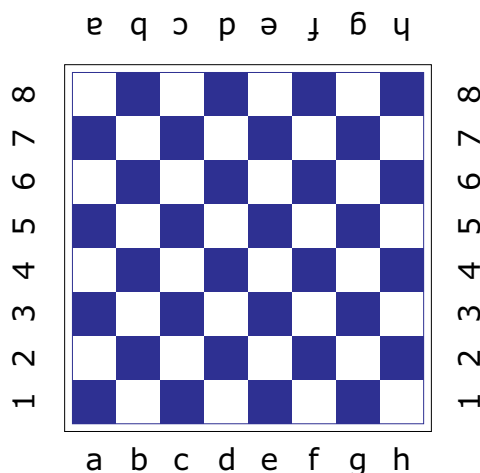
Após você e sua turma vivenciarem as atividades do xadrez, reúna-se com seus colegas e professor para que possam debater sobre as seguintes questões:

1. *Durante a vivência, em qual parte você teve mais dificuldade? Justifique.*
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes identifiquem as dificuldades que estão tendo para aprender o xadrez.
2. *Você conseguiu aprender as regras básicas do xadrez? Cite cinco regras a seguir.*
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes citem algumas regras básicas do jogo de xadrez.
3. *O que é mais importante num jogo de xadrez?*
Espera-se que os estudantes reflitam que em um jogo de xadrez existem vários momentos importantes, como a tática, as estratégias, paciência, tomada de decisão, etc. Todas as estratégias do jogo serão definidas a partir dos primeiros.

Professor, para iniciar a etapa 3 – Xadrez Bruxo, sugerimos que apresente aos estudantes um trecho do filme “Harry Potter e a Pedra Filosofal”.

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

Etapa 3 - Xadrez bruxo!



Fonte: Paizan, Santos, 2020

Você conhece o Xadrez Bruxo, também conhecido como Xadrez Humano? Para conhecer assista ao vídeo:



Ingrid Figueiredo. **Harry Potter xadrez de bruxo dublado**, chess. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LaMUKRAfKSs>
Acesso em: 30 mar. 2020.

Professor, após assistir o vídeo, chegou o momento de os estudantes fazerem uma reflexão a partir das questões norteadoras a seguir.

Chegou o momento de fazermos uma reflexão. Após assistir o trecho do filme “Harry Potter e a Pedra Filosofal”, responda às questões a seguir:

1. Qual foi a reação dos personagens quando Rony disse: **“Isso não é um cemitério. É um tabuleiro de xadrez”**?

Espera-se que os estudantes comentem que os personagens demonstram surpresa e ficam apavorados ao perceberem que se trata de um tabuleiro de xadrez pois consiste em desafiar o adversário, sendo que os jogadores precisam conhecer as regras e estratégias, além de ter habilidades de raciocínio.

2. Quando Hermione pergunta: **“E agora, o que vamos fazer?”**, Rony respondeu: **“É óbvio, não acha? Jogamos para chegar do outro lado”**. O que isso significa dentro do jogo de xadrez?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham compreendido que o personagem Rony percebe que eles precisam estruturar um plano de movimento das peças de acordo com as regras de um jogo de xadrez.

3. Quando Rony, na sua fala, diz: **“Muito bem! Harry, você fica no lugar do Bispo. Hermione, fique na casa da torre da Rainha. Quanto a mim, eu vou ser o cavalo”**, você poderia explicar o que significa isso dentro das características do Xadrez?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comentem que as peças de xadrez têm nomes e lugares definidos. No caso do trecho do filme, os lugares faltando, correspondem à localização da torre da rainha e do bispo.

4. Quando Hermione pergunta: **“O que faremos agora?”**, e a seguir, Rony responde: **“Bem, as brancas saem na frente, e depois, nós jogamos”**. O que significa isso dentro do jogo de Xadrez e como é estabelecida a sequência de jogo?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes comentem que são as peças brancas que sempre fazem o primeiro movimento, iniciando a partida. Esta fala retrata o início do desenvolvimento do jogo de xadrez.

5. O que significa a expressão **“Xeque-Mate”**?

Espera-se que os estudantes comentem que a expressão “Xeque-Mate” é utilizada no jogo de xadrez para caracterizar o lance que põe fim à partida, ou seja, quando o Rei é atacado por uma ou mais peças adversárias e não tem lance legal que possa evitar a sua captura no próximo lance.

Professor, na etapa 4, os estudantes serão desafiados a criar um tabuleiro gigante. Caso não exista a possibilidade de fazer, desenhe um tabuleiro no chão, solicitando o auxílio dos estudantes. Peça-lhes que construam o jogo de xadrez, com as medidas necessárias para acomodar um estudante em cada casa. Nesta atividade, os estudantes assumem o lugar das peças. Oriente que os movimentos e capturas das peças são os mesmos do tabuleiro. Lembre-se de fazer um rodízio entre os estudantes que são as peças e os estudantes que são os jogadores, destacando as principais estratégias utilizadas por eles.

Etapa 4 - Do tabuleiro para a quadra.

Vamos construir um jogo de tabuleiro? Chegou o momento de criarmos um tabuleiro gigante. Sua turma, com a ajuda de seu professor, pensará em como utilizar materiais alternativos para essa produção. Você deverá registrar o passo a passo da produção e os materiais utilizados. Lembre-se de anotar no caderno. Se possível, faça, também, registros fotográficos das produções. Você está preparado? Bora lá usar a criatividade!

Jogo de Xadrez	Material Alternativo
Tabuleiro	
Peças	

Após a confecção dos materiais, chegou o momento de experimentar. Vamos jogar?!

Professor, chegamos ao fim da Situação de Aprendizagem. Neste momento, proporcione uma reflexão a partir das questões a seguir. Nesta atividade, é importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas. Você poderá ampliar os questionamentos.

Etapas 5 - Xeque-mate.

Para finalizar esta unidade temática, responda às questões a seguir:

1. *Qual a peça fundamental no jogo de xadrez?*
Espera-se que os estudantes respondam que a peça mais importante do jogo é o Rei, pois, se ele for capturado, o jogo termina. Com exceção do Rei, as demais peças podem sair do jogo.
2. *Como e quando acontece o xeque-mate?*
Espera-se que os estudantes tenham o conhecimento de que, quando o rei é diretamente ameaçado, diz-se que está em xeque, portanto, o xeque-mate ocorre quando o rei é atacado por uma ou mais peças adversárias e não tem defesa, ou seja, o rei não consegue mover-se para nenhuma casa, é o final da partida.
3. *Explique o que acontece quando o peão chega à última casa do tabuleiro.*
Espera-se que os estudantes comentem que, se peão alcançar a última casa, é imediatamente promovido, podendo transformar-se em qualquer peça à escolha do jogador, à exceção do Rei.
4. *Explique a ordem das peças que devem ser colocadas no tabuleiro de xadrez.*
Espera-se que os estudantes reflitam que o tabuleiro de xadrez é formatado por 64 casas idênticas, alternadas por casas claras e escuras. À direita de cada jogador, deve ficar uma casa angular branca. Cada jogador inicia a partida com dezesseis peças, sendo oito peões, duas torres, dois cavalos, dois bispos, um rei e uma rainha. Deve-se posicionar os peões na segunda fileira, depois as torres nos cantos, os cavalos ao lado das suas torres, os bispos ao lado dos cavalos, a dama deve ficar em sua própria cor e o rei na casa restante (o rei branco começa em casa preta, rei preto começa em casa branca).

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, elaboraram um jogo de xadrez etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3 – LUTAS DO BRASIL

Professor, nesta situação de aprendizagem os estudantes irão aprender sobre o universo das lutas. Use diferentes ferramentas para potencializar a aprendizagem, vídeos, estudantes praticantes das modalidades e até mesmo professores/mestre poderão auxiliar e tornar este desafio mais prazeroso.

Habilidades:

(EF06EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

(EF06EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.

(EF06EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

Nesta situação de aprendizagem, espera-se que você experimente, desfrute e recrie diferentes lutas do Brasil, valorizando a sua segurança e a dos seus colegas, aprenda a planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente, e identifique as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações e instituições) das lutas do Brasil.

Professor, para a etapa 1, iremos retomar algumas lutas já vivenciadas pelos estudantes, por isso peça a eles que pintem com lápis de cor a luta que conhecem, circulando as lutas que acham que são consideradas lutas brasileiras.

ATIVIDADE 1 – LUTAS DO BRASIL

Etapa 1 - O que eu sei sobre as lutas.

Você já praticou alguma luta ou conhece alguém que pratica? Sabia que existem lutas criadas no Brasil e que ganharam o mundo?

Na tabela a seguir, destaque a luta que você conhece ou já ouviu falar e circule a que você considera como sendo criada no Brasil.

JUDÔ	CARATÊ	JIU-JITSU
Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor Jigoro Kano.	O caratê surgiu no século XVIII em Okinawa, Sul do Japão	Com raiz no Jujutsu e no Judô, as técnicas de projeção e imobilização foram aperfeiçoadas e sistematizadas no Brasil pela família Gracie, ganhando o título de Brazilian Jiu-Jitsu fora do Brasil.

MUAY THAI Segundo os Tailandeses, a origem de seu povo é a província de Yunnan, nas margens do rio Yang Tsé na China Central. Muitas gerações atrás migraram da China para o local onde, atualmente, é à Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura.	HUKA-HUKA Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso.	KUNG-FU Originalmente chamado de wushu (que significa “arte da guerra”, em mandarim), o kung fu tem origem na necessidade dos chineses, há muito tempo, de lutarem contra animais ferozes e inimigos.
LUTA MARAJOARA A Luta Marajoara foi praticada originalmente na Ilha do Marajó, região Norte do Brasil.	CAPOEIRA A origem da capoeira data da época da escravidão no Brasil. Muitos negros foram trazidos da África para o Brasil para trabalhar nos engenhos de cana-de-açúcar, nas fazendas de café, nas roças ou nas casas dos senhores.	SUMÔ Originou-se no Japão, o sumô praticado atualmente segue exatamente as tradições e regras estabelecidas há séculos. Por isso, continua homenageando os deuses, pedindo proteção e rezando para uma boa colheita, como se fazia antigamente. Fonte: http://www.culturajaponesa.com.br/index.php/esportes/artes-marciais/sumo Acesso em: 26 nov. 2020
BOXE O boxe como esporte já é conhecido e praticado há várias décadas e a sua origem remonta a Creta em 1500 A.C.	MMA Apesar dos fatos históricos apontarem o Brasil como precursor do esporte, a primeira competição oficial de MMA (Mixed Martial Arts), ocorreu nos Estados Unidos em 1993 sendo o primeiro UFC - Ultimate Fight Championship realizado no mundo.	TAEKWONDO É uma arte marcial que foi criada, pelo general sul-coreano Choi Hong Hi, em 11 de abril de 1955.

Professor, dentre as lutas que podem ter surgido no Brasil, destacamos aquelas que estão em amarelo, apresentando uma pequena síntese da origem das lutas presentes no quadro. Ressaltamos que, quando se trata da origem de algumas lutas, pode não existir consenso na literatura, por isso apresente diferentes pontos de vista para os estudantes.

Em seguida, peça para os estudantes relembrem a história das lutas que consideraram como sendo de origem brasileira.

Etapas 2 - História das lutas que conheço.

Agora que você circulou as lutas que se originaram no Brasil, escreva o que se lembra da história daquelas que você já vivenciou:

Nome da luta:	
----------------------	--

História:	
------------------	--

Nome da luta:	
História:	

Ao final, peça para os estudantes socializarem o que recordam e, se preciso, faça intervenções caso necessário.

Professor, na etapa 3, os estudantes irão aprofundar seus conhecimentos sobre duas lutas: a capoeira e o jiu jitsu. Peça para os estudantes realizarem a leitura do texto sobre a origem dessas lutas.

Etapa 3 - Outras lutas do Brasil.

Que tal conhecer um pouco mais sobre a história das lutas e suas características?

Leia os textos a seguir para entender um pouco sobre a origem de algumas lutas:

LUTA	Origem
CAPOEIRA	Estudiosos do ramo afirmam que, em meados de 1550, os primeiros escravos africanos começaram a desembarcar no território brasileiro, e sua grande maioria era natural de Angola. No entanto, são poucos os registros sobre a história da capoeira, resultado da ação de Rui Barbosa, quando ministro da fazenda, que, usando o argumento de apagar a história negra da escravidão, mandou queimar grande parte de documentações relativas a tal época. Embora muitos autores defendam que a capoeira foi trazida da África para o Brasil, há outros que levantam outra tese e defendem que a capoeira nasceu no Brasil, na busca dos escravos pela liberdade na época do Brasil colonial.
JIU-JITSU Brasileiro	No Brasil, o jiu-jitsu chegou em 1917 trazido por Mitsuyo Maeda . O mestre ensinou os conceitos da luta para Carlos Gracie , membro da família de lutadores que difundiu o esporte por todos os cantos do país. O esporte praticado aqui no Brasil é muito diferente do que o original criado no Japão.

Professor, após a leitura, proponha que os estudantes apreciem algumas lutas por meio dos vídeos a seguir:

Etapa 4 - Apreciando algumas lutas.

Agora vamos assistir aos vídeos para saber mais sobre algumas lutas:



Rafael Mantovani Personal Trainer. **A Verdadeira Origem Do Jiu-Jitsu “Brasileiro”**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=UXZ7p_aDwP0. Acesso em: 24 set. 2020.



José Carlos Góes. **José Carlos Góes Marajoara**. 2011. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3HvbHoaqIXQ>. Acesso em: 30 mar. 2020.



Grupo de Capoeira Resistência Negra. **A História da Capoeira**. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0YX8Pe9I6YE>. Acesso em: 30 mar. 2020.



Pgmbocultural. **Xingú – Huka-Huka**. 2010. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gahPr4tUrHs>. Acesso em: 30 mar. 2020.

Professor, nesta atividade, os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre a Capoeira e sobre o Jiu Jitsu. Organize a turma em grupos, sendo que cada grupo poderá pesquisar uma luta. A pesquisa deverá conter os itens indicados no caderno do aluno. Após a realização da pesquisa, os estudantes devem apresentar para a classe as descobertas que fizeram.

ATIVIDADE 2 – FAZENDO DESCOBERTAS SOBRE AS LUTAS.

Etapa 1 - Hora da pesquisa.

Vamos relembrar e conhecer mais sobre as lutas? Realize uma pesquisa para aprofundarmos nossos conhecimentos sobre as lutas.

LUTA	Itens para a pesquisa
CAPOEIRA JIU-JITSU	Principais golpes Graduação Rituais Vestimentas Locais para a prática Equipamentos

Após a realização da pesquisa, apresente os resultados para seus colegas e professor.

Etapa 2 - Jogando com as lutas.

Professor, nesta atividade, proponha jogos contextualizados de luta – podem ser de ataque e defesa, desequilíbrio, conquista de território, imprevisibilidade e oposição.

Separe os estudantes em duplas ou pequenos grupos. Assim, poderão vivenciar as atividades com diferentes colegas. Abaixo, apresentamos alguns jogos:

JOGOS DE OPOSIÇÃO

Opção 1 – Guerra das bolinhas

Divida os estudantes em duas equipes, sendo que cada uma estará disposta de um lado da quadra ou espaço separado por uma linha. Entregue bolinhas para cada equipe, podendo ser de plástico, de meia ou de papel reciclado. Um tempo para a realização da brincadeira deve ser estabelecido. Ao sinal do professor, as equipes deverão jogar as bolinhas no espaço da equipe adversária, inclusive as que estiverem sendo jogadas no seu espaço. Quando o tempo terminar, conta-se o número de bolinhas no espaço de cada equipe. Vence a que tiver com a menor quantidade.

Opção 2 – Deixe eu sair

Em duplas, e dentro de um círculo desenhado no chão o objetivo é tentar sair de dentro do círculo demarcado, enquanto o colega procura impedi-lo.

JOGO DE EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO

Opção 1 – Briga de Galo

Estudantes de cócoras, um de frente para o outro, com as mãos apoiadas no ombro do oponente têm como objetivo tentar se manter na posição sem cair no chão.

Opção 2 – Fique em pé se puder

Ambos os estudantes, um de frente para o outro, ficam apenas com um pé no chão tentando fazer com que o oponente coloque o outro pé no chão apenas tocando com uma das mãos no ombro do mesmo.

JOGO DE CONQUISTA DE TERRITÓRIO

Opção 1 – Mini Sumô

Os estudantes, em duplas e dentro de um círculo desenhado no chão, deverão ficar um de frente para o outro da forma que quiserem (em pé ou ajoelhados), dependendo da orientação do professor. O objetivo é tentar colocar o oponente para fora do círculo agarrando ou empurrando.

Opção 2 – Conquista de terras

Organize os estudantes em duas equipes. Uma equipe fica espalhada na metade da quadra, enquanto a outra disposta em coluna na linha central. Ao sinal do professor, a equipe disposta pela quadra deverá tentar atravessar para o outro lado, enquanto a que está na linha central deverá impedir que isso aconteça. Defina com os estudantes o tempo, para que todos que estão tentando conquistar o território do outro lado da quadra o façam, e, ainda, como o ataque e a defesa deverão proceder, para que não se machuquem e haja respeito entre eles. Pode-se, por exemplo, definir que serão permitidas apenas ações de empurrar e puxar usando apenas as mãos ou segurando apenas

nos ombros. Socos, chutes e rasteiras são proibidos.

JOGO DE IMOBILIZAÇÃO

Opção 1 – Solte-se se for capaz

Os oponentes sentados um de costas para o outro e de braços entrelaçados. Um estudante inicia tentando se soltar e o outro impedindo que o faça. Depois, trocam-se os objetivos, quem estava tentando fugir, impede que o outro que estava segurando, tente soltar-se.

Opção 2 – Fugindo do oponente

Em duplas, um de frente para o outro. Um estudante terá como objetivo fugir e o outro segurar e dominar pelo maior tempo possível. Para tanto, deverá delimitar um espaço para cada dupla. Quem estiver agarrando, poderá fazê-lo apenas utilizando ombros, braços ou punho. Em seguida, trocar as posições.

Nesta atividade, você irá vivenciar alguns jogos e atividades lúdicas relacionados à lutas. Em seguida a experimentação, responda as questões a seguir:

1. À qual luta esses jogos estão associados? Justifique sua resposta.

Espera-se que os estudantes relacionem as atividades propostas a algumas lutas, associando as características das atividades com as características das lutas, como por exemplo, na atividade briga de galo, o objetivo é desequilibrar seu oponente, situações de desequilíbrios podem ser encontradas no Judô.

2. Os jogos e atividades se relacionam a quais movimentos da luta? Descreva.

Espera-se que os estudantes consigam relacionar as atividades vivenciadas com movimentos das lutas como, por exemplo, as atividades de equilíbrio e desequilíbrio podem ser associadas ao Judô, que, entre seus objetivos, está em derrubar o oponente.

Professor, agora, é o momento de os estudantes vivenciarem alguns movimentos da Capoeira.

Comece ensinando a Ginga, benção, esquivas, meia lua, cocorinha etc. Inicie de maneira individual, e, depois, proponha a vivência em duplas.

Professor, abaixo indicamos um vídeo, para dar suporte no desenvolvimento das aulas práticas.

Pepeu Capoeira 2020. **Aprenda agora!** os primeiros passos da capoeira 1- # fgr tutorial. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=nKomb22XyyQ&list=PLMWs0-Kc93qUFN_o-nGZUANB-N65gSpf8. Acesso em: 08 jul. 2020.



ATIVIDADE 3 – QUE GINGA É ESSA?

Professor, nesta atividade os estudantes irão apreciar alguns vídeos.

Etapa 1 - A Capoeira.

Para saber mais sobre a luta que vivenciamos, vamos assistir aos vídeos:

Canal. **Movimentos básicos da capoeira**. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8FfWsRpRM2M>. Acesso em: 06 abr. 2020.



Aulas de Capoeira. **Movimentos básicos para jogar Capoeira com Professor Ronaldo Forró Nagô**. 2017. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=FLfgZ9a1_tY. Acesso em: 06 abr. 2020.

Fightcoach.TV. Capoeira: **Ginga** (tutorial em português). 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ymNG2pba19E>. Acesso em: 06 abr. 2020.



República de Palmares. **Movimentos básicos de Capoeira (1/2): Ginga, Meia Lua e Golpes Giratórios** – República de Palmares. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=K76yTzt7bMc>. Acesso em: 06 abr. 2020.

Após assistir aos vídeos, responda às questões.

- Quais são os movimentos apresentados no vídeo 1 e vídeo 4?
Vídeo 1: Ginga, Esquiva frontal, Esquiva lateral, Esquiva de costas, cocorinha, meia lua de frente, armada, queixada, meia lua de compasso, benção, martelo, beija-flor, aú, macaquinho.
Vídeo 4: Ginga, meia lua, golpes giratórios.
- Quais são os instrumentos que podem ser percebidos nas músicas?
Pode-se perceber berimbau, reco-reco, atabaque e pandeiros etc.
- De acordo com os vídeos, qual é o elemento básico para aprender a capoeira?
A ginga é o movimento básico da capoeira.
- Quais rituais podemos perceber na prática da capoeira?
Professor, talvez nos vídeos não seja possível perceber rituais, além do cumprimento, os rituais da capoeira envolvem o “batizado”, a “formatura”, a “troca de cordão” etc.
- Quais são os locais ideais para a prática presente nos vídeos?
Nos vídeos, é possível perceber que a prática da capoeira, pode acontecer em diferentes locais como praças, academia, praia etc.

Professor, agora, é o momento em que os estudantes irão tentar aprender alguns movimentos da Capoeira. Organize-os em duplas. A ideia é que eles escolham um movimento e tentem fazer sozinhos, construindo estratégias para aprender esses movimentos. Nesse momento, é importante que eles tentem aprender apenas por meio da apreciação dos vídeos (Atividade 5). As duplas irão criar uma sequência de movimentos para apresentar. Ao final, proponha uma roda de conversa, tendo como base as questões presentes no caderno do aluno.

Etapa 2 - Agora é hora de experimentar.

Depois de conhecer alguns movimentos específicos da capoeira, vamos praticar alguns deles? Agora, é com vocês! Em duplas, vocês irão criar estratégias para aprender alguns movimentos

da capoeira apresentados nos vídeos. Elabore uma sequência de movimentos para fazer uma apresentação ao final dessa criação.

Após as apresentações, participe da roda de conversa, tendo como foco as seguintes questões:

1. *Quais foram as estratégias criadas por sua dupla?*
Espera-se que o estudante consiga identificar como ele conseguiu aprender o movimento.
2. *Foi fácil tentar aprender os movimentos da capoeira apenas pelos vídeos? Por quê?*
Espera-se que o estudante consiga identificar as dificuldades e facilidades em aprender pela observação.
3. *As duplas trouxeram algum ritual da capoeira para a apresentação? Qual?*
Espera-se que o estudante consiga identificar alguns rituais da capoeira.
4. *Houve respeito entre a dupla durante a elaboração da sequência dos movimentos?*
Espera-se que o estudante consiga identificar que o respeito é muito importante na prática de capoeira, pois é o diálogo entre os corpos de dois capoeiristas que permite revelar a verdadeira destreza de um bom jogador, de saber o momento certo de aplicar um golpe ou esquivar-se etc.

Professor, aqui, trataremos sobre o código de ética no universo da capoeira em que respeito aos costumes e ao adversário são sempre salientados. Você poderá trabalhar com eles a curiosidade sobre os apelidos que o capoeirista recebe em seu batismo, apelido este que pode ser sobre uma característica física, uma particular habilidade ou dificuldade, ironia, cidade de origem etc. Procure despertar a discussão com seus estudantes, para que entendam que os códigos de ética devem ser seguidos em diferentes contextos (escola, religião, trabalho, família etc), devendo sempre prezar pelo respeito e educação. Proponha a eles que façam a leitura do texto. Em seguida, organize-os em duplas para realizarem uma pesquisa sobre os códigos e rituais da capoeira. Ao final, sugira que as duplas apresentem a pesquisa, que poderá ser feita por meio de uma roda de conversa.

Etapa 3 - Código de ética.

Capoeira x Violência

Em uma roda de capoeira, um jogador não tem como finalidade acertar, ferir, lesionar ou derrotar o outro jogador. Na realidade, os capoeiristas são companheiros que querem jogar na roda. Eventualmente, acontecem quedas, que são interpretadas como descuido por parte de quem caiu. É importante ressaltar que o jogo possui um caráter de desafio do praticante consigo mesmo, em que sua habilidade técnica deve estar em total sincronia com a de seu parceiro de roda. O praticante necessita equalizar seus movimentos com os de seu “oponente”, ao ritmo da música tocada e cantada pelos outros praticantes.

PARA SABER MAIS:

Capoeira. Portal São Francisco. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/capoeira>. Acesso em: 06 abr. 2020.



Após ler o texto, vamos fazer uma pesquisa sobre os códigos e rituais da capoeira. Em seguida, apresente para a turma o que você descobriu.

Professor, os estudantes, deverão organizar uma grande roda de capoeira. Organizem o espaço, vestimenta, instrumentos, músicas e afins para simular uma típica roda. Será importante que todos tenham a chance de experimentar as diferentes funções dentro da roda, por isso divida a turma para que alguns fiquem nos instrumentos, outros cantem e joguem. Também, poderão existir aqueles que farão os registros fotográficos e filmagens para posterior apreciação. Vocês poderão convidar outra turma para participar, ou caso tenham capoeiristas na escola, convide-os também. A presença de um mestre de capoeira ou um grupo oficial, também, poderá elevar as vivências e possibilitar maior envolvimento da turma.

Etapa 4 - A roda de capoeira.

Agora chegou o momento de vivenciarmos uma roda de capoeira!

A Roda de Capoeira é um patrimônio cultural imaterial da humanidade. Os capoeiristas se cumprimentam todas as vezes que entram ou saem de uma roda, como sinal de respeito pelo companheiro, assim como, fazem uma reverência também ao berimbau. Acontece, também, outro tipo de encontro de capoeiristas, chamado “roda de rua”. Essas manifestações ocorrem livremente em praças, ruas e praias. As rodas de rua são gerenciadas por qualquer capoeirista, independente da graduação que ele carrega, e são abertas para qualquer um que queira participar.

A roda é comandada por instrumentos como o berimbau, o pandeiro e o atabaque, e nelas são entoadas cantigas que têm seu refrão repetido por todos os participantes da roda. Quem define as músicas e dita a velocidade do jogo é o tocador de berimbau. O ritmo começa lento e termina rápido, em que só os capoeiristas mais graduados devem jogar.

Após saber mais sobre a roda, vamos participar de uma? Você e sua turma irão preparar uma roda de capoeira, organizar os instrumentos e os combinados para que a roda aconteça de acordo com os códigos e rituais da capoeira. Vale, se possível, colocar as vestimentas utilizadas, ou convidar algum capoeirista para ir até a escola participar da roda. Vamos começar?

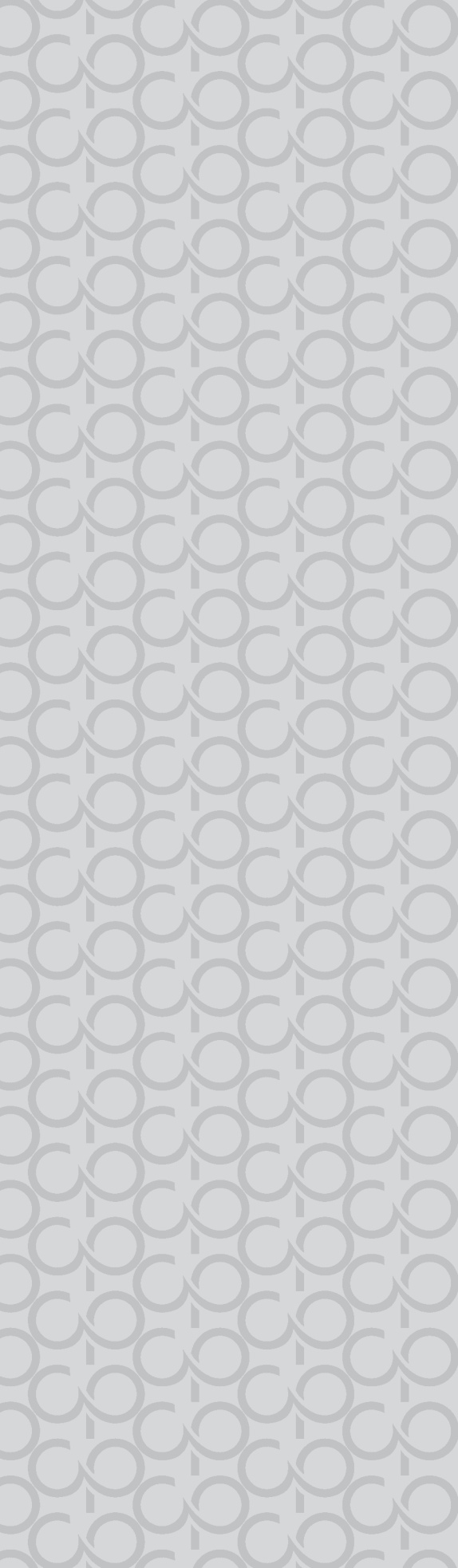
Se possível, filme a roda de capoeira da sua turma.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, organizaram e participaram da roda de capoeira etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre a Capoeira.



Educação Física

7º Ano

3º BIMESTRE

Caro Professor!

Neste volume, iremos abordar a Unidade Temática Esporte durante todo o bimestre, por meio dos objetos de conhecimento: esporte técnico-combinatório, esporte de precisão e esporte paralímpico.

Vale ressaltar que as atividades propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar em que está inserido, porém sem deixar de desenvolver as habilidades previstas para o bimestre.

Abaixo, apresentamos as habilidades previstas para este bimestre:

Habilidades:

(EF07EF03) Experimentar, fruir e identificar os diferentes elementos que constituem os esportes de precisão e técnico combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo;

(EF07EF04) Praticar um ou mais esportes de precisão e técnico combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras;

(EF07EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de precisão e técnicos combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar;

(EF07EF23*) Analisar a disponibilidade de espaços na comunidade para a prática de esportes Paralímpicos e propor alternativas para sua prática.

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

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – ESPORTE TÉCNICO COMBINATÓRIO E DE PRECISÃO: UM NOVO OLHAR!



Professor atente-se às adaptações curriculares!

Para iniciar este tema, o material do estudante traz um trecho apresentando a Unidade. É importante que você apresente à sua turma as modalidades que serão estudadas, neste caso, a Ginástica Rítmica, a Bocha e o Boliche. Motivar seus estudantes a fim de envolvê-los e deixá-los curiosos será sua tarefa! Para isso, sugerimos que realize uma leitura inicial do trecho a seguir e, posteriormente, uma reflexão, a fim de desmistificar o esporte Ginástica Rítmica e questionar sua turma sobre os motivos do futebol ser o esporte mais mencionado nas mídias, deixando as demais modalidades com menor espaço de exposição.

Professor, é muito importante questionar os estudantes acerca deste tema, pois a partir da década de 1950, o futebol começou a exercer uma grande influência no esporte e na vida dos brasileiros.

Habitualmente, quando falamos em **Esporte**, sempre pensamos em modalidades que se caracterizam pelo confronto e disputa, ou em esportes que predominam em nosso país, como o futebol. Agora, você terá a oportunidade de aprender sobre o esporte técnico combinatório GR (Ginástica Rítmica) e de precisão: Bocha e Boliche. Para isso, é importante que você conheça melhor suas definições a seguir:

Técnico-combinatório: reúne modalidades onde há a comparação de desempenho de acordo com a dimensão estética e acrobática do movimento, obedecendo a determinados padrões ou critérios (ginástica artística, ginástica rítmica, etc.). BNCC,2017

Precisão: conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que o do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar) como nos seguintes exemplos: bocha, curling, tiro com arco, esportivo etc. BNCC,2017

Após a leitura dos conceitos de esportes, proporcione à sua turma uma continuidade das reflexões sobre a G.R., pois, habitualmente, não pensamos de imediato na Ginástica Rítmica como um esporte. Isto se deve ao fato de o termo “Ginástica” ser confundido com a nomenclatura da Unidade Temática. Anteriormente, as Ginásticas faziam parte dos Esportes Individuais e, indiretamente, quando pensamos no sentido da palavra “Ginástica”, ela nos leva a pensar em um tema, mas ao estudarmos esta Unidade, veremos que se trata de um Esporte Técnico Combinatório.

- Até este momento, você já realizou uma pequena introdução sobre os Temas a serem aprendidos no bimestre, agora, sua turma já compreende que a Ginástica Rítmica faz parte dos **esportes técnico-combinatórios**. Daremos oportunidade para a exploração de alguns conhecimentos acerca desta prática corporal. Para isto, solicite aos estudantes que registrem, em seu caderno, as respostas de acordo com as questões norteadoras a seguir.

Tais questões servirão como um termômetro para as próximas vivências da Ginástica Rítmica.

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ JÁ SABE?

Etapa 1 - O que já sei sobre a ginástica.

Agora que você já sabe que a Ginástica Rítmica faz parte dos **Esportes Técnico-combinatórios**, vamos explorar alguns conhecimentos adquiridos acerca desta prática corporal ao longo de sua vivência escolar e/ou na comunidade. Para isso, você deverá registrar, em seu caderno, as respostas de acordo com as questões norteadoras a seguir:

- Você já praticou algum tipo de ginástica anteriormente? Qual?

Resposta pessoal, espera-se que os estudantes reflitam sobre a prática de qualquer tipo de ginástica praticada anteriormente, seja rítmica, de academia, artística, acrobática etc.

- Em quais locais você praticou as modalidades de ginástica?

Resposta pessoal, espera-se que o estudante reflita sobre os espaços em que já praticou como, por exemplo, na escola, academia, clubes, praça, centros comunitários etc.

- Em algum momento da sua vida, você realizou movimentos envolvendo: equilíbrio, saltos, giros, acrobacias, com ou sem o uso de materiais?

Resposta pessoal, entretanto espera-se que os estudantes respondam sobre os movimentos que já realizaram anteriormente, em algum momento da sua vida escolar. É importante que descrevam tal movimento.

- Você já experimentou alguma vivência coreográfica? Conte mais sobre isso.

Resposta pessoal, espera-se que o estudante se recorde de alguma coreografia já realizada anteriormente envolvendo os movimentos de ginástica já citados na questão anterior.

Após a resolução das questões, chegou a hora de propor a realização de uma reflexão a respeito da prática das Ginásticas e vivências já realizadas pela sala toda. Estimule os estudantes sobre a participação e contribuições com as principais ideias do grupo! Outra sugestão é realizar a socialização das questões por meio de uma roda de conversa.

Solicite aos estudantes que façam o registro das respostas no caderno de acordo com o quadro a seguir. As respostas dos colegas, também, deverão ser registradas. Sugerimos que você sintetize as principais respostas na lousa ou em *Flip-chart/Painel*.

Minha resposta:	Resposta dos colegas que diferem da minha:

Como os estudantes já retomaram suas experiências referentes à Ginástica Rítmica, iremos propor a leitura de alguns textos.

O caderno do aluno possui textos e comandas para posterior reflexão. As questões irão contemplar aspectos referentes aos: movimentos, gestos, elementos, e elementos artísticos da G.R.

Etapa 2 - Curiosidades sobre a G.R.

Agora que você já retomou sua experiência referente à Ginástica Rítmica, propomos alguns textos para auxiliar sua compreensão.

Realize a leitura dos textos a seguir e reflita com seus colegas de classe e professor a respeito das principais características da G.R.

TEXTO 1.

A **Ginástica Rítmica** (G.R.) é um esporte com muitas possibilidades, pois possui movimentos corporais que combinam elementos do balé clássico. São realizados com harmonia e leveza e devem ser coordenados com o manejo dos aparelhos próprios deste esporte. Seus gestos são realizados em consonância ao ritmo de uma música. Em seu histórico, já foi chamado de Ginástica Moderna, posteriormente, de Ginástica Rítmica Moderna, de Ginástica Rítmica Desportiva, até, finalmente, ser reduzido para Ginástica Rítmica em 2003. Seus elementos são: corda, arco, bola, maçãs e fitas.

Texto produzido especialmente para esse material por Isabela Muniz dos Santos Carceres .

TEXTO 2.

Palcos... é assim que eu vejo! Olhares concentrados, movimentos alternados ... cores sob um espetáculo! Ao reproduzir um espetáculo que vos apreciem.

Melancolia... alegria... são tantos sentimentos no ar, que logo começo a me movimentar, sempre com as faíscas em meu olhar e nos olhares alheios.

O começar do “show”, exaltado em minutos, toda a rotina exaustiva de treinos e dedicação. Exibições de alongamentos e equilíbrios, músicas e espelhos, onde os olhares se aproximam.

O “se” aprimorar e o “se” preparar, para saltos efusivos[1] e convincentes, ginásticas e giros no ar... de pontas no pé, movimentando de forma sincronizada, encontrando aos que estão ao lado, a leveza da dança e o equilíbrio da alma.

Palcos, é assim que eu vejo!

Luzes, vozes, firmeza, determinação... a forma como o meu braço se movimenta e encontra-se com o braço do companheirismo, a leveza em suas acrobacias e o pontear dos pés, formando com fitas e arcos, uma imensa magia.

Palcos... laços que criamos, o qual só tenho a me orgulhar.

Sorrisos e companheiras que sempre irei levar com a mesma leveza, como uma pena no ar.

Jobel Cavalcante da Silva

[1]**efusivo** (e. fu.si. vo) adj. 1. Em que há efusão. 2. Que é expansivo. 3. Que é entusiasta, veemente, fervoroso.

(BECHARA,2011).

Após a leitura dos textos, sugerimos que reúna os grupos/equipes e proponha uma socialização das principais respostas dos grupos.

QUESTÕES NORTEADORAS

- Quais as semelhanças entre o 1º e 2º texto? Explique destacando com um trecho.
1º texto: descreve a G.R. e algumas de suas características, como leveza e harmonia. No segundo texto, há relato sobre sensações e sentimentos de uma pessoa que se apresenta em um palco. São realizados com harmonia e leveza
- Quais os movimentos da G.R. são citados? Explique com uma parte do texto.
Movimentos corporais que combinam elementos do balé clássico.; para saltos efusivos; ginásticas e giros no ar... de pontas no pé, a leveza em suas acrobacias e o pontear dos pés.
- Em relação aos sentimentos da atleta expressos no 2º texto, quais foram os melhores descritos possibilitando maior percepção? Explique com trechos do texto.
Melancolia... alegria... são tantos sentimentos no ar, sempre com as faíscas em meu olhar e nos olhares alheios., Sorrisos e...

Agora, sua turma poderá ampliar os conhecimentos mais específicos sobre a G.R., a partir de uma pesquisa. Para isso, separe os estudantes em grupos. Abaixo indicamos um roteiro para a pesquisa, onde cada grupo ficará responsável por um tema.

A pesquisa deverá conter textos, imagens e até desenhos sobre o esporte.

ATIVIDADE 2 – AMPLIANDO O SEU CONHECIMENTO

Etapa 1 - Hora da pesquisa.

Vamos fazer uma pesquisa sobre a G.R.? Para isso, sua turma poderá se dividir em grupos, em que cada equipe poderá escolher um dos temas abaixo, ou seu professor poderá fazer um sorteio entre os grupos. A pesquisa deverá conter textos, imagens e até desenhos sobre o esporte.

Para auxiliar nas pesquisas, recomendamos o site oficial do Comitê Olímpico do Brasil (COB) por meio do link: <https://www.cbginastica.com.br/ginastica-ritmica>. Acesso em: 28 jan.2020.



O material do aluno contém um roteiro. Explique para toda a classe os objetivos da pesquisa, o passo a passo a partir dos Temas. Sua explicação facilitará a organização e produção dos estudantes.

Roteiro para a pesquisa
Tema 1 – Os principais gestos técnicos e movimentos da Ginástica Rítmica: Quais são eles? Quais são as suas características? Como devem ser realizados? Qual é a relação dos gestos com a música? Quais aparelhos são utilizados?
Tema 2 – As regras específicas que compõem a Ginástica Rítmica: Quais são os tipos de competição e de categorias existentes? Qual é o local de treino e de competição?
Tema 3 – Os elementos/aparelhos que caracterizam a Ginástica Rítmica: Quais são? Qual é a vestimenta utilizada?
Tema 4 – A valorização dos aspectos artísticos na Ginástica Rítmica.
Tema 5 – Como a Ginástica Rítmica tornou-se um Esporte Olímpico?

Professor, após a realização da pesquisa, sugerimos a montagem de um painel, em seguida os estudantes poderão realizar uma apresentação! Os painéis podem ser expostos na sala ou em local de ampla visibilidade pela comunidade, na unidade escolar.

Nessa etapa, solicite aos estudantes que façam uma pesquisa sobre as possibilidades de confecção dos aparelhos que compõem a G.R. Para isto, a sala deverá ser organizada em 5 grupos, onde cada equipe deverá criar pelo menos dois aparelhos obrigatórios.

Etapa 2 - Criando aparelhos da G.R.

Agora iremos criar alguns aparelhos da G.R., para isso, faça uma pesquisa sobre as possibilidades de confecção dos aparelhos que compõem a G.R, cada equipe deverá criar pelo menos dois aparelhos obrigatórios. Nesta atividade, o importante é ser criativo!

DICAS PARA A CONFECÇÃO DOS APARELHOS:

Para a confecção podem ser utilizadas bolas de jornal encapadas com fita adesiva ou com material plástico de bexigas; uso de bambolês encapados com fitas coloridas, fitas adesivas, decorados; uso de canos de PVC unidos por uma fita adesiva e decorados; para a corda, o uso de feitiço de tranças de barbante grosso, de elástico ou de tecidos velhos, como lençóis e toalhas cortados em tiras; para a fita, o uso de tecido de 3m a 5 m de comprimento, com um arame sem ponta para interligar o tecido/fita, cabo do pincel de tinta para manipulação; finalmente, para as maçãs, podem ser utilizadas garrafas pets com grãos/ e ou peso.

Após a confecção dos aparelhos, chegou o momento dos estudantes experimentarem e identificarem os principais movimentos da GR. Para isso, vamos utilizar os materiais que a turma criou e explorar suas possibilidades de movimentos.

Etapa 3 - Experimentando os movimentos da G.R.

Chegou o momento de experimentar e identificar os principais movimentos da Ginástica Rítmica. Vamos utilizar os materiais que vocês criaram e explorar suas possibilidades de movimentos;

DICA:

Procure se lembrar dos movimentos básicos de: equilíbrio, giros, saltos, acrobacias, arremessos e lançamentos já vivenciados anteriormente.

Professor para as aulas práticas da G.R., sugerimos a realização de um aquecimento inicial. Abaixo, apresentamos algumas sugestões.

Atividade	Objetivos
Alongamento	Membros superiores, tronco e membros inferiores.
Aquecimento	Atividade aeróbica envolvendo o ritmo (com música), movimentos básicos de saltos, giros, deslocamentos para direita e esquerda, marchas nas pontas dos pés, caminhando, passos alternados com chutes, passos com elevação dos joelhos, pequenas corridas, braços para cima e para baixo, braços cruzados, balanço dos braços, trotes, movimentos de equilíbrio.
Gestos específicos da Ginástica Rítmica	Em duplas, trios, colunas, deslocamentos na quadra, em círculo, chassés, piruetas, giros, as 5 posições dos braços, plies, referências, giros e pivôs, arabesques, relevés, passés, grandbattement, cambrés.
Uso de elementos: 1. Corda 2. Bola 3. Arco 4. Fitas 5. Maças	Pulos com corda, corda dobrada em uma mão, dobrada com uso de duas mãos, arremesso de bola, rolamento com bola, lançamento da bola, movimentos circulares dos braços, pernas, quadril com uso do arco, malabares com uso das maças, lançamento das maças, movimentos de circundução, serpentinas e ondas com uso de fitas.

Abaixo, sugerimos alguns vídeos para seu aprofundamento:

UmComo. Ginástica Rítmica com fitas para iniciantes. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=T9Ed7d_f-oo. Acesso em: 23 jan 2020.



Juballo. 6 truques com arco (GR) bem fáceis. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KIU4gbVBYIM>. Acesso em: 23 jan. 2020.

Ginasticando com a Angel. Molinetes e ADs de maçãs com Angel. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CFNBK0f3uyE>. Acesso em: 23jan.2020.



Ginasticando com a Angel. Rolamentos, ADs e lançamentos da bola com a Angel. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MDni5KiYqlk>. Acesso em: 23 jan.2020.

Glaziely Moscatto. Ginástica RítmicaUnibrasil Corda – Grupo Glazi. MPG. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WdudjSIQm-U>. Acesso em: 23 jan. 2020



Após realização da prática da G.R., será importante um momento de volta à calma para reflexão das experiências. Sugerimos um bate papo com os estudantes a partir dos questionamentos a seguir:

- Quais foram as sensações durante a prática da G.R.?
- Quais as dificuldades encontradas durante a prática?
- Quais os gestos realizados que você mais se identificou? Por quê?
- Você identificou os 4 momentos da atividade prática? Por que eles são importantes?

Resposta pessoal, entretanto espera-se que o estudante reflita sobre seus sentimentos de alegria, medos, inseguranças ao se expor na frente dos demais colegas, motivação e bem-estar. Os estudantes poderão citar os nomes dos movimentos com os quais mais se identificaram, pois isso facilitará o entendimento das habilidades desta Situação de Aprendizagem. Ele deverá lembrar-se dos 4 momentos da prática: Alongamento, Aquecimento, Gestos específicos, e gestos com o uso de elementos.

Agora é o momento dos estudantes realizarem um **Desafio de Ginástica Rítmica**. Eles irão em grupos elaborar uma coreografia que envolve os movimentos da Ginástica Rítmica. O material do estudante possui um roteiro para auxiliar os grupos a analisarem a apresentação dos colegas.

Antes de solicitar o desafio para sua turma, é importante que você realize uma leitura do quadro, ou exponha na lousa/quadro/flipchart, ou, ainda, apresente em Data Show. Exponha que tal atividade possui uma organização, um roteiro a ser seguido. Cada grupo deverá se organizar e procurar atender todos os requisitos constantes no quadro. Eles dizem respeito aos movimentos, regras, criatividade, atitudes, para atender a pontuação. Perceba que os estudantes, também, serão avaliados conforme suas habilidades e criatividade, e não apenas do gesto técnico.

Etapa 4 - Desafio de ginástica rítmica.

Agora é o momento de realizarmos um **Desafio de Ginástica Rítmica**. Você e seus colegas terão a oportunidade de realizar uma prática corporal com os movimentos da Ginástica Rítmica. Além de desfrutar e vivenciar o esporte, haverá a oportunidade de apreciar as apresentações de outros grupos. O roteiro, abaixo, irá auxiliar o seu grupo a analisar a apresentação dos colegas. Lembrando que o desafio não será avaliado pela realização do gesto técnico, mas, sim, pela criatividade.

Roteiro do Desafio				
Movimentos	Regras (exigências)	Criatividade	Atitudes	Pontuação/nota
Delicados, graciosos, ágeis, plásticos, belos.	Tempo mínimo e máximo estabelecido para cada coreografia.	Na confecção dos aparelhos.	Nas soluções de problemas.	Cada critério vale 0,5 pontos.
Saltos, giros, equilíbrio, ondulares, serpentinas, lançamentos, arremessos, acrobáticos, rolamentos.	Uso de 2 aparelhos no mínimo por grupo; uso da Área delimitada do tablado(local) durante a apresentação.	Nas vestimentas, musicalização criativa.	Empenho, dedicação, motivação.	Mínimo de 5 pontos; máximo de 10 pontos.
	Manipulação e domínio do aparelho.	Na criação dos movimentos.	Respeito às fragilidades dos colegas.	A pontuação valerá para o grupo.

IMPORTANTE:

Oriente sua turma para que realizem a filmagem das apresentações. Após as filmagens, será interessante apreciá-las com toda a classe a fim de propor reflexão acerca do desafio. As questões, a seguir, servirão para nortear as discussões:

- Em seu grupo houve trabalho em equipe? Como?

Resposta pessoal, porém espera-se que os estudantes reflitam sobre atitudes de cooperação, ajuda nas situações de conflitos, se houve esforço coletivo para resolver um problema, se houve dedicação nas realizações das tarefas e citar exemplos que surgiram no momento do desafio.

- Quais aspectos do trabalho em equipe são importantes para a Ginástica Rítmica?

Uma das vantagens do trabalho em equipe na G.R. é a interação, pois o desenvolvimento dessa prática traz repercussões sociais importantes para o praticante, como o senso de coletividade, importantes para a construção da cidadania. Questões como compartilhamento de ideias e de vivência compartilhada poderão ser pensadas pelos estudantes.

- Algum integrante do grupo se destacou na liderança? Como?

Resposta pessoal, os estudantes devem refletir sobre aquele que trouxe mais segurança para a equipe durante o desafio, que se comunica bem com os demais colegas, possuem boas expectativas em relação ao desenvolvimento da atividade, possui comprometimento e responsabilidade com os demais.

- Como podemos destacar o protagonismo na GR?

O protagonismo na Ginástica Rítmica pode ser considerado na criação dos movimentos e gestos específicos. Será importante o grupo refletir quem foi o estudante que obteve maior autonomia no momento do desafio.

Neste momento, os estudantes irão refletir sobre algumas situações, eles deverão registrar tudo o que aprendeu a partir das situações problema.

IMPORTANTE:

Para analisar e resolver um problema, o estudante precisa fazer um diagnóstico da situação, refletir sobre possíveis soluções, buscar vantagens e desvantagens e prever consequências para buscar o melhor resultado, por isso é importante que o professor explique para a turma o objetivo em resolver as questões. A ideia é fazer com que o estudante se enxergue nessa situação, a partir de suas vivências anteriores.

Etapas 5 - Situação problema: o que eu aprendi.

Este objeto de conhecimento está chegando ao fim, então é o momento de você registrar tudo que aprendeu! Por meio das vivências realizadas com o esporte técnico-combinatório, reflita sobre as situações propostas abaixo:

Situação 1 – Nicolas é estudante de uma escola estadual e pratica há um tempo técnicas de circo em um projeto social. Como ele poderia auxiliar o seu grupo na criação dos movimentos coreográficos da GR?

Espera-se que os estudantes reflitam que Nicolas, por possuir técnicas de circo, pode ajudar na criação de diversos movimentos coreográficos que envolvem flexibilidade, força, resistência, saltos, giros, acrobacias, malabares etc.

Situação 2 – Marta é estudante do sétimo ano e possui muitas habilidades no futsal, com o uso da bola. Como ela poderia se destacar na produção e apresentação do Desafio de G.R.?

Essa pergunta irá abordar vários aspectos entre eles: Marta é um nome muito conhecido de uma jogadora de futebol. Esta questão irá esclarecer alguns preconceitos sobre meninos e meninas nos esportes, por exemplo, que jogar bola é para meninos, ou que o esporte de precisão G.R. é

para meninas apenas. Marta, por possuir habilidades com o manejo da bola, poderia auxiliar seus colegas de turma com movimentos de arremesso, lançamentos, chutes, equilíbrio com a bola, movimentos de círculo, giros com bola etc.

Situação 3 – Isaac tem deficiência física e faz uso de cadeira de rodas. Ele estuda em uma unidade escolar com pouca acessibilidade, mesmo assim gosta da escola e é bem frequente. Como seria possível a sua participação e experimentação na vivência da G.R? Como ele poderia contribuir com o grupo?

Espera-se que o estudante considere aspectos de uma educação física inclusiva, sendo possível visualizar uma nova proposta com adaptações na Ginástica Rítmica. Ela segue as mesmas ideias da G. R. convencional, porém deve-se analisar as mudanças que respeitem o limite das praticantes, nesse caso, o aluno Isaac.

Professor, agora vamos prosseguir para a Atividade 3 – “Boliche e Bocha - Conhecendo um pouco mais”

Desta vez , vamos falar dos esportes de precisão: Bocha e Boliche.

Primeiramente será necessário descobrir se o estudante já teve contato anteriormente com esses esportes, se ele já praticou na escola ou fora dela, se já conhece os objetivos destes esportes etc. Em seguida solicite que os estudantes façam a leitura do texto.

Desta vez , vamos falar de outro a respeito dos **esportes de precisão**: Bocha e Boliche.

Primeiramente será necessário descobrir se o estudante já teve contato anteriormente com esses esportes, se ele já praticou na escola ou fora dela, se já conhece os objetivos destes esportes etc. Para isto, trazemos um texto para as primeiras reflexões. Indicamos que realizem a leitura e que solicite aos estudantes a produção de um **mapa conceitual**.

Mapa conceitual: Gênero textual que apresenta estrutura gráfica que ajuda a organizar ideias, conceitos e informações de modo esquematizado. Normalmente é usado como ferramenta de estudo e aprendizagem, onde o conteúdo é classificado e hierarquizado de modo a auxiliar na compreensão do indivíduo que o analisa.

ATIVIDADE 3 – BOLICHE E BOCHA: CONHECENDO UM POUCO MAIS.

Etapa 1 - O que sabemos sobre a Bocha e o Boliche?

Agora iremos aprender sobre os **esportes de precisão**: Bocha e Boliche.

A propósito, você já conhece os esportes Bocha e Boliche? Já os praticou na escola ou fora dela? Conhece os objetivos deste esporte? Vamos conhecer um pouco mais? Para isso realize a leitura do texto.

Texto: Bocha e Boliche: Primeiras impressões.

O **Boliche** é um esporte que, com o auxílio de uma bola pesada, tem como principal objetivo a derrubada de 10 pinos dispostos em uma formação triangular que se encontram do lado oposto de uma pista. Este esporte é tido como um entretenimento milenar, pesquisas arqueológicas revelam que o esporte já era praticado no Egito, pois foram encontrados pinos e bolas em tumbas. É um esporte presente nos Jogos Pan Americanos desde 1991 e recebe apoio do Comitê Olímpico Internacional. Caracteriza-se também por propiciar muita diversão aos praticantes. Para muitos adeptos, tornou-se um lazer de fim de semana.

Já a **Bocha** é um esporte que surgiu no Império Romano e foi difundido entre os povos devido à dominação dos exércitos militares. Hoje é um esporte que atrai desde as crianças até os idosos. O seu objetivo é o lançamento de bolas para uma maior aproximação de um determinado ponto.

Texto elaborado especialmente para esse material por Ligia Estronioli de Castro.

Agora iremos realizar uma pesquisa sobre esses esportes de precisão. Organize a turma em grupos. Cada equipe poderá escolher um dos temas abaixo, ou poderá ser feito um sorteio entre os grupos, para que não se repita o tema.

Converse e esclareça com toda a classe sobre alguns itens indispensáveis para a pesquisa, tais como: textos, imagens e até desenhos sobre o esporte. Para a pesquisa, recomendamos os sites oficiais.

Após a realização da pesquisa é importante que os grupos apresentem o que descobriram para seus colegas.

Comitê Olímpico Brasileiro – Bocha

<https://www.cpb.org.br/modalidades/51/bocha>. Acesso em: 23 jan.2020.

**Confederação Brasileira de Boliche**

<https://www.cob.org.br/pt/confederacoes/CBBOL>. Acesso em: 20 mar. 2020.

Etapa 2 - Hora da pesquisa.

Agora que você já aprendeu alguns aspectos relacionados ao histórico da Bocha e do Boliche, iremos fazer uma pesquisa sobre esses esportes. Para isso, sua turma poderá se dividir em grupos. Cada equipe poderá escolher um dos temas propostos, ou poderá ser feito um sorteio

entre os grupos, para que não se repita o tema. A pesquisa deverá conter textos, imagens e até desenhos sobre o esporte. Para fundamentar sua pesquisa, recomendamos os *sites das federações e confederações* dos esportes estudados.

A seguir propomos um roteiro.

Roteiro para pesquisa	
Boliche	Bocha
Gestos técnicos; Movimentos; Principais características; Competições; Categorias; Aparelhos; Elementos utilizados; Regras; Local de competição; Local de treino.	

Após a realização da pesquisa, indicamos a montagem de um painel para a socialização dos principais conhecimentos listados pelo grupo!

Professor, nesta atividade, o estudante terá a oportunidade de reconhecer os gestos dos esportes de precisão e relacioná-los com os aparelhos específicos. Para isto, sugerimos a apreciação de alguns vídeos.

É importante que você visualize os vídeos previamente. O vídeo 1 explica as regras do jogo de bocha de forma dinâmica. Os praticantes, geralmente, são idosos, pessoas com 60 anos ou mais. Esse esporte propicia maior qualidade de vida e promove diversos benefícios à saúde de seus praticantes, por isso ele possui mais adeptos entre esta faixa etária.

Já o vídeo 2 aborda 10 dicas do jogo de boliche. Elas dizem respeito aos sapatos utilizados, a bola, o modo de lançar corretamente, o movimento dos braços, sobre a pista etc.

Após exibir os vídeos, proporcione a experimentação de algumas atividades referentes a esses dois esportes conforme sugestões abaixo. Orientamos que explique as atividades antes da prática, seu nome, desenvolvimento e objetivos etc.

Etapas 3 - Apreciando e experimentando os esportes de precisão.

Vamos conhecer um pouco mais sobre o boliche e a bocha? Para isso, sugerimos a apreciação de alguns vídeos:



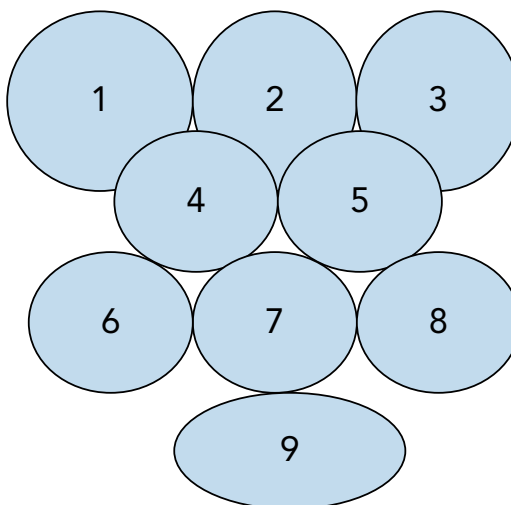
Professor Righetto. Bocha - **Esporte de Precisão - Como jogar?**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uJAGX2PxHEg>. Acesso em: 02 fev. 2021.

Bira Teodoro. **Como jogar Boliche – 10 DICAS**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ft-9Dt26uSI&t=1s>. Acesso em: 02 fev. 2021.



Atividade 1 - Bambolê Boliche.

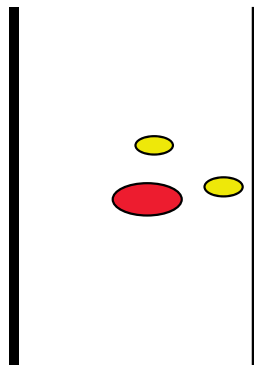
Disponha nove arcos/bambolês no espaço da quadra e ou pátio, escreva com giz branco os numerais dentro do arco do 1 ao 9 e forme uma fila mista com os estudantes. Cada um irá fazer 2 tentativas de lançamento com uma bola de borracha. Os pontos serão contados conforme a bola ficar parada dentro do bambolê e do respectivo número. Vence o estudante que fizer o maior número de pontos.



Atividade 2 - Bocha em ação.

Disponha os estudantes no espaço da quadra/pátio. Utilize bolinhas de tênis de campo. Coloque uma bolinha maior para ser o bolim. Delimite o espaço com cabos de vassoura e ou bastões longos nas duas extremidades, ou risque o chão com giz, para imitar uma pista. Nesse momento, as bolinhas de tênis são todas da mesma cor e não haverá vencedores. O objetivo é lançar as bolinhas de tênis o mais próximo do alvo/bolim. Os lançamentos podem ser feitos sentados em uma cadeira primeiramente e, depois, sentados no chão.

Professor, agora é proposto à turma um desafio de natureza técnico e tático, que demanda dos estudantes maior dedicação. Enfatize que as imagens sejam observadas com muita atenção e a luz das regras apresentadas anteriormente respondam às questões.



Etapa 4 - Analisando situações de jogo.

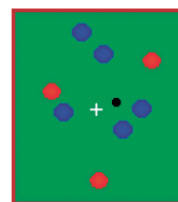
A principal regra da bocha consiste em lançar bolas o mais perto possível de uma bola menor, o bolim. Pode ser jogado individualmente ou em equipes de 3 a 4 pessoas. Para decidir quem inicia, é preciso fazer um sorteio, cujo vencedor lança o bolim.

Analise as situações de jogo e responda:

Após a realização da atividade prática, proponha uma reflexão acerca das dificuldades encontradas. Procure articular a discussão com os vídeos exibidos. Quais aspectos eles acharam mais interessantes aprender, no que diz respeito aos movimentos, objetivos, regras, alvo, concentração, foco etc.

- a) Sabendo que seria a vez da equipe azul lançar a bocha, qual seria uma estratégia viável para se manter a vitória na partida?

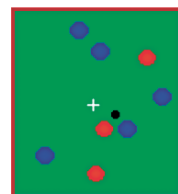
Espera-se que os estudantes percebam que na situação ilustrada acima, a equipe azul já está vencendo a partida por se aproximar mais do bolim, então a estratégia elaborada deve levar em consideração isso. Ao lançar a bocha azul, o estudante deve calcular as possibilidades de sucesso visto que o outro jogador/equipe ainda possui uma jogada.



Fonte: Castro. 2020

- b) Se após a jogada da equipe azul, encontrássemos uma situação semelhante a seguir, qual estratégia poderia ser adotada pela equipe vermelha visando a conquista da vitória?

Espera-se que os estudantes compreendam que para reverter a situação anterior devem planejar uma estratégia que afaste a bocha da equipe adversária ou adversário (azul) que se encontra mais próximo do bolim, colocando a sua no lugar desta.



Fonte: Castro. 2020

- c) Já nesta situação, em que o cenário encontrado no jogo é diferente do anterior, a mesma estratégia empregada pela equipe vermelha seria eficaz? Justifique sua resposta.

Os estudantes devem compreender que sim e também tentar afastar a bocha do adversário/equipe uma vez que o jogo se apresenta empatado e suas demais bochas estão mais distantes do bolim.

Para finalizar esta Situação de Aprendizagem, será importante abordar outra modalidade de bocha, além da que já foi vivenciada, a **Bocha paralímpica**. Primeiro, explique para a turma que a bocha é praticada por atletas com elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas. Ela só apareceu no Brasil na década de 1970. Sua competição tem como objetivo o lançamento das bolas coloridas o mais perto possível de uma bola branca chamada de (jack ou bolim). Seus atletas ficam sentados em cadeiras de rodas e limitados a um espaço demarcado para fazer os arremessos. É permitido usar as mãos, os pés e instrumentos de auxílio e contar com ajudantes (calheiros), no caso dos atletas com maior comprometimento dos membros. As provas podem ser disputadas individualmente, em duplas ou por equipes femininas e masculinas.

Fonte: **Comitê Paralímpico Brasileiro**. Bocha. Disponível em: <https://www.cpb.org.br/modalidades/51/bocha>. Acesso em: 31 jan. 2020

O objetivo desta atividade é chamar a atenção dos demais estudantes a respeito das potencialidades dos colegas, derrubando os preconceitos que associam as pessoas com deficiência à incapacidade. Assim, estabelecemos que os objetivos do esporte Paralímpico na escola seriam: proporcionar a todos vivências relacionadas à motricidade e motivar reflexões sobre a educação inclusiva.

Professor assista previamente ao vídeo do Comitê Paralímpico Brasileiro e logo após realize uma atividade prática com os mesmos objetivos.



Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em <https://www.cpb.org.br/modalidades/51/bocha>. Acesso em 31 jan. 2020.

ATIVIDADE 4 – ESPORTE PARALÍMPICO.

Etapa 1 - A bocha paralímpica.

Existe outra modalidade de bocha além da que vocês vivenciaram: a **Bocha Paralímpica**. Ela é praticada por atletas com elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas e só apareceu no Brasil na década de 1970. Sua competição tem como objetivo o lançamento das bolas coloridas o mais perto possível de uma bola branca chamada de *jack* (ou bolim). Seus atletas ficam sentados em cadeiras de rodas e limitados a um espaço demarcado para fazer os arremessos. É permitido usar as mãos, os pés e instrumentos de auxílio, e contar com ajudantes (calheiros), no caso dos atletas com maior comprometimento dos membros. As provas podem ser disputadas individualmente, em duplas ou por equipes femininas e masculinas.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Bocha. Dia Mundial da Paralisia Cerebral.
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uup9rAFjC24>.
Acesso em: 31 de jan. de 2020.



Comitê Paralímpico Brasileiro. Paralímpiadas Escolares 2016.
Gêmeos da Bocha. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2Cl8f3KjdmS>. Acesso em: 31 de jan. de 2020.

Após a exibição dos vídeos, proponha uma roda de conversa a fim de discutir as principais impressões observadas nos mesmos. O ideal seria refletir as inúmeras possibilidades do esporte paralímpico, os benefícios que este esporte traz aos seus praticantes. Praticar esporte é uma forma de essas pessoas redescobrirem a vida de uma forma ampla e global. O esporte previne as enfermidades secundárias à deficiência e ainda promove a integração social, levando as pessoas a descobrirem que é possível, apesar das limitações físicas, ter uma vida normal e saudável. Ele pode transformar o dia a dia de um atleta e ainda fazer bem para a saúde do corpo e da mente.

Esta atividade tem o objetivo de despertar nos estudantes o exercício de cidadania, portanto aproveite para incentivá-los. O intuito é mapear a quantidade de locais adequados à realização de práticas esportivas no município, tabular informação sobre seu funcionamento e acesso, de modo a ilustrar se os horários disponíveis às diferentes práticas estão de fato oportunizando a participação de diferentes públicos e se possui acesso fácil, por vias atendidas pelo transporte público. No caderno do aluno, disponibilizamos um roteiro para orientar esta atividade.

Para evitar que a turma explore os mesmos locais, e outros fiquem descobertos, organize grupos para dividir as regiões da cidade a serem investigadas. A fim de deixar claro o setor a ser pesquisado, é indicado o quadro em seguida.

ATIVIDADE 5 – É PÚBLICO, MAS É PARA O PÚBLICO?

Etapas 1 - Mapeando.

O objetivo dessa etapa é mapear a quantidade de locais adequados à realização de práticas esportivas no município, tabular informações sobre seu funcionamento e acesso, de modo a ilustrar se os horários disponíveis às diferentes práticas estão, de fato, oportunizando a participação de diferentes públicos e se possui acesso fácil, por vias atendidas pelo transporte público.

A seguir, disponibilizamos um roteiro para orientar esta missão. Para não correr o risco de todos explorarem os mesmos lugares, e outros fiquem descobertos, com a ajuda de seu professor, se organize em grupos para dividir as regiões da cidade a serem investigadas. A fim de deixar claro o setor a ser estudado, é proposto o quadro em seguida.

AZUL	Norte
VERDE	Nordeste
VERMELHO	Centro-oeste
AMARELO	Sudeste
ROSA	Sul

Professor, após essa divisão, estabeleça um prazo para que os estudantes possam realizar a investigação. Lembre-se de reforçar a importância de realizá-lo, uma vez que a atividade posterior dependerá das informações adquiridas na coleta.

De posse dos dados obtidos, solicite aos estudantes que preencham o quadro.

Etapa 2 - Organizando os dados.

Para organizar sua pesquisa, preencha o quadro abaixo com as informações coletadas.

Pesquisa		
Município:		
Bairro:		
Localização: () Perto de pontos de transporte público () Distante de pontos de transporte público		
Modalidades esportivas	Dias da semana	Horário de funcionamento

Por apresentar informações muito particulares do ambiente, cada estudante deve preencher o quadro anterior com elementos encontrados em sua investigação.

Em seguida, realize uma roda de conversa em torno das questões abaixo.

- As atividades oferecidas nestes locais conseguem envolver diferentes públicos, como crianças, jovens, idosos e pessoas com deficiência?

Resposta pessoal, uma vez que o local investigado irá influenciar diretamente da resposta dos estudantes.

- Dentre as opções de esportes disponíveis, há oferta de esportes adaptados e/ou paralímpicos?

Resposta pessoal, de modo que o lugar onde se deu a investigação pode influenciar diretamente da resposta dos estudantes.

Etapas 3 - Elaborando alternativas esportivas.

Após identificar e analisar as informações obtidas anteriormente junto aos estudantes, chegou o momento de propor alternativas às práticas já existentes, de modo a proporcionar maior oferta de modalidades aos praticantes de seus municípios. Antes de iniciar este processo de criação, busque incorporar ou planejar atividades possíveis a todos. Um dos exemplos de atividades, que atendem este propósito, são os **esportes paralímpicos**.

É bem possível que atividades dessa natureza sejam mais restritas, tanto em questões de oportunidade quanto de permanência. Então, que tal tentar mudar este cenário?

Aproveite o espaço em seguida para esboçar alguma sugestão:

VAMOS FINALIZAR?

Durante essa proposta de aprendizagem, o estudante pode ter contato com diferentes classificações esportivas, com os gestos técnicos destes esportes, agora propomos algumas questões para serem respondidas:

Etapas 4 - O que eu aprendi.

Este tema chegou ao fim. Para finalizarmos responda as questões a seguir:

Durante esta proposta de aprendizagem, você teve contato com diferentes classificações esportivas, com os gestos técnicos desses esportes. Vamos ver o que você conseguiu aprender até aqui?

1. Descreva quais são as características da G.R., do boliche e da bocha que determinam suas classificações.

Na G.R. o grau de dificuldade dos movimentos executados é de acordo com padrões ou critérios estabelecidos em suas regras, o que determina sua classificação enquanto esporte técnico com-

binatório. No boliche e bocha a ação motora tem como objetivo aproximar de um objeto ou atingir um alvo, o que determina sua classificação como esporte de precisão.

2. Quais são as principais semelhanças entre os esportes vivenciados?

Todos os esportes têm, em comum, habilidades de manipulação, por exemplo, na G.R. manipulam-se cordas, fita, maçãs etc., já no boliche e na bocha manipulam-se bolas.

3. Existem semelhanças entre os gestos técnicos dos esportes vivenciados? Quais?

O que podemos encontrar em comum nos gestos técnicos destes esportes tem relação com a manipulação de objetos, em movimentos como lançar e arremessar.

4. Como acontece o trabalho em equipe e o protagonismo nesses esportes?

O trabalho em equipe seja em modalidades coletivas ou individuais (levando em consideração o treinamento em grupo, a relação com os técnicos) nos auxilia a compartilhar, respeitar as decisões, pensar nas próprias atitudes em relação ao outro, administrar conflitos, saber ouvir, desempenhar seu papel em busca do coletivo, assumir responsabilidade e tomar decisões.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, pesquisaram locais para a prática, propuseram alternativas para a prática etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre esporte de precisão e esporte paralímpico.

4º BIMESTRE

Caro Professor.

No início do bimestre iremos abordar a Unidade Temática **Esporte**. Será abordado o esporte técnico-combinatório e o esporte de precisão. Em seguida, abordaremos a Unidade Temática: **Corpo Movimento e Saúde** com o Objeto de Conhecimento: Capacidades Físicas e Habilidades Motoras/ Exercício físico.

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

Habilidades:

(EF07EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

(EF07EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes de precisão e técnico combinatórios não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade.

(EF07EF24*) Identificar as exigências corporais mobilizadas na prática dos diferentes jogos eletrônicos relacionando as capacidades físicas. Capacidades físicas e habilidades motoras;

(EF07EF25*) Relacionar e associar a prática de exercícios físicos à promoção da saúde, reconhecendo a importância da adoção de um estilo de vida saudável.

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

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – GINÁSTICA ARTÍSTICA E SUAS POSSIBILIDADES EM 3, 2, 1...

Para iniciar este tema, o caderno do aluno traz um trecho apresentando a Unidade Temática. É importante que você apresente à sua turma a modalidade que será estudada, neste caso, a Ginástica Artística (G.A.). Motivar seus estudantes a fim de envolvê-los e deixá-los curiosos será sua tarefa!

Para isso, sugerimos que realize uma leitura inicial do trecho a seguir:

Técnico-combinatório: reúne modalidades onde há a comparação de desempenho de acordo com a dimensão estética e acrobática do movimento, obedecendo a determinados padrões ou critérios (ginástica artística, ginástica rítmica etc.)

Fonte: Base Nacional Comum Curricular, 2018.

Após a leitura do conceito, proporcione à sua turma uma continuidade das reflexões sobre a G.A., pois habitualmente, não pensamos de imediato na Ginástica Artística como um esporte, isto se deve ao fato de o termo “Ginástica” ser confundido com a nomenclatura da Unidade Temática (Ginásticas). Anteriormente as Ginásticas faziam parte dos Esportes Individuais, entretanto, veremos neste bimestre que ela se classifica como um Esporte Técnico-combinatório. *(trecho que deve ser ressaltado com a classe e que já foi visto no bimestre anterior com a Ginástica Rítmica).*

Professor, daremos início à nossa primeira atividade, intitulada “O universo da ginástica”!

Para iniciar nossa primeira atividade, é importante ressaltar aos estudantes que a **Ginástica Artística (G.A)**, assim como a **Ginástica Rítmica (G.R)** já vista no 3º bimestre, são consideradas como um esporte técnico combinatório, pois possuem diversos movimentos acrobáticos e obedecem a padrões e critérios específicos durante sua realização.

ATIVIDADE 1 – O UNIVERSO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

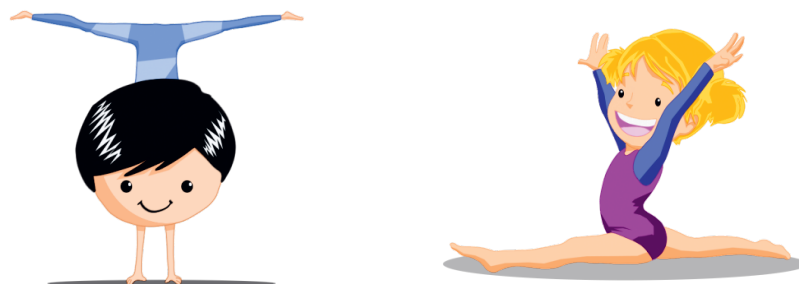
Habitualmente, não pensamos de imediato na Ginástica Artística como um esporte. Isto se deve ao fato de o termo “Ginástica” ser confundido com a nomenclatura da Unidade Temática (ginásticas). Anteriormente, as Ginásticas faziam parte dos Esportes Individuais, entretanto, como veremos neste bimestre, atualmente ela se classifica como um Esporte Técnico Combinatório.

A **Ginástica Artística (G.A)**, é considerada um esporte técnico combinatório, pois possui diversos movimentos acrobáticos e obedece a padrões e critérios específicos durante sua realização.

Neste bimestre iremos aprofundar nossos conhecimentos sobre o universo da Ginástica.

Você está pronto para esse desafio?

Professor, na sequência, o caderno do estudante apresenta imagens de atletas femininos e masculinos realizando alguns movimentos da G.A. Estimule-os que neste bimestre iremos aprofundar nossos conhecimentos sobre este universo da Ginástica. As imagens destacam os movimentos de parada de mãos e de “espacate”- abertura das pernas no solo. Verifique se alguns estudantes já os realizaram em algum momento!

Imagem: atletas de Ginástica Artística.

Fonte: Elaborado por Marcelo Ortega

Professor, agora vamos explorar alguns conhecimentos acerca dessa prática corporal ao longo de sua vivência escolar e/ou na comunidade. Para isso, solicite que os estudantes registrem em seu caderno as respostas de acordo com as questões norteadoras a seguir:

Etapas 1 - O que eu sei sobre a ginástica artística.

Agora que você já sabe que a Ginástica Artística faz parte dos **Esportes Técnico-combinatórios**, vamos explorar alguns conhecimentos desta prática corporal. Mas, antes, vamos descobrir um pouco mais sobre a sua vivência na ginástica ao longo da sua vida escolar e/ou na comunidade. Para isto, você deverá registrar em seu caderno as respostas de acordo com as questões a seguir:

1. Você já praticou a Ginástica artística anteriormente? Em quais locais?
Resposta Pessoal. Espera-se que o estudante reflita sobre sua vivência da G.A ao longo de sua vida/escolaridade, e em quais locais foram realizados.
2. Em algum momento da sua vida você já realizou movimentos envolvendo: equilíbrio, saltos, giros, acrobacias, com ou sem o uso de aparelhos? Quais?
Resposta Pessoal. Espera-se que o estudante reflita e exponha algum gesto da G.A já realizado.
3. Você já experimentou alguma vivência coreográfica? Conte mais sobre ela.
Resposta Pessoal. Espera-se que o estudante reflita e exponha sobre qualquer vivência coreográfica que já tenha sido realizada.
4. Você já assistiu alguma competição de Ginástica Artística? Onde? Comente sobre ela.
Resposta Pessoal. Espera-se que o estudante reflita e exponha se já assistiu alguma competição da G.A na Tv, na internet ou ao vivo,
5. Você conhece algum (a) atleta brasileiro (a) ou internacional praticante da Ginástica Artística? Qual?
Resposta Pessoal. Espera-se que o estudante reflita e exponha alguns ginastas conhecidos tais como: Daniele Hypólito, Diego Hypólito, Daiane dos Santos, Jade Barbosa, Simone Biles, Arthur Zanetti, Flavia, Saraiva, Nadia Comaneci entre outros.

Orientação: Após a resolução das questões, chegou a hora de propor a realização de uma reflexão sobre a prática das Ginásticas e vivências já realizadas pela sala toda. Estimule os estudantes na participação e nas contribuições com as principais ideias do grupo! Outra sugestão é realizar a socialização das questões através de uma roda de conversa.

Solicite que os estudantes registrem as suas respostas e as respostas dos colegas em seu caderno, conforme o quadro a seguir. Sugerimos, professor, que sintetize as principais respostas na lousa ou em Flip-chart/Painel.

Após esta primeira conversa, chegou a hora de realizar uma reflexão sobre a prática das Ginásticas e vivências já realizadas pela sala toda. Sua participação é muito importante! Registre as respostas dos colegas em seu caderno conforme seu entendimento.

Registre suas respostas	Registre as respostas de sua turma

Agora que sua turma já pôde relembrar alguns aspectos iniciais sobre a **Ginástica Artística**, vamos mergulhar neste Universo através da História da G.A (Ginástica Artística).

Professor, é importante ressaltar em sua leitura ou solicite que algum estudante leia o nome desta atividade **“duplo twist carpado”** que nos remete ao nome de um movimento muito importante, realizado pelos atletas da G.A. Ele foi realizado com perfeição pela ginasta brasileira Daiane dos Santos, porém, sendo uma variação do **salto twist**, incluindo um mortal duplo em sua sequência.

Etapa 2 - Duplo twist carpado!

Agora que você e seus colegas já puderam relembrar alguns aspectos iniciais sobre o esporte técnico combinatório **Ginástica Artística**, vamos mergulhar neste universo por meio da História da G.A (Ginástica Artística). A propósito, o nome desta atividade **“duplo twist carpado”** nos remete ao nome de um movimento muito importante realizado pelos atletas da G.A. Ele foi realizado com perfeição pela ginasta brasileira Daiane dos Santos, mas como uma variação do **salto twist**, incluindo um mortal duplo em sua sequência.

Agora que você pôde desvendar um pouco os mistérios da Ginástica Artística, realize a leitura do texto a seguir.

Agora que a turma já pôde desvendar um pouco os mistérios da Ginástica Artística, realize com os estudantes a **leitura** do texto a seguir:

TEXTO: O UNIVERSO DA G.A

Você sabia que a Ginástica Artística já foi comumente chamada de Ginástica Olímpica? Isso mesmo! Aqui no Brasil ela era chamada assim, pois tinha seu destaque exatamente na época das Olimpíadas.

Este esporte compreende um conjunto de movimentos corporais sistematizados que podem ser realizados no solo ou com a utilização de aparelhos. Inicialmente era praticada apenas pelos homens, porém mais tarde foi difundida para o universo feminino. Já foi praticada com o objetivo de treinamento militar e de prática circense. Atualmente possui destaque nas competições femininas, devido a sua grande popularização.

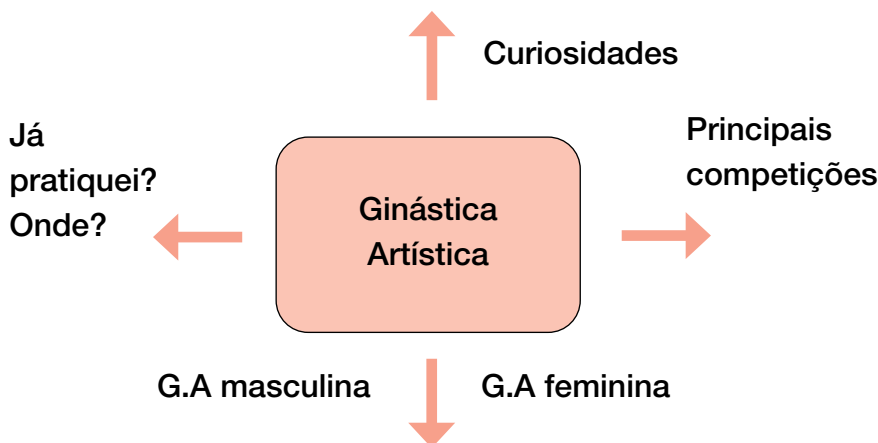
Durante sua realização, o praticante de Ginástica artística desenvolve as capacidades físicas: força, agilidade, flexibilidade, velocidade, resistência, entre outras. Sua prática compreende gestos técnicos e acrobáticos, sendo que na Ginástica Artística feminina fazem parte as provas/aparelhos de: solo, barras assimétricas, salto sobre a mesa e trave de equilíbrio. Já as provas/aparelhos masculinos compreendem: solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, barras paralelas, barra fixa e argolas.

Todas as competições oficiais de Ginástica artística são reguladas pela FIG (Federação Internacional de Ginástica). As principais competições do esporte são: Olimpíadas, Copa do Mundo e Campeonato Mundial.

Texto produzido especialmente para esse material por Isabela Muniz dos Santos Caceres

Ao finalizar a leitura do texto, é importante intermediar com toda a classe a montagem de MAPAS MENTAIS. Antes, retome o conceito abaixo:

MAPA MENTAL: É uma ferramenta de aprendizagem que auxilia na compreensão de conceitos e habilidades, facilitando a organização das informações através dos recursos gráficos. Ele estimula a criatividade, a memorizar, a solucionar problemas, a planejar e a estruturar projetos.



Exemplo de mapa mental para explicação aos estudantes

DICA: Expor os mapas mentais em local de fácil acesso na unidade escolar

Professor sugerimos que assista ao vídeo:

EduQC. Como fazer mapas mentais. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XoXr8blaquk>. Acesso em: 23 jun. 2020.



Professor, agora chegou o momento da prática da G.A, para essa prática, é muito importante a realização do ALONGAMENTO INICIAL, devido a importância da flexibilidade na realização dos principais movimentos da Ginástica artística, e na prevenção de acidentes e traumas. A segurança e bem estar dos estudantes é prioridade.

Para a parte 1, solicite que os estudantes lembrem de movimentos já vivenciados anteriormente como: equilíbrio em vela, equilíbrio em avião, giros, saltos com a perna afastada, com as pernas grupadas, rolamentos de frente e de costas, parada de três apoios e parada de mãos etc.. Entre outros movimentos que achar importante. Essa atividade permitirá verificar o que os estudantes já sabem sobre os movimentos da ginástica artística. Prepare o ambiente com antecedência para garantir a segurança dos estudantes na realização dos movimentos. Observe os estudantes realizarem os movimentos e ofereça ajuda caso seja necessário.

Lembramos que não é necessário que os estudantes consigam realizar todos os movimentos.

Em seguida proponha que os estudantes vivenciem as posturas básicas da ginástica. Proponha jogos que envolvam essas posturas, como por exemplo, um vivo ou morto dizendo as posições. Após proponha um pega-pega avião, os estudantes dispostos na quadra, escolhe-se um pegador, o estudante que for pego deverá ficar parado adotando a posição de avião, para voltar a correr precisa ser tocado por outro estudante. Pode ser utilizado essa mesma dinâmica para outras posições de equilíbrio.

Professor, nesse momento é importante os estudantes vivenciarem alguns movimentos gímnicos como: rolamentos, posições invertidas, ponte, saltos, giros, estrela etc.

Para saber mais, acesse:

Rio 2016. Aprenda a ensinar: ginástica artística - Transforma Rio 2016. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_Z-jjO0Pumw&t=7s. Acesso em: 09 nov.2020



Parte 1: Chegou o momento de experimentar e identificar os movimentos básicos da G.A. Para isso, seu professor irá utilizar alguns materiais adaptados/alternativos para explorar suas possibilidades de movimentos através de **atividades individuais e em grupos pequenos**.

Dica: Procure se lembrar dos movimentos básicos de equilíbrio, giros, saltos, acrobacias, rolamentos já vivenciados ao longo de sua escolaridade.

ATENÇÃO: Caso os estudantes não se lembrem da nomenclatura (nome) de nenhum movimento característico da G.A, procure inferir alguns em sua explanação, a fim de fazê-los buscar na memória.

Parte 2: Após a vivência, solicite aos estudantes o registro em seu caderno e a reflexão com os demais colegas sobre as principais vivências realizadas, conforme as comandas a seguir:

- Houve trabalho em equipe em seu grupo? Como?
- Quais aspectos do trabalho em equipe são importantes para a Ginástica Artística?

- Algum integrante do grupo se destacou na liderança? Como?
- Como podemos destacar o protagonismo na G.A.?

Resposta pessoal. Espera-se que o estudante reflita, após a prática, sobre o trabalho em equipe e sobre a cooperação e o protagonismo citados acima dando exemplos. O Caderno do Estudante traz espaço para registro dos movimentos.

Espaço para registro dos movimentos básicos realizados

Professor, agora daremos sequência para a atividade 2, intitulada “Hypólito” e “Dos Santos”.

ATIVIDADE 2 – “HYPÓLITO” E “DOS SANTOS”

DICA: Os estudantes poderão achar curioso o nome da atividade que iremos abordar agora. Trata-se do nome de dois atletas brasileiros da Ginástica Artística e que originaram o nome de movimentos da G.A. Por isso, é importante estimular a curiosidade da turma e propiciar momentos para que eles exponham o que já conhecem sobre os atletas da G.A. Leia o texto abaixo com sua turma e, se possível, acesse os vídeos sugeridos para apoiar a aprendizagem.

Etapa 1 - Curiosidades sobre alguns movimentos da ginástica artística

Achou curioso o nome da atividade que iremos abordar agora? Pois é, trata-se do nome de dois atletas brasileiros da ginástica artística e que originaram o nome de movimentos da G.A.

SAIBA MAIS!

Daiane dos Santos é uma ex-atleta brasileira da Ginástica Artística feminina. Nasceu em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Foi a primeira atleta brasileira, entre homens e mulheres, a conquistar uma medalha de ouro em um Campeonato Mundial. Ela participou das Olimpíadas e desenvolveu 2 movimentos inéditos: o “duplo twist carpado” e o “Dos Santos”.

Vale a pena relembrar sua coreografia mais famosa. Segue o link abaixo.

Fonte: Rafaprofessor. Daiane dos Santos- **Brasileirinho**. 2006. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=OeAqY92_HZI. Acesso em:

31 mar. 2020.



Já **Diego Hypólito** fez parte da equipe masculina de Ginástica Artística. Nascido em Santo André, São Paulo é irmão da também ex-ginasta Daniele Hypólito da equipe feminina. Ele se sagrou bicampeão mundial de solo e atualmente é ativo na seleção brasileira. Seu movimento, denominado de “Hypólito”, se caracteriza em um duplo twist esticado, porém com uma pirueta ao final.

Acesse o link a seguir:

Fonte: Philipp Arndt. Hypólito (movimento de ginástica artística inventando pelo Diego Hypólito). **2012**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qGBESAXVDrw>. Acesso em: 31 mar. 2020.



Agora que já desvendamos o nome desta atividade e curiosidades sobre os atletas, chegou a hora de praticar alguns gestos desse esporte tão desafiador!

Esta atividade irá propiciar a sua turma alguns gestos e movimentos característicos da G.A. Explique que neste momento, as vivências anteriores serão importantes!

CIRCUITO DE ATIVIDADES-PROPOSTA

ATIVIDADE 1 – Realize movimentos de **Alongamento** dos membros superiores e inferiores, tendo como objetivo a segurança e a preparação do corpo dos estudantes para os movimentos que irão realizar.

ATIVIDADE 2 – Ao som de uma música, proponha aos estudantes a realização de **saltos e saltitos** em sentido horário e ao redor de uma cadeira ou obstáculo. Quando a música parar, todos devem se sentar em postura ereta. Uma variação desta atividade é a mudança dos saltitos, mas em sentido anti-horário.

ATIVIDADE 3 – Utilizando um elástico, realizar **saltos grupados**. Os estudantes podem ser dispostos em uma fila e, individualmente, devem saltar grupado; o elástico que deverá estar estendido em uma altura baixa. O elástico pode estar fixado em algum poste ou até nas pernas de outros dois estudantes. Sugira que, antes do salto, eles realizem o movimento de postura de preparação e, após o salto, a postura de terminação.

ATIVIDADE 4 – **Rolamentos** com o uso de colchonetes. Os estudantes devem estar dispostos e devem ser orientados sobre a segurança e cuidado com os colegas. Eles vão realizar rolamentos individualmente, com o auxílio do professor. Variações desta atividade: Postura de preparação, rolamento e após, levantar e realizar a postura de terminação.

ATIVIDADE 5 – Movimentos de **estrela e parada de mãos**, utilizando duplas e/ou trios para auxílio, bem como uma parede, para a realização do movimento com segurança. **Movimentos de aterrissagem** ao final também são importantes.

ATIVIDADE 6 – Movimentos de vela e avião em duplas e/ou trios, utilizando os colchonetes, previamente organizados.

Abaixo seguem outras sugestões de movimentos para realização na prática.

Movimentos básicos da ginástica

1. Postura de apresentação;
2. Postura de terminação;
3. Postura de preparação;
4. Postura de aterrissagem;
5. Posição estendido;
6. Posição grupado;
7. Posição afastado;
8. Posição “L”;
9. Avião;
10. Flicflac;
11. Empunhaduras;
12. Parada de mãos;
13. Abertura;
14. Apoio invertido.
15. Rolamentos com salto e demais elementos;
16. Estrela/equilíbrio dinâmico.

Etapla 2 - Experimentando alguns movimentos da ginástica artística.

Vamos vivenciar alguns movimentos da ginástica artística? Seu professor irá propiciar a você e aos seus colegas de turma alguns gestos e movimentos característicos deste esporte. Neste momento, suas vivências anteriores serão importantes!

ATENÇÃO: A realização de alongamento deve ser sempre supervisionado e orientado pelo professor, visando sua segurança e preparação do corpo para os demais movimentos que vocês irão realizar.

Professor após a realização das experimentações dos movimentos da G.A estimule sua turma a refletir sobre as seguintes questões:

- Quais movimentos você mais gostou de praticar? Por quê?

Espera-se que o estudante identifique as atividades que mais gostou.

- Quais foram as dificuldades encontradas durante a realização dos movimentos?

Espera-se que o estudante reflita sobre suas dificuldades na realização dos movimentos.

- Como sua turma se saiu? Cite suas percepções a respeito das atitudes da classe.

Espera-se que o estudante reflita sobre as atitudes de cooperação, respeito, tolerância, durante a realização dos movimentos.

- Todos os estudantes participaram? Explique.

Resposta pessoal. Espera-se que o estudante reflita sobre a participação de todos, dando exemplos de motivos de não participação. Isto deve ser estimulado pelo docente. O Caderno do Aluno traz espaço para o registro.

Professor, agora é hora de os estudantes explorarem seus conhecimentos através de uma pesquisa. O objetivo é desvendar como a Ginástica Artística sofreu **transformações** ao longo do tempo e como ela é **praticada atualmente**.

DICA: Realize a leitura do roteiro a seguir. Divida a turma em grupos, de acordo com os temas.

Etapa 3 - Ampliando o aprendizado / transformações na G.A.

Agora é hora de os estudantes explorarem seus conhecimentos através de uma pesquisa. O objetivo é desvendar como a Ginástica Artística sofreu **transformações** ao longo do tempo e como ela é **praticada atualmente**.

DICA: Realize a leitura do roteiro a seguir. Divida a turma em grupos, de acordo com os temas.

ROTEIRO DA PESQUISA	
1.	Quando surgiu a G.A? Como ela era praticada inicialmente?
2.	Quais foram as transformações da G.A ao longo do tempo?
3.	Na sua comunidade/bairro/cidade, a G.A é ou já foi praticada? Há espaços disponíveis para a sua prática? Quais?
4.	Quais são os principais ginastas medalhistas mundiais da G.A masculina e feminina? Crie uma tabela para apoiar sua pesquisa. Contemple as três principais competições: Olimpíadas, Copa do Mundo e Campeonato Mundial.
5.	Quais são os critérios exigidos na competição da Ginástica Artística? Local de competição, pontuação, gestos obrigatórios, exigências, tempo, espaço, especificidade dos aparelhos femininos e masculinos.

Professor, após a apresentação das pesquisas para toda a turma, sugira uma reflexão sobre os principais aspectos. Em seguida, sugerimos a montagem de um painel de apresentação na escola.

Nesta etapa, os estudantes poderão aprender sobre uma atleta de Ginástica Artística conhecida internacionalmente e desmistificar os critérios exigidos na G.A. Por isso, realize a leitura do texto a seguir com seus estudantes, a fim de apoiar sua aprendizagem!

Etapa 4 - “Comaneci”, perfeição é o seu nome!

Nesta atividade você poderá aprender sobre uma atleta de Ginástica artística conhecida internacionalmente e desmistificar os critérios exigidos na G.A.

Você já ouviu falar na ginasta Nadia Comaneci? Estamos falando de uma atleta romena que, com apenas 14 anos, faturou a primeira nota dez (10) da história da G.A. Foi em 1976, na edição dos Jogos da Alemanha, na cidade de Munique. Esse é um feito raríssimo, pois os atletas são constantemente avaliados pelos gestos técnicos que exigem alto grau de complexidade e exata perfeição em sua realização.

Após a leitura do texto, organize os estudantes em grupos para que realizem uma pesquisa tendo como base as questões abaixo:

- Quais foram as principais dificuldades que a ginasta Nadia encontrou em seu caminho?
Espera-se que o estudante, observe que a ginasta Nadia encontrou dificuldades nos treinamentos, nos regimes disciplinares da época, na rigidez dos treinos, tendo medos frequentes, pressão psicológica etc.
- Quais foram os aspectos históricos que envolvem o ano em que Nádia tornou-se mundialmente conhecida?

Sequestro da delegação israelense nas Olimpíadas de Munich; instabilidade política.

- Como você narraria o momento épico da conquista de Nádía?
Espera-se que o estudante responda sobre as sete exibições de Nadia. Sobre os 20 segundos de espanto da torcida, sobre as máquinas que não possuíam a nota 10, sobre o barulho do ginásio e o espanto com seu gesto no pódio e sobre a primeira nota 10, quatro vezes nas barras e três vezes nas traves.
- Qual foi a importância da conquista de Nádía para o esporte técnico-combinatório: Ginástica Artística?
Nadia é um ícone da ginástica artística. Um exemplo para as futuras atletas.
- O que ela representa para as futuras gerações?
Um exemplo de atleta, de campeã, de vitória no esporte e na vida, de esforço, dedicação, conquistas, sacrifícios; uma atleta que multiplica sorrisos nas atletas mais jovens, um ídolo que inspira, um combustível que alimenta os sonhos futuros.

Professor, as respostas das questões são sugestões, o importante é que os estudantes discutam em torno dessas questões.

ATIVIDADE 3 – DO SOLO AO RITMO. FLICFLAC EM AÇÃO!

Professor, organize os estudantes em grupos.

DICA: Oriente, explicando que a primeira turma fará a realização de movimentos da Ginástica Artística com música, simulando uma *competição de solo*, ao ritmo de uma música escolhida pelo grupo. Sugerimos 40 segundos de apresentação em média. Enquanto uma turma se apresenta, a outra turma irá realizar as anotações, fotos e registros. A simulação poderá contar com júri técnico, técnicos e atletas (ginastas). Após as apresentações, as turmas invertem os papéis. No final, oriente que todos os estudantes preparem a montagem de um meio de divulgação da prática da Ginástica Artística na escola e seus principais benefícios para a comunidade e suas famílias! Vale usar a criatividade.

Etapas 1 - Nossa coreografia de G.A.

Agora vocês em grupos irão elaborar uma coreografia de G.A.

A ideia é que vocês simulem uma **competição de solo**, ao ritmo de uma música escolhida pelo grupo. Sugerimos 40 segundos de apresentação em média. Enquanto um grupo se apresenta, os outros irão realizar as anotações, fotos e registros.

A simulação poderá contar com júri técnico, técnicos e atletas (ginastas). Depois, os grupos invertem os papéis. A organização é por conta de vocês.

Professor para iniciar essa etapa, questione a turma se já jogaram algum game? Qual ou quais? E relacionado(s) à Ginástica Artística? Estimule-os a compartilhar suas respostas com seus colegas e que registrem no caderno.

Etapa 2 - Realidade virtual da ginástica artística!

Agora que já aprendemos sobre a Ginástica artística, vamos aplicar nossos conhecimentos e abordar este esporte no mundo dos games? Bora lá!

Você sabia que os jogos eletrônicos abordam diversos esportes? Você já jogou algum tipo de esporte em algum *game*? Qual(is)? Você conhece algum *game* que desenvolve alguns movimentos similares aos da Ginástica Artística? Registre suas respostas em seu caderno e compartilhe com seus colegas.

Seu registro

Professor, ressalte que o mundo dos games explora a tecnologia avançada e o universo dos esportes, proporcionando ao jogador, sensações semelhantes às de um ginasta. Explique que são simulações fictícias das competições esportivas, mas que proporcionam ao jogador, experiências e sensações bem interessantes, inclusive dos seus gestos técnicos.

Agora, com a turma, assista aos vídeos e explore os sites a seguir e, na sequência, oriente os estudantes a refletirem e a responderem as questões abaixo.

Fonte: Arabizinha Games. Jogo de Ginástica artística- (Ginasticys Suprestar). 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HqHjuCIOxOc>. Acesso em: 6 nov. 2020.



Fonte: Jogos 360. Jogos de Ginástica Olímpica. Disponível em: https://www.jogos360.com.br/ginastica_olimpica/. Acesso em: 06 nov. 2020.

- Como é a rotina de uma ginasta e de seus treinos?
Treino, refeição, estudo, tratamento, dedicação, esforço contínuo etc.
- Quais gestos e movimentos você pôde observar?
Gestos de passé, acrobáticos, posturas, de flexibilidade, de preparação do movimento, piruetas, giros.
- Quais regras e exigências o jogo eletrônico aborda?
Movimentos obrigatórios, tempo de execução, pontuação da parte artística, rítmica e gestos técnicos.
- Quais capacidades físicas são empregadas na realização dos movimentos dos games?
Flexibilidade, força, resistência, velocidade

Professor, após a resolução das questões, oriente a turma a utilizar os registros feitos em seu caderno e criar um game virtual fictício, abordando os conhecimentos relacionados à Ginástica Artística! Este game pode ser construído com o uso da tecnologia ou até em forma de desenhos simulados. Siga o roteiro disponível no material do estudante.

Etapa 3 - Nosso game de G.A.

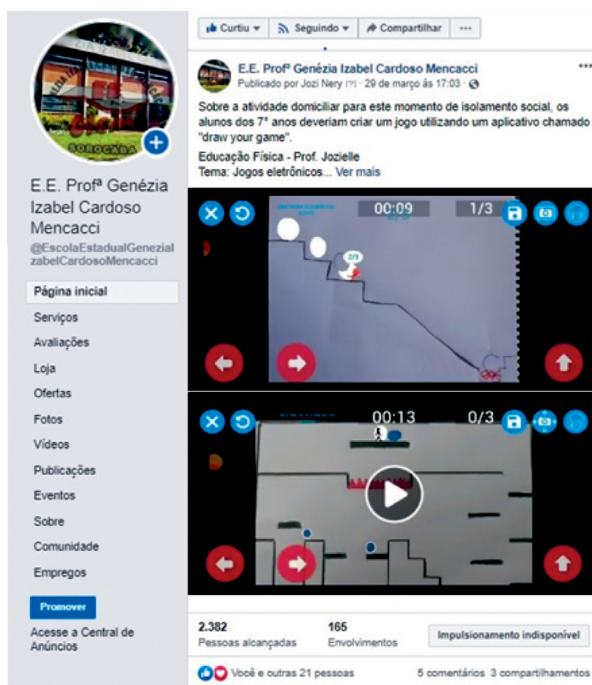
Agora é o momento de criar um *game* virtual, abordando os conhecimentos relacionados à Ginástica Artística! Este *game* pode ser construído com o uso da tecnologia ou até em forma de desenhos simulados. Siga o roteiro:

ROTEIRO DE CONSTRUÇÃO DO GAME

1. Nome do jogo;
2. Vestuário das(os) ginastas;
3. Regras;
4. Gestos;
5. Música;
6. Atletas (ginastas);
7. Aparelhos;
8. Pontuação.

No Caderno do Estudante, apresentamos um exemplo de atividade elaborada por estudantes da escola EE. Genézia Izabel Cardoso Mencacci.

DICA DA ATIVIDADE: Uso de aplicativo para desenho do jogo.



Utilizado pela professora de Educação Física Jozielle Santos Nery da EE.

Genézia Izabel Cardoso Mencacci, da cidade de Sorocaba/SP.

Fonte: E.E. Profª Genézia Izabel Cardoso Mencacci. Disponível em: <https://www.facebook.com/EscolaEstadualGenezialzabelCardosoMencacci/videos/pcb.3771219626251459/614944336029917/> e <https://www.facebook.com/EscolaEstadualGenezialzabelCardosoMencacci/videos/pcb.3771219626251459/2562362213979395/>. Acesso em: 06. nov. 2020.



Aplicativo utilizado pela escola:

Fonte: Google Play. Desenhe seu Jogo. Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.korrisoft.draw.your.game&hl=pt_BR Acesso em: 01 abr. 2020.

Apresentamos no material do Estudante, fotos dos estudantes da EE. Genézia Izabel Cardoso Mencacci. Identifique com os estudantes, os movimentos que estão sendo realizados nas fotos.

IMAGEM: GINÁSTICA ARTÍSTICA ESCOLAR:

1. Rolamento à frente e à retaguarda, com e sem obstáculos, finalizando com a posição estendida.
2. Salto sobre o banco: Grupado (os dois joelhos flexionados) / Afastado (pernas afastadas) / Virando estrela.



Fotos: Prof. Jozielle Santos Nery. Alunos da EE. Genézia Izabel Cardoso Mencacci, realizando movimentos relacionados à Ginástica Artística.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, elaboraram coreografia etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre a ginástica artística.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 – *CROQUET* NA ESCOLA? COMIDA OU ESPORTE?

Continuaremos nossos estudos neste bimestre com **nossa segunda Situação de Aprendizagem**. Nesta ocasião apresentaremos outra modalidade esportiva de precisão, o **Croquet**.

Antes de desenvolver as atividades propostas nesta seção, é fundamental lembrar o conceito deste esporte com os estudantes, uma vez que ainda possam surgir dúvidas a este respeito. Para isso, a seguir disponibilizamos um quadro explicativo.

Precisão: conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que o do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar), como nos seguintes exemplos: bocha, croquet, curling, tiro com arco, esportivo etc.

Fonte: BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Ministério da Educação, 2017.

É possível que, mesmo após a explicação, algumas dúvidas se mantenham. Em vista disso, as atividades a seguir colaboram para esse entendimento. Vamos às atividades?

ATIVIDADE 1 – ESSE *CROQUET* NÃO É DE COMER

Estabelecer relações com os conhecimentos anteriores potencializa a aprendizagem, desse modo, é importante destacar que outros dois esportes de precisão (Bocha e Boliche) foram estudados no bimestre anterior. E, mesmo que os três possuam particularidades em sua realização, eles dispõem de dinâmicas semelhantes e por isso se enquadram no mesmo grupo de esportes (precisão).

Etapas 1 - O que eu sei sobre o *croquet*.

No bimestre anterior tivemos contato com dois esportes de precisão, a Bocha e o Boliche. Este, por sua vez, trará o **Croquet**. É importante lembrar que mesmo que eles possuam particularidades em sua realização, os três possuem dinâmica semelhante, por isso se enquadram no mesmo grupo de esportes (precisão).

É possível que os estudantes já tenham ouvido esse nome e confundido com um bolinho frito encontrado em aniversários. Mas o que dizer sobre essa modalidade esportiva? Para analisar o conhecimento dos estudantes sobre esse assunto, solicite que eles registrem as respostas para as questões elencadas.

1. Você já ouviu falar sobre esse esporte? Sabe dizer como ele é jogado? Comente.
Pessoal, cada estudante deve registrar o que conhece sobre o assunto (Croquet).
2. Os programas de televisão costumam reproduzir partidas dessa modalidade? Por quê?
Espera-se que os estudantes identifiquem a baixa popularidade dessa modalidade, uma vez que outros esportes, como futebol e futsal, são mais veiculados nas mídias

Aproveite este momento para debater com a classe sobre a influência da mídia na prática dos esportes, pela sociedade.

Após conversar um pouco sobre o esporte, é provável que os estudantes estejam curiosos para saber mais sobre ele. Então, chegou o momento de propor essa experiência. Mas antes, é relevante apresentar as regras gerais que balizam esta prática, para que os estudantes possam se orientar melhor. Para isto, leia coletivamente o texto presente no material do estudante.

Etapa 2 - Tão incrível quanto.

Você está curioso para saber mais sobre esse esporte? Então vamos lá...

O *Croquet* é um esporte de precisão praticado por dois ou quatro jogadores. Seu objetivo consiste em acertar as bolas com um taco, lançando-as através de uma sequência de aros (doze), buscando acertar uma estaca. Vence o jogo a equipe que marcar o maior número de pontos no tempo previamente determinado ou terminar a sequência com ambas as bolas. Quando a bola atravessa um aro é contado um ponto, mesma quantia conquistada ao acertar a estaca no final do percurso. Cada bola pode adquirir um máximo de treze pontos, e cada equipe pode adquirir até vinte e seis. Para decidir quem inicia o jogo, é feito um sorteio na moeda (cara ou coroa), de forma que o ganhador começa atirando uma das bolas do ponto de partida escolhido. Quando termina este lançamento, é a vez do adversário, e assim por diante.

Texto produzido especialmente para esse material por Ligia Estronioli de Castro.

Para a vivência do esporte, divida os estudantes em grupos. Dessa forma, podemos potencializar a vivência da atividade, já que os estudantes não precisam ficar muito tempo aguardando para experimentar a dinâmica proposta.

Este primeiro contato com a prática tem o intuito de se familiarizar com a dinâmica; portanto, não deixe que a competitividade da classe tome conta das ações realizadas.

Para facilitar o jogo, você poderá fazer algumas adaptações para este momento. Um exemplo de adaptação para possíveis vivências do *Croquet* é substituir os tacos por rodos e os arcos por pedaços retangulares de cartolina com suas extremidades presas de forma a ficarem curvas, formando um pequeno túnel no chão. Veja essa possibilidade no vídeo a seguir:



Educação Física Escolar. CROQUET ou CRÓQUETE (ou croqué, no Brasil) é um jogo de recreação, sendo posteriormente transformado em esporte, que constitui em golpear bolas de madeira ou plástico através de arcos. Disponível em: <https://www.facebook.com/watch/?v=1991301890998987>. Acesso em: 09 jul. 2020.

Para esse primeiro contato, utilize regras simplificadas:

1. Cada estudante terá direito a uma única tacada por rodada;
2. O objetivo do jogo é passar a bola por baixo dos arcos em uma sequência previamente determinada e, no final, derrubar o pino central. Quem fizer essa sequência primeiro, será o vencedor;
3. A cada vez que a bola passa por baixo do arco correto para o participante, este terá direito a mais uma tacada;
4. Caso o pino central seja derrubado fora da sequência correta, o participante será desclassificado, devendo recomeçar o jogo do ponto de partida;

5. O campo de jogo será previamente delimitado pelos participantes e, caso durante o jogo uma bola saia desses limites, o participante será desclassificado, devendo recomeçar o jogo do ponto de partida;

Para saber mais sobre esse esporte no Brasil acesse: *Croquet* no Brasil. Disponível em: <http://croquet.no.comunidades.net/croquet-no-brasil>. Acesso em: 03 jul. 2020.



Em seguida a esta primeira experimentação com o esporte, é oportuno compreender quais sentidos e significados são atribuídos a esta prática.

Para investigar como foi este processo, a seguir propomos algumas questões norteadoras.

Etapa 3 - Saindo da zona de conforto.

Como foi experimentar um esporte diferente? Para compreender como foi o processo, a seguir propomos algumas questões norteadoras para sua reflexão:

1. Como você se sentiu ao praticar esse esporte? Encontrou alguma dificuldade?
Professor, cada estudante deve registrar os sentimentos despertados por esta prática.
2. Algum colega de sala apresentou mais facilidade em seu desenvolvimento? Você sabe o motivo? Comente-o.
Professor, espera-se que os estudantes identifiquem possíveis facilidades dos seus colegas de sala e os motivos desse desempenho.
3. Essa prática necessita de muitos recursos para sua realização? Ela poderia ser vivenciada em outros ambientes? Qual?
Espera-se que os estudantes reflitam que não são necessários tantos implementos para sua realização; dessa forma, ela poderia ser praticada em outros contextos.
4. Pensando que nem todos ambientes possuem os materiais recomendáveis para a realização desse esporte, qual sugestão você daria para que mais pessoas pudessem ter acesso a ele?
Professor, espera-se que os estudantes percebam que os materiais destinados à prática da modalidade possam ser adaptados.

ATIVIDADE 2 – DESCOBRINDO MAIS SOBRE O CROQUET

Etapa 1 - Apreciação do croquet.

Apesar de não ser tão difundido quanto a outros esportes, partidas de *Croquet* podem ser assistidas por meio de vídeos. Desse modo, apresente aos estudantes diferentes recursos para visualizar melhor o funcionamento de uma disputa, proporcionando conhecimento sobre sua dinâmica. Sugerimos a apreciação de dois vídeos, um de caráter mais descontraído por se tratar de um desenho animado e outro mais instrucional. Mesmo sendo em outro idioma o vídeo ilustram, de forma sintética, o jogo.



Fonte: Os Meus Filmes. Alice No País Das Maravilhas - Croquet (PT-PT). 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hcQrdLTMPXc>. Acesso em: 10 fev. 2021.

Nick Cheyne. Golf Croquet World Team Championships 2016 Day 1 – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0wx7wwUnhPc>. Acesso em: 18 mar. 2020.



Na atividade anterior (Saindo da zona de conforto) os estudantes indicaram as sugestões de acesso à prática. Será que elas são funcionais? Para testar as hipóteses elencadas pela classe e organizar as contribuições, peça aos estudantes para sistematizarem no quadro abaixo, os materiais necessários para a vivência do esporte.

Etapla 2 - Mão na massa.

Que tal colocar em prática as sugestões de acesso à prática mencionadas na **questão 3 da etapa 3 da atividade 1 desta Situação de Aprendizagem**? Será que elas são funcionais? Para isso, sistematize no quadro abaixo os materiais necessários para a vivência do esporte:

Croquet		
Imagem dos equipamentos	Equipamentos	Materiais alternativos/adaptados
 Fonte: Pixabay	Aro	<i>Materiais como arame, fio de cobre etc.</i>
 Fonte: Pixabay	Bola	<i>Materiais como bola de plástico, bola de meia, bola de papel etc.</i>
 Fonte: Pixabay	Estaca	<i>Materiais como pedaço de madeira, cabo de vassoura etc.</i>

Croquet		
Imagem dos equipamentos	Equipamentos	Materiais alternativos/adaptados
 Fonte: Pixabay	Taco	<i>Materiais como vassoura, rodo etc.</i>

Após os estudantes esboçarem suas ideias para a construção de materiais alternativos, peça a eles que reúnam tudo o que irão precisar para que sua proposta saia do papel e vire realidade. O objetivo é, que os estudantes consigam aproximar ao máximo, a vivência do esporte, por meio de objetos adaptados facilmente encontrados no cotidiano.

Após solicitar a construção dos equipamentos, agende um dia específico para investigar a funcionalidade deles. Para testar a eficiência dos objetos confeccionados, auxilie na troca dos materiais, de modo que cada estudante receba um material não confeccionado por ele. Depois dessa mudança, proporcione uma partida de *Croquet*. Peça que os estudantes observem os demais praticando para, em seguida, responder as questões elencadas.

Etapa 3 - Teste de qualidade.

Com os equipamentos todos finalizados, chegou o momento de investigar sua funcionalidade. Depois dessa mudança, experimente jogar o *Croquet* conforme o conhecimento obtido ao longo das atividades anteriores. Observe sua turma praticando e verifique se a maioria está tendo êxito em suas jogadas. Em seguida, responda às questões elencadas:

Após solicitar a construção dos equipamentos, agende um dia específico para investigar a funcionalidade deles. Lembre-se de conversar previamente com a direção da Unidade Escolar.

Para testar a eficiência dos objetos confeccionados, auxilie na troca dos materiais, de modo que cada estudante receba um material não confeccionado por ele. Depois dessa mudança, proporcione uma partida de *Croquet*. Peça que os estudantes observem os demais praticando para, em seguida, responder as questões elencadas.

1. Foi possível praticar o esporte por meio dos materiais confeccionados? Conte como foi sua experiência.
Professor, espera-se que os estudantes percebam que sim.
2. Após a experimentação, você mudaria algo no objeto construído por você? O que? Porque você faria essa mudança?
Professor, espera-se que os estudantes possam refletir sobre possíveis mudanças que tornariam os objetos mais eficazes.
3. Algum material utilizado foi mais resistente e eficiente para o jogo? Qual?
Professor, a resposta depende dos materiais utilizados na execução da atividade.

4. Sabendo que muitas pessoas não tiveram a oportunidade de praticar este esporte, você recomendaria o uso de materiais alternativos? Justifique sua resposta.

Professor, espera-se que os estudantes percebam que, na ausência de materiais oficiais, os objetos adaptados possibilitam uma vivência similar.

Professor, nesta atividade os estudantes irão compartilhar o aprendizado propiciado por esta Situação de Aprendizagem. Peça que a classe mostre os equipamentos confeccionados por eles ou os construa, juntamente com seus familiares, bem como, você pode propor que eles vivenciem esse esporte e, para isso, os estudantes terão que explicar as regras. Outra possibilidade é os estudantes produzirem vídeos com as propostas vivenciadas (produção dos equipamentos adaptados, cenas da prática de *croquet* etc.), divulgando-os depois, na escola.

Etapa 4 - Compartilhando saberes.

O que você acha de compartilhar esses saberes? Faça com que todo o aprendizado propiciado por esta Situação de Aprendizagem alcance mais pessoas, promovendo experiências variadas aos seus familiares e amigos. Mostre os equipamentos confeccionados ou construa juntamente com eles, enriquecendo mais este processo. Lembre-se também de explicar a dinâmica do esporte, deixando que eles joguem livremente. Uma outra possibilidade a se discutir com seu professor é a de gravar pequenos vídeos com o resumo das atividades realizadas (produção dos equipamentos adaptados, cenas da prática de *croquet* etc.).

Professor, para finalizar, os estudantes irão ampliar a discussão sobre o **Croquet**. Para isso, você deve solicitar para os estudantes que realizem uma pesquisa referente ao contexto profissional e comunitário/lazer, bem como pesquisar se houve transformações em sua prática ao longo do tempo.

Etapa 5 - Ampliando o conhecimento.

Todo este processo de ensino pode ter despertado em você algumas curiosidades. Foi explicado no começo deste caderno sobre o *Croquet*, sua dinâmica e equipamentos necessários. Pouco se falou, entretanto, sobre suas diferentes manifestações. Desse modo, o objetivo desta atividade é descobrir a forma como este esporte é praticado no contexto profissional e comunitário/lazer, bem como se houve transformações em sua prática ao longo do tempo.

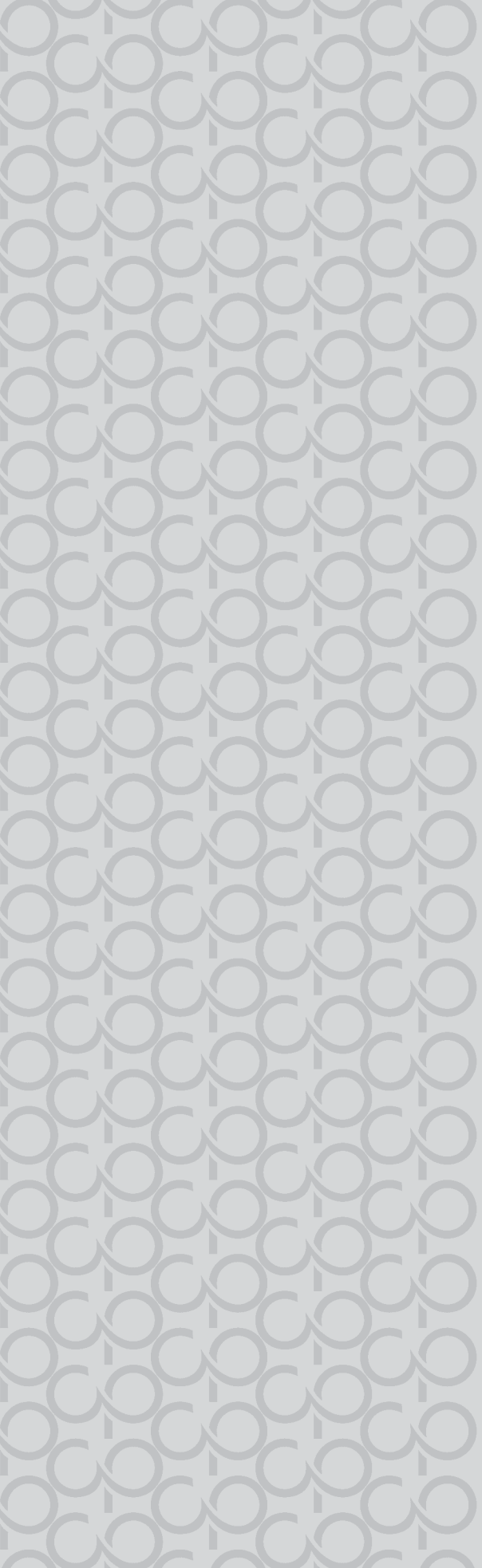
Dica: Se permanecerem dúvidas sobre o tema, converse com seu professor.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, adaptaram materiais etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre o *Croquet*.



Educação Física

8º Ano

3º BIMESTRE

Caro Professor,

Neste bimestre, abordaremos as práticas corporais dos seguintes objetos de conhecimento: Ginástica de conscientização corporal, Exercício Físico e Danças de salão.

Na Ginástica de conscientização corporal, a finalidade é que, ao longo das atividades previstas os estudantes sejam capazes de experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais da mesma e as características desse tipo de ginástica, além de discutir como a prática dessa manifestação pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

No Exercício físico, esperamos que os estudantes identifiquem as contribuições da prática da ginástica de conscientização, discutindo a sua importância para a melhoria da qualidade de vida.

Nas Danças de salão, o objetivo é que os estudantes experimentem, fruam e recriem danças de salão, valorizando a diversidade cultural, respeitando a tradição dessas culturas, planejando e utilizando estratégias para se apropriar de elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. Mais à frente, os estudantes poderão identificar os estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão, propondo alternativas para sua superação, analisar seus elementos constitutivos, bem como suas transformações históricas e seus grupos de origem.

Professor, é importante que, desde o início, os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Proporcione momentos de exploração destes itens, pois isso facilitará para o estudante o gerenciamento de sua própria aprendizagem!

Professor, é importante que, desde o início, os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Proporcione momentos de exploração destes itens, pois isso facilitará o gerenciamento de sua própria aprendizagem e de seu protagonismo!

Unidade Temática: Ginástica

Objeto de Conhecimento: Ginástica de conscientização corporal

(EF08EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal identificando as exigências corporais da mesma.

(EF08EF11) Identificar as características da ginástica de conscientização corporal e discutir como a prática dessa manifestação pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Unidade Temática: Corpo, Movimento e Saúde**Objeto de Conhecimento:** Exercício físico

(EF08EF22*) Identificar e discutir as contribuições da prática da ginástica de conscientização à melhoria da qualidade de vida.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL



**Professor atente-se às
adaptações curriculares!**

Fonte: pixabay

Professor, sugerimos que explore, oralmente, com os estudantes o que sabem sobre as Ginásticas. Leia com a sala o que o Currículo Paulista e a Base Nacional Comum Curricular apresentam como características da Ginástica de conscientização corporal.

As **ginásticas de conscientização corporal** reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

(Base Nacional Comum Curricular, 2017)

ATIVIDADE 1 – PARA INÍCIO DE CONVERSA...

Etapas 1 - O que vimos até aqui sobre as Ginásticas?

Professor, solicite aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas no quadro. Em seguida, a sala deverá socializar seus registros entre os colegas. Nesse momento, você deve mediar a socialização e, para tanto, recomendamos construir, coletivamente, um quadro que poderá ficar exposto em local visível com os apontamentos. Esse quadro pode ser representado, também, por meio de um gráfico.

Estudante, nos anos anteriores, você teve a oportunidade de conhecer diferentes tipos de ginástica. Registre as informações solicitadas no quadro a seguir:

- Quais são os tipos de ginástica que você conhece?
Resposta pessoal do estudante. Espera-se que o estudante cite ginástica de academia, ioga, pilates, entre outras.
- Você já teve a oportunidade de praticá-la(s)? Onde?
Resposta pessoal do estudante.
- Você pratica regularmente algum tipo de ginástica? Qual?
Resposta pessoal do estudante.
- Se você já praticou ou pratica regularmente algum tipo de ginástica, percebeu alguma diferença com o passar do tempo em relação à melhora de sua saúde física e mental?
Espera-se que o estudante consiga identificar os benefícios que a prática ocasionou a sua saúde e qualidade de vida.
- Em sua opinião, é importante à prática regular de algum tipo de Ginástica para a saúde, tanto física quanto mental? Explique.
Espera-se que o estudante aborde os benefícios da prática da ginástica.
- Você conhece algum tipo de ginástica de conscientização corporal? Quais?
Resposta pessoal do estudante.

Esta sondagem inicial servirá de ponto de partida para realizar uma reflexão sobre as ginásticas já conhecidas pela sua turma. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo! Faça uma lista com as respostas dos colegas que se diferenciam da sua.

ATIVIDADE 2 – PARECE FÁCIL, MAS NÃO É.

Etapa 1 - Hora de experimentar.

Neste momento, os estudantes irão vivenciar diferentes movimentos da ginástica. Você pode utilizar movimentos de Pilates, Tai chi chuan e loga, entre outros, típicos da ginástica de conscientização corporal. A intenção é que os estudantes experimentem os movimentos e que reflitam o sobre qual prática pertence.

A seguir, indicamos alguns vídeos que podem ser utilizados para seu aprofundamento:

INCRÍVEL. 15 poses de loga que podem mudar seu corpo. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=iledBoKtah8>. Acesso em: 24 mar. 2020



Instituto Esfera. Tai chi chuan- Movimento básico. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=8-q5XdFRPI>. Acesso em :24 mar. 2020.



Ellen Britto. Os sete exercícios básicos do pilates. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=nH6WjTOhiMo>. Acesso em: 24 mar. 2020.

Estimule os estudantes a pensarem sobre suas dificuldades na realização das práticas propostas, questionando quais mudanças poderiam ser feitas para que consigam realizar com mais facilidade estes movimentos.

Chegou o momento de vivenciar alguns movimentos de ginástica. Seu professor irá propor uma sequência de ginástica para a turma experimentar. Para perceber se é fácil ou não, sua participação efetiva na prática é muito importante.

Após vivenciar alguns movimentos de ginástica, responda as questões a seguir:

1. Esses movimentos pertencem a qual ginástica de conscientização corporal?
Espera-se que o estudante identifique nos movimentos vivenciados a qual tipo de ginástica de conscientização corporal ele vivenciou.
2. Quais capacidades físicas foram predominantes nas atividades?
Espera-se que os estudantes apontem as capacidades físicas de Força, Equilíbrio, Flexibilidade etc.
3. Quais atividades foram fáceis fazer? E quais foram difíceis? Por quê?
Espera-se que o estudante consiga diferenciar o que é fácil e difícil e explicar o porquê da dificuldade.

Etapa 2 - Yoga ou loga?

Professor, o texto do quadro a seguir traz informações sobre o loga. Como forma de introdução ao tipo de Ginástica que será estudado, sugerimos a leitura com os estudantes.

Professor, solicite que os estudantes acessem o link a seguir para ter um panorama do que é a Yoga. Faça uma leitura compartilhada com eles para que possam entender do que se trata, e a razão que se estabelece para ser considerada uma das Ginásticas de Conscientização Corporal.

Para entendermos um pouco mais sobre a Yoga e para começarmos a compreender a relação com as Ginásticas de Conscientização Corporal, leia o texto acessando o link a seguir:



Yogagateria. Yoga: Significado, Benefícios e Dicas. <https://yogateria.com.br/yoga/#:~:text=O%20Que%20Significa%20Yoga,do%20s%C3%A2nscrito%20para%20nossa%20l%C3%ADngua>. Acesso em: 02 fev. 2021.

Organize os estudantes em grupo. Cada grupo irá pesquisar sobre um dos diversos ramos do loga.

Peça aos estudantes para que atendam ao que é proposto em cada tema. O resultado da pesquisa deverá ser apresentado. Os estudantes podem realizar uma atividade prática relacionada à sua descoberta, ou se preferir, produzir um vídeo em grupo realizando a prática de sua pesquisa.

A leitura do texto traz as primeiras informações sobre o tema. Agora, desafiamos você e seus colegas a pesquisar em revistas, *internet*, jornais, livros e qualquer outra fonte que lhes for acessível, para buscar as informações sobre os estilos de loga apresentados no texto, de acordo com o quadro a seguir:

Grupo 1 – Raja-ioga – Qual é o objetivo, suas principais características e movimentos.
Grupo 2 – Carma-ioga – Qual é o objetivo, suas principais características e movimentos.
Grupo 3 – Jnana-ioga – Qual é o objetivo, suas principais características e movimentos.
Grupo 4 – Hata-ioga – Qual é o objetivo, suas principais características e movimentos.

O resultado de sua pesquisa deverá ser apresentado aos demais colegas. Para isso, você pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até mesmo desenhos. Seu professor irá orientá-los para a realização de uma atividade prática relacionada à sua descoberta.

O quadro “Curiosidades” traz a ideia da participação efetiva dos estudantes na confecção de uma playlist que será utilizada nas aulas práticas do loga. Cada grupo criará sua própria playlist que utilizará na sua apresentação.

Curiosidade

Não há nenhum mal em ouvir música durante sua aula de loga. Se você pratica em casa, pode escolher a sua música procurando uma lista suave e relaxante na internet ou mesmo compondo sua própria lista de reprodução.

A música aumenta a sensação de relaxamento e conforto proporcionado pela prática das asanas, trazendo benefícios como:

- Conduz a uma maior facilidade para esvaziar sua mente, auxiliando na meditação e na concentração;
- Auxilia no efeito relaxante para a realização dos movimentos do loga.

Para a atividade a seguir você e sua turma podem pesquisar e criar uma lista de músicas, utilizando-a na atividade prática deste material.

Etapa 3 - Surya Namaskar.

Nesta atividade, os estudantes vivenciarão uma das sequências denominadas de Surya Namaskar (Saudação ao Sol). Essa é uma sequência de movimentos do loga, que podem ser praticados de forma lenta e pausada. Sugerimos iniciar com a leitura do quadro “pontos importantes”.

Na atividade anterior, você e seus colegas conheceram um pouco mais sobre o loga. Agora, é o momento de experimentar.

Aqui estão alguns pontos importantes para você lembrar antes de iniciar:

- ✓ Faça os exercícios sobre um tapete, colchonete ou toalha para não ficar em contato direto com o chão;
- ✓ Para facilitar os movimentos, use roupas leves ao fazer os exercícios, podendo também ficar descalço;
- ✓ Quando fizer os exercícios de equilíbrio, apoie-se primeiro na perna direita e depois na esquerda, assim você estará fortalecendo as duas pernas, e não apenas uma;
- ✓ O último ponto é o mais importante: não desista facilmente, mesmo que ache os exercícios desafiadores.

Lembre-se que qualquer sucesso exige prática e força de vontade.

Depois disso, vamos realizar uma das sequências denominadas de Surya Namaskar (Saudação ao Sol). Essa é uma sequência de movimentos da loga que pode ser praticada de forma lenta e pausada. A saudação ao sol clássica compõe-se de posturas que se conectam com as quatro fases da respiração: inspirar, reter ou suspender, expirar e manter vazios os pulmões.

Para saber mais, acesse o link:



Yoga para Você. Yoga para iniciantes. Saudação ao Sol simples e poderosa. Disponível: https://www.youtube.com/watch?v=JhIS_kwU3RY. Acesso em: 24 mar. 2020

Após a realização das atividades, faça uma roda com os estudantes tendo como foco as questões a seguir:

Como foi a realização da SuryaNamaskar? Em roda de conversa, responda às questões a seguir:

1. Quais são as principais características da loga?

Espera-se que os estudantes identifiquem a interligação que a prática da loga realiza entre corpo, alma e mente, fazendo muito bem a esses três pilares humanos.

2. Suas poses/movimentos estão relacionadas a que? Por quê?

Espera-se que o estudante reconheça que a Saudação ao Sol é uma forma de agradecer pelo dia, purificando o corpo, acalmando a mente e iluminando o espírito.

3. Qual é a importância da respiração na prática da loga?

A respiração na prática da yoga é associada à palavra em sânscrito pranayama. Ela é entendida, especificamente, como a extensão da energia vital. Tal energia se move a cada segundo por todo o nosso corpo e centros energéticos. Constitui o veículo imprescindível que une e coordena nosso corpo físico e nosso corpo mental.

4. É fácil realizar as poses da loga? Por quê?

Espera-se que o estudante identifique que, apesar da ioga parecer uma prática simples, ela não é, precisa de treino e periodicidade para conseguir fazer os movimentos dessa ginástica.

Etapa 4 - Dê uma pausa, respire e perceba.

Professor, reflita com os estudantes acerca do nosso Objeto de Conhecimento (loga). Solicite que apontem algumas percepções referentes à sua experimentação. O roteiro de questões, a seguir, irá facilitar a reflexão.

Agora que pesquisou e vivenciou algumas atividades práticas de loga, responda às questões abaixo acerca das percepções em relação a suas experiências.

Para isso, reflita sobre as questões a seguir e registre suas respostas:

- Quais as exigências corporais que você identifica como necessárias para a prática do loga?

Espera-se que o estudante identifique no loga as capacidades físicas (trabalhadas em anos anteriores) que envolvem os exercícios como, por exemplo, força, flexibilidade etc., bem como alterações na respiração e nos batimentos cardíacos.

- Como foi sua autogestão para realizar as atividades propostas?

Espera-se que o estudante consiga identificar se conseguiu realizar as atividades nos prazos combinados.

- Houve respeito e empatia nas práticas realizadas?

Espera-se que o estudante consiga analisar suas atitudes nas práticas das atividades.

- Você considera que esteve engajado nas atividades? Você colaborou com seus colegas para que eles pudessem ter uma vivência plena, segura e divertida?

Resposta pessoal do estudante, porém espera-se que os estudantes reflitam sobre atitudes de cooperação, ajuda nas situações de conflitos, se houve esforço coletivo para resolver um problema, se houve dedicação nas realizações das tarefas e citar exemplos que surgiram no momento do desafio.

- Houve tolerância ao estresse, à frustração e autoconfiança nas práticas realizadas?

Resposta pessoal do estudante.

- Você e seus colegas permaneceram entusiasmados para aprender?

Resposta pessoal do estudante.

ATIVIDADE 3 – AMPLIANDO O CONHECIMENTO...

Etapa 1 - Hora da pesquisa.

Professor, organize os estudantes em grupos. Cada grupo irá pesquisar sobre um novo tipo de Ginástica de Conscientização Corporal, conforme o quadro a seguir. Solicite aos estudantes que

atendam ao que é proposto em cada tema. O resultado da pesquisa deverá ser apresentado, lembrando de que os estudantes devem se concentrar nos benefícios da prática dessas ginásticas. Em seguida, os estudantes irão apresentar a pesquisa para a turma, realizando uma atividade prática relacionada à sua descoberta, ou, se preferirem, produzir um vídeo em grupo com os movimentos básicos da ginástica pesquisada.

Agora é o momento de ampliar os conhecimentos. Em grupos, organizados pelo professor, pesquise outros tipos de ginástica de conscientização corporal conforme quadro a seguir:

Grupo 1 – Biodança – O que é? Quando surgiu? Quais são os objetivos e as linhas de vivência da Biodança?
Grupo 2 – Bioenergética – O que é? Quando surgiu? Quais são os objetivos e indicações para a prática da Bioenergética?
Grupo 3 – Método Feldenkrais – O que é? Quando surgiu? Quais são os objetivos do Método Feldenkrais?
Grupo 4 – Tai chi chuan – O que é? Quando surgiu? Quais são os objetivos e posturas fundamentais do Tai chi chuan?
Grupo 5 – Eutonia – O que é? Quando surgiu? Quais são os objetivos, benefícios e aplicações da Eutonia?

O resultado da pesquisa deverá ser apresentado aos colegas. Organize a forma de apresentação, utilizando imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até mesmo desenhos. Após a apresentação, seu grupo deverá realizar uma atividade prática, orientada por seu professor.

Etapas 2 - Ginástica e qualidade de vida.

Professor, é importante que o estudante se expresse de forma livre refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas. Este é o momento de os estudantes identificarem as similaridades e diferenças observadas neste percurso, reconhecendo as características e identificando as contribuições deste tipo de Ginástica para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo. Oriente para que elaborem um texto apontando as contribuições identificadas sobre as práticas das ginásticas de conscientização corporal.

Seguem algumas sugestões entre os gêneros textuais que podem ser trabalhados:



1. Relato pessoal sobre as vivências relacionadas à ginástica de conscientização corporal. Para auxiliar o entendimento sobre este gênero sugerimos visitar este endereço digital: Escrever é Praticar. Gênero Textual – Relato Pessoal e suas características. Disponível em: <https://escreverepraticar.com.br/genero-textual-relato-pessoal-e-suas-caracteristicas/>. Acesso em: 16 nov. 2020.

2. Artigo de divulgação científica sobre as contribuições da ginástica para a saúde e bem-estar das pessoas. Para auxiliar o entendimento sobre este gênero sugerimos visitar este endereço digital: Toda Matéria. Texto de Divulgação Científica. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/texto-de-divulgacao-cientifica/>. Acesso em: 16 nov. 2020.



Para esta atividade poderá ser feita uma parceria com o professor de Língua Portuguesa, o qual poderá explorar textos prototípicos dos gêneros indicados, fazendo a devida interpretação, a análise das características e finalidades do gênero

Por meio das vivências e pesquisas realizadas, expressem seus pensamentos e suas sensações durante esse percurso. Compare a vivência das atividades propostas com as pesquisas sobre os diferentes tipos de Ginásticas de conscientização corporal. Para isso, pense em similaridades e diferenças que observou, e reflita sobre as contribuições deste tipo de ginástica para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Elabore um texto seguindo o gênero textual definido por seu professor. Esse texto deverá focar nas práticas da ginástica de conscientização corporal e suas relações com aspectos da melhoria da qualidade de vida.

Ao final, verifique junto aos estudantes se, no bairro onde moram, existem locais para a prática dessa ginástica oferecida pelo poder público. Se houver, estimule-os a utilizarem esses espaços.

Depois de tudo que você vivenciou sobre as ginásticas de conscientização corporal, procure em seu bairro uma praça, um clube ou associação pública que ofereça essa prática e convide sua família e amigos para participar. Vamos cuidar da saúde e melhorar a qualidade de vida!

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, elaboraram textos, realizaram pesquisas, etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

LEMBRE-SE:

O caderno do aluno possui espaços para registro e produção sobre os objetos de conhecimentos estudados. Utilize-os como elemento de Avaliação e Recuperação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, colocando a avaliação a serviço da aprendizagem. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá utilizar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre as capacidades físicas e novas práticas corporais que contemplem a Ginástica de Conscientização Corporal.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 – DANÇAS DE SALÃO

Apresente para os estudantes o que se espera que eles aprendam durante esse percurso.

Unidade Temática: Danças**Objeto de Conhecimento:** Danças de salão

(EF08EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.

(EF08EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão.

(EF08EF14) Identificar os estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão, propondo alternativas para sua superação.

(EF08EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Professor, segue abaixo um texto para seu aprofundamento. Ele servirá para que você tenha em mente alguns fatos sobre a dança de salão e possa dar um panorama sobre isso para a sua turma após a leitura da definição da BNCC sobre as danças.

Segundo historiadores, as danças de casais tornaram-se populares no início do século XIX, embora tenham surgido no século XIV e evoluído nos séculos seguintes (apenas entre os nobres).

Devido à riqueza de ritmos, as danças de salão podem ser classificadas como latinas ou clássicas. São danças latinas: merengue, salsa, rumba, samba, cha-cha-cha, entre outras. São danças clássicas: tango, valsa vienense, valsa inglesa etc.

Essa forma de expressão corporal foi trazida para o Brasil pelos colonizadores portugueses, ainda no século XVI e, mais tarde, pelos imigrantes de outros países da Europa que vieram para cá. Num país como o Brasil, com tão fortes e diferentes influências culturais, não tardaram a mesclar contribuições dos povos indígenas e africanos, num processo de inovação e modificação de algumas danças europeias importadas, bem como de surgimento de novas danças, bem brasileiras. Os ritmos mais presentes nos salões do Brasil, assim como nas academias de dança são: soltinho, forró, samba de gafieira, tango, bolero e salsa.

Fonte: Dança de Salão. Disponível em: <https://www.infoescola.com/artes-cenicas/danca-de-salao/>.

Acesso em: 27 nov.2020

Leia com a turma o que o Currículo Paulista e a BNCC apresentam como características desta Unidade Temática.

As **danças** exploram o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas às formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas, elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas.

(Base Nacional Comum Curricular, 2017)

ATIVIDADE 1 – PARA INÍCIO DE CONVERSA...

Etapa 1 - O que sabemos sobre as danças de salão?

Professor, explore, oralmente, com os estudantes, o que eles sabem sobre as Danças de salão. Orientamos solicitar a eles que façam o registro reflexivo das questões apresentadas no quadro abaixo. Em seguida, a sala deverá socializar as informações entre os colegas. Pode-se construir coletivamente um quadro com a turma, de forma que fique exposto em local visível com os apontamentos.

Estudante, agora vamos conversar um pouco sobre as danças de salão. Registre em seu caderno as informações solicitadas no quadro a seguir:

- Você sabe o que são as “danças de salão”?
Espera-se que os estudantes identifiquem que as danças de salão são as danças em casais.
- Você já assistiu a algum filme ou programa de televisão com alguma dança de salão? Qual?
Dentre alguns filmes estão: Vem dançar; Dança Comigo; etc...
- Você conhece alguma dança de salão? Qual(is)?
Entre elas, valsa lenta (ou valsa inglesa), o tango internacional, a valsa, o foxtrote e o quickstep, o chachachá, a rumba, o paso-doble etc.
- Já teve a oportunidade de praticá-la? Onde?
Resposta pessoal do estudante.
- Se não vivenciou por quê?
Resposta pessoal do estudante.
- Em sua opinião, as danças de salão podem ser vivenciadas por qualquer pessoa, independente da faixa etária?
Resposta pessoal, porém espera-se que os estudantes identifiquem que qualquer pessoa pode dançar.

Ao término desta primeira conversa, vamos realizar uma reflexão sobre as danças de salão já conhecidas pela turma. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo! Atentem-se a quantos dos seus colegas já praticam dança de salão. Há muitos? Por que será que atualmente existe pouco interesse pela dança de salão?

Professor, espera-se que, com o questionamento acima, os estudantes consigam identificar os estereótipos e preconceitos relacionados às danças de salão, começando pela aceitação em prati-

car essas danças. É possível que alguns alunos tenham dificuldade para aceitar fazer atividades de dança ou que se neguem a realizá-las, por timidez, por ideias equivocadas acerca da dança e ou por preconceitos. Alguns podem tomar a dança como algo para o público feminino ou por pessoas em situação oposta a certos grupos religiosos que tomam a dança por algo impuro. São esses os pontos que se deve abordar, fazendo-os compreender que esses pontos são construções culturais equivocadas e que a dança é uma expressão artística assim como uma prática corporal que pode beneficiar de diversas formas aqueles que a realizam.

ATIVIDADE 2 – CONHECENDO AS DANÇAS DE SALÃO

Etapa 1 - Samba.

Professor, o texto, a seguir, traz informações sobre a **Dança de Salão “Samba”**. Como forma de introdução ao Objeto de Conhecimento, apontamos a leitura com os estudantes.

Texto - Vai dar samba...

O termo “samba” tem sua origem associada à expressão angolana “semba”, que designa um ritmo religioso. O primeiro samba gravado em disco, intitulado “**Pelo telefone**”, foi registrado pelo cantor e compositor Donga. Assim, o samba refere-se a um estilo musical e a uma forma de dança que, ao se identificar seus vários subgêneros, percebe-se uma ligação direta com os instrumentos musicais utilizados.

A forte influência do samba pode ser percebida predominantemente em alguns estados brasileiros, como na Bahia, no Rio de Janeiro e em São Paulo, locais em que a presença da mão de obra negra escravizada foi mais acentuada nos engenhos e nas fazendas.

Além disso, há uma variedade de expressões no samba, como o samba-rock e a gafieira. Ambos os estilos permitem variações dos movimentos, momentos de improvisação, descoberta e prazer para quem dança e/ou aprecia essa manifestação rítmica. (São Paulo, 2014).

SEE. Material de Apoio ao Currículo do Estado de São Paulo. Caderno do aluno. Educação Física. Ensino Médio. 3ª série volume 2. São Paulo. 2014

Agora é hora da prática! Organize os estudantes em grupos. Cada grupo irá pesquisar sobre um estilo de Samba. Solicite aos estudantes para que atendam ao que é proposto. Os estudantes devem apresentar uma atividade prática, que contemple os principais gestos da dança pesquisada e/ou uma pequena coreografia.

Abaixo indicamos alguns sites que poderão ser utilizados para a pesquisa:



Britannica Escola. Samba. Disponível em: <https://escola.britannica.com.br/pesquisa/artigos/samba>. Acesso em: 11 fev. 2021.

Enciclopédia Itaú Cultural. Samba. Disponível em: <https://enciclopedia.itaucultural.org.br/busca?q=samba>. Acesso em: 11 fev. 2021.



As atividades de pesquisa podem ser trabalhadas em conjunto, ou seja, ambas as danças “Samba e Danças Caribenhas” possuem as mesmas propostas. Desta forma, fica ao seu critério gerenciar o desenvolvimento das situações de aprendizagem.

O resultado da pesquisa deverá ser apresentado por meio de imagens, vídeos, filmes, fotos e/ou reportagens.

Divididos em grupos, você e seus colegas irão pesquisar em revistas, internet, jornais, livros etc. as informações sobre os estilos de samba existentes de acordo com o quadro a seguir:

Grupo 1: Dança Samba de gafieira - pesquisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de samba, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Grupo 2: Dança Samba rock - pesquisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de samba, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Grupo 3: Dança Pagode/Samba - pesquisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de samba, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

O resultado de sua pesquisa deverá ser apresentado aos colegas. Para tal, você pode utilizar vídeos, filmes e reportagens que represente o que você encontrou. Em seguida, seu grupo deverá realizar uma atividade prática relacionada ao ritmo pesquisado: pode ser uma pequena apresentação dos principais gestos da dança pesquisada e/ou uma pequena coreografia.

Realizada as apresentações dos grupos, responda às questões a seguir:

1. Quais elementos da dança estão presentes nos estilos pesquisados? Descreva-os.

Samba de Gafieira - jogo de cintura, sensualidade do requebrar e do rebolar dos movimentos do quadril e da ginga do corpo.

Samba rock mescla - samba de gafieira com alguns elementos do jazz pós-bebop e rock. Pagode/ Samba: dança coreografada e visual chamativo.

2. Quais são as danças atuais influenciadas pelo samba?

Na pesquisa realizada espera-se que os estudantes identifiquem diversos estilos Street Dance, Forró, Sertanejo Universitário, Roda de Capoeira, e as várias vertentes do samba.

3. Nas atividades práticas, todos participaram? Alguém se negou a participar? Por quê?

Espera-se que o estudante consiga identificar se existe algum estereótipo ou preconceito presente no contexto escolar, o que pode gerar recusa em participar.

4. O que pode ser feito para que todos participem?

Se for identificado que existe preconceito e estereótipo, causando a não participação dos estudantes, espera-se que eles proponham soluções para combater esses preconceitos e estereótipo, fazendo com que todos participem. Professor, faça problematizações referente à recusa dos estudantes em participarem das aulas de dança, pois, para que os estudantes proponham soluções, eles precisam identificar os estereótipos e preconceitos presentes em seu contexto.

Etapa 2 - Gafieira e samba rock.

Professor, recomendamos assistir com os estudantes aos links do quadro a seguir, acompanhando a proposta apresentada na atividade. Logo após, oriente sua turma na experimentação dos movimentos e passos típicos do ritmo/dança apresentado nos vídeos. Desafie os estudantes a pensar sobre como aprender passos de dança através de vídeos.

Nesta atividade você irá conhecer alguns passos da gafieira e do samba rock. Para isso, assista aos vídeos:

Samba de Gafieira:



Temáticos Costa. Aula de samba gafieira - Passo básico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Vlvf5YhfjwY&list=PLZ57b5iMKoe55AvWsqTvmTwxjGWxben94>. Acesso em: 05 fev. 2020.

Temáticos Costa. Aula de Samba Gafieira – passo cruzado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aHOZslmT25s&t=16s>. Acesso em: 07 fev.2020.



Temáticos Costa. Aula de Samba Gafieira - Passo Caminhada. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TdGyr2Qippo>. Acesso em: 07 fev. 2020.

Após assistir aos vídeos, vamos experimentar esses passos? O desafio é você pensar em como aprender esses passos apenas assistindo aos vídeos! Vamos dançar!

Caso queira aprofundar os passos da gafieira, pesquise mais alguns e compartilhe com sua turma!

Samba Rock:

Temáticos Costa. Aula de Samba Rock – Passo básico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=111EiIY9JBk&t=23s>. Acesso em: 05 fev. 2020.



Temáticos Costa. Aula de Samba Rock – Passo Giro do homem. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MthnLx1kVzg>. Acesso em: 07 fev. 2020.

Temáticos Costa. Aula de Samba Rock – Passo Giro da dama. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=f7p0_X0ID34. Acesso em: 07 fev. 2020.



Temáticos Costa. Aula de samba Rock – Resumo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9ucjyKd0hM>. Acesso em: 07 fev. 2020.

Após assistir aos vídeos, vamos experimentar esses passos? O desafio é você pensar em como aprendê-los, apenas assistindo aos vídeos! Vamos dançar!

Caso queira aprofundar os passos do samba rock, pesquise mais alguns e compartilhe com sua turma!

Etapa 3 - Danças de salão caribenha.

Professor, solicite aos estudantes um registro das questões apresentadas no quadro. A sala deverá socializar as informações entre os colegas. Pode-se construir coletivamente um quadro com a turma de forma que fique exposto em local visível com os apontamentos.

Agora vamos conhecer e vivenciar algumas **Danças de salão caribenhas**. É um ritmo muito animado!

Antes de começar, registre as informações solicitadas no quadro a seguir:

- Você conhece alguma dança de salão de origem caribenha? Qual(is)?
Resposta pessoal do estudante. Eles podem citar a Salsa, Rumba e Merengue.
- Já teve a oportunidade de dançar este ritmo? Onde?
Resposta pessoal do estudante.

Após esta primeira conversa, faça uma **lista** para evidenciar as respostas dos colegas que se diferenciam da sua. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo!

O texto do quadro, a seguir, traz informações sobre os **Ritmos e Danças Caribenhas**. Como forma de introdução ao Objeto de Conhecimento que será estudado, sugerimos a leitura com os estudantes.

Vamos conhecer um pouco da origem dos ritmos e danças caribenhas

Nasceram da mistura de danças e ritmos herdados da Europa e da África. Começou na França de Luís XIV (1643-1715), nos animados bailes promovidos por ele no Palácio de Versalhes, a contradança francesa – uma espécie de quadrilha que divertia os nobres da época – foi importada pela corte espanhola e depois rumou para as colônias no Caribe, como Cuba, Haiti e República Dominicana. A outra grande influência na criação dos ritmos caribenhos veio dos escravos que os colonizadores traziam da África para a América.

Fonte: Como surgiram os diferentes ritmos latinos? **Superinteressante**. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundoestranho/como-surgiram-os-diferentes-ritmos-latinos/>. Acesso em: 03 fev 2020.

Organize os estudantes em grupo. Cada grupo irá pesquisar sobre um estilo de **Danças caribenhas** conforme quadro a seguir.

Antes, peça aos estudantes que atendam o que é proposto. O resultado da pesquisa deverá ser apresentado por meio de imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens. Os estudantes devem apresentar uma atividade prática, que contemple os principais gestos da dança pesquisada e/ou uma pequena coreografia.

Divididos em grupos, você e seus colegas a pesquisar em revistas, internet, jornais, livros etc. as informações sobre alguns dos estilos de danças caribenhas existentes de acordo com o quadro a seguir:

Grupo 1: Salsa - pesquisar as características (instrumentos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de dança, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Grupo 2: Merengue - pesquisar as características (instrumentos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de dança, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Grupo 3: Rumba - pesquisar as características (instrumentos, gestos, coreografias e músicas) típicos deste estilo de dança, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

Agora que vocês pesquisaram sobre as danças e conheceram sua história, vamos apresentar para os seus colegas as descobertas feitas.

Etapa 4 - A Salsa.

Professor, nesta atividade recomendamos assistir com os estudantes aos vídeos do quadro a seguir. Logo após, oriente sua turma a experimentação dos movimentos e passos típicos do ritmo/dança apresentado nos vídeos. Desafie os estudantes a pensar sobre como aprender passos de dança através de vídeos.

Estudante, nesta atividade você irá conhecer alguns passos da salsa. Para isso, assista aos vídeos:



Temáticos Costa. Aulas de salsa com Carine Moraes e Rafael Barros. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=NtAiP8H1KMo>. Acesso em: 05 fev. 2020.

Temáticos Costa. Aulas de salsa com Carine Moraes e Rafael Barros. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=gpG4AlmXG_A. Acesso em: 07 fev. 2020.



Após assistir aos vídeos, vamos experimentar esses passos? O desafio é você pensar em como aprender esses passos, apenas assistindo aos vídeos! Vamos dançar!

Caso queira aprofundar os passos da salsa, pesquise mais alguns e compartilhe com sua turma!

ATIVIDADE 3 – FESTIVAL “VAMOS A BAILAR”

Etapa 1 - Organizando um festival.

Professor, nesta atividade será necessário que você oriente os estudantes de como organizar um festival. Estimule-os a pesquisar, em sites confiáveis, alguns artigos de como organizar um festival de dança desde a elaboração até a apresentação. Eles serão os protagonistas, mas seu acompanhamento será muito importante.

Abaixo sugestões:

Monografias plus+ português. Como organizar um festival de dança. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/docs/Como-organizar-um-festival-de-dan%C3%A7a-P3Q56G65HX>. Acesso em: 31 jan.2020.



Nova Escola Gestão. Seis dicas para organizar eventos com a comunidade escolar. Disponível em: <https://gestaoescolar.org.br/conteudo/1819/blog-coordenadoras-em-acao-seis-dicas-para-organizar-eventos-com-a-comunidade-escolar>. Acesso em: 31 jan. 2020.

Nas atividades anteriores, você e seus colegas realizaram uma pesquisa e uma prática relacionadas às **danças de salão** nos ritmos **samba** e as **danças caribenhas**, em que cada grupo ficou responsável por um estilo. Agora é hora de dançar! Sua turma deverá, em grupos, escolher um dos ritmos pesquisados, criar e recriar os movimentos típicos da dança de salão escolhida e elaborar uma coreografia de no máximo 3 minutos para apresentar aos seus colegas. Fiquem atentos ao ritmo, ao espaço e gestos característicos de cada estilo.

Etapa 2 - Refletindo sobre o que aprendemos.

Professor, é importante que os estudantes se expressem de forma livre, refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas.

A seguir, peça aos estudantes que registrem as informações e reflexões.

Após as apresentações, é importante refletir sobre sua aprendizagem. Para isto, ao final da aula, reúna-se com seus colegas para apontar algumas percepções. O roteiro de questões, abaixo, irá facilitar a reflexão

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

Espera-se que o estudante identifique os movimentos que para ele foram mais desafiadores, e que tente elaborar uma justificativa para isso.

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

Espera-se que o estudante, ao responder, perceba que a qualidade final do trabalho é influenciada pela colaboração de todos da equipe, tanto na elaboração quanto na apresentação.

3. As práticas/danças realizadas tiveram a participação de todos?

Espera-se que o estudante, ao responder, identifique que a escolha da equipe tanto na elaboração quanto na apresentação tenha sido de forma inclusiva, oportunizando a participação ativa de todo o grupo.

4. Em sua opinião, existem preconceitos nas práticas das danças de salão? Em caso afirmativo, como superá-los?

Espera-se que o estudante consiga identificar preconceitos relativos às danças de salão e propor ações para superá-los.

Professor, entre os preconceitos podem surgir: não é para minha idade, vale destacar que não existe uma idade indicada para a aprendizagem da dança de salão; não gosto de dançar- porém frise para os estudantes que é preciso experimentar, conhecer antes de dizer se gosta ou não, entre outros que poderão surgir.

5. Durante o desenvolvimento das atividades práticas, você e sua turma manifestaram:

- a) curiosidade para aprender
- b) respeito e tolerância entre os colegas;
- c) situações de iniciativa;
- d) momentos de frustração;
- e) foco, determinação, persistência e responsabilidade.

Espera-se que o estudante relate as ações manifestadas durante todo o processo, apontando os pontos positivos e os negativos e, nesse caso, o que foi feito pela equipe para superá-los.

Sugestão de atividade complementar: Todos podem dançar?!

A dança traz muitos benefícios, entre eles, benefícios psicomotores, cognitivos, emocionais e socioculturais inerentes a esta arte.

A dança, para pessoas com deficiência, é considerada uma forte aliada da inclusão. Sua proposta é a de proporcionar, a todos os participantes, condições para desenvolver seu potencial e criar formas para que se sintam integrados, pois o foco principal é a capacidade de cada um e não a sua limitação.

Texto produzido especialmente para esse material por Neara Lima.

Professor, sugerimos assistir aos vídeos dos links abaixo com sua turma, para posterior reflexão.



Revista da Manhã. Dança com cadeira de rodas – Revista da Cidade (24/10/2017). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=R9pLU7ZtHUo>. Acesso em: 13 fev.2020.

Programa Especial. Companhia de dança contemporânea adaptada em Brasília. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KrWFmxO5Fy4>. Acesso em: 13 fev. 2020.



Boletim da Inclusão. Aula de dança adaptada sobre rodas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fRzATJF8Llo&t=34s>. Acesso em: 13 fev. 2020.

No quadro abaixo, recomendamos algumas questões que podem ser utilizadas na reflexão da turma.

- Você acredita que a Dança pode contribuir para a inclusão das pessoas com deficiência? Em sua opinião, de que maneira isso acontece?

Depois de assistirem aos vídeos propostos acima, espera-se que o estudante reflita sobre como a dança é uma forma de inclusão, pois, por meio dela pode-se se expressar, estimular o convívio, a criatividade, além dos benefícios motores entre outros.

- Em sua opinião, qualquer pessoa pode dançar? Justifique sua resposta.
- Depois de assistir aos vídeos você acha necessárias mudanças em coreografias para que pessoas com deficiência possam participar? Justifique sua resposta.

Espera-se que os estudantes percebam que a dança pode ser realizada por todos. Espera-se que os estudantes percebam que, às vezes com pequenas adaptações nos movimentos, no espaço ou em materiais, é possível possibilitar a participação de todos.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, realizaram pesquisas, elaboraram textos e organizaram um festival etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá utilizar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de textos que contemplem as danças de salão.

4º BIMESTRE

Caro Professor,

Este material foi construído para servir como material de apoio ao Currículo de Educação Física. Dessa forma, ele faz parte do grupo de materiais que servem como auxílio para sua prática na escola. Neste material será proposto, o desenvolvimento das práticas corporais: “Práticas Corporais de Aventura na natureza e Corpo Movimento e Saúde”.

A finalidade é que, ao longo das atividades previstas para a Unidade Temática “Corpo Movimento e Saúde”, o estudante problematize a prática excessiva de exercício físico, bem como o uso de medicamentos.

Já na Unidade Temática “Práticas Corporais de Aventura”, o objetivo é que o estudante conheça diferentes práticas corporais de aventura na natureza, sendo capaz de identificar suas características, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, identificando riscos, formulando estratégias para a realização das mesmas em espaços alternativos dentro e fora da escola.

Corpo, Movimento e Saúde.

Exercícios físicos e medicamentos

(EF08EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

(EF08EF22*) Identificar e discutir as contribuições da prática da ginástica de conscientização à melhoria da qualidade de vida.

Professor: É importante que, desde o princípio, os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – CORPO, MOVIMENTO E SAÚDE.

LEMBRE-SE PROFESSOR: O *Caderno do Aluno* possui espaços para registro e produção acerca dos objetos de conhecimentos estudados. Utilize-os como elemento de Avaliação e Recuperação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, colocando a Avaliação a serviço da aprendizagem. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

ATIVIDADE 1 – RELEMBRANDO AS GINÁSTICAS

Etapa 1 - Resgatando o conhecimento.

Professor, para iniciar esta situação de aprendizagem, propomos que faça o resgate das ginásticas que os estudantes vivenciaram no bimestre anterior. Sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas no quadro, sendo que, em seguida a sala deverá socializar seus registros entre os colegas. Neste momento, você deve mediar a socialização.

No terceiro bimestre, você experimentou algumas ginásticas de conscientização corporal. Vamos lembrar algumas?

Descreva no quadro, a seguir, o nome da ginástica de conscientização corporal e uma breve descrição sobre ela:

Ginástica	Descrição
<i>Ioga, Biodança, Tai Chi Chuan, Bioenergética, Eutonia...</i>	<i>Espera-se que os estudantes descrevam de forma simplificada a ginástica vivenciada.</i> <i>- Ioga: Ginástica de Origem Indiana que busca o equilíbrio entre corpo e mente através dos asanas (posturas);</i> <i>- Biodança: de origem espanhol, envolve movimento, música e situações de encontro não verbal dentro de um grupo;</i> <i>Tai Chi Chuan: exercícios ginásticos chineses baseados em formas das artes marciais chinesas que são realizadas com movimentos suaves e lentos, trabalhando o equilíbrio, força e flexibilidade;</i> <i>Bioenergética: atividades que buscam a troca da energética entre os seres vivos e o ambiente, combinando exercícios corporais e respiração;</i> <i>Eutonia: atividades que buscam as percepções corporais através dos exercícios promovendo maior consciência corporal.</i>

Etapa 2 - Revendo as ginásticas e seus movimentos.

Nesta atividade, sugerimos que seja montado um circuito com cinco bases. Para cada base, propomos um movimento típico de um tipo de Ginástica de Conscientização Corporal já estudada no bimestre anterior.

Por exemplo:



Base 1 – Meia Lua – em pé, realizar flexão lateral do tronco, com os braços elevados ao lado do corpo, e mãos unidas apontadas para cima (movimento utilizado tanto no Pilates como na loga).

Referência do movimento, vídeo: Yoga com Leandro Castello Branco. Posições de Yoga – Ardha Chandrasana – Postura da Meia-Lua. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=veeJLEvL11s>. Acesso em: 11 Ago. 2020.

Base 2 – Padmasana (Lotus) – sente-se no colchonete com as pernas estendidas para frente, flexione seu joelho direito e coloque o calcanhar direito sobre a coxa esquerda. Em seguida, incline cuidadosamente o joelho esquerdo, puxe o calcanhar esquerdo sobre a canela direita e coloque-o sobre a coxa direita (posição de meditação da loga).



Referência do movimento, vídeo: Sikana Brasil. **Postura do Lótus** – Padmasana | loga. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5dITVXOESYY>. Acesso em: 11 Ago. 2020.



Base 3 – Árvore – em pé, flexiona-se um joelho, colocando-se a planta do pé na porção interna da coxa contralateral (movimento utilizado tanto no Pilates como na loga).

Referência do movimento, vídeo: Raquel Rache. **Yoga para iniciantes #09** – Postura da Arvore [VRKSASANA]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZWIpoinBLWA>. Acesso em: 11 Ago. 2020.

Base 4 – Movimento do chicote simples – neste movimento, geralmente, uma mão fica na posição de “bico”, seus quatro dedos devem estar tocando levemente o polegar e a palma deve estar apontando para baixo, em relação aos braços, ficando na altura dos ombros e se abrindo como asas (movimento do Tai Chi Chuan).



Referência do movimento, vídeo: **LivingMovementTaiChi**. Tai Chi Form: 4 – Single Whip. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JzACaL48Fsk>. Acesso em: 11 Ago. 2020.



Base 5 – Spine Stretch – sente com a coluna ereta, pelve e coluna neutras, pernas alongadas e abduzidas, ligeiramente mais afastadas do que a largura dos ombros, tornozelo em dorsiflexão (dedos para cima), mãos descansando entre as pernas no colchonete. Inspire e na expiração inicie alongando a coluna cervical e sequencialmente toda a coluna. A pelve permanecerá na vertical, assegurando a ativação dos abdominais, especialmente, do transversos do abdome (movimento do Pilates de solo).

Referência do movimento, vídeo: **Pilates na Essência**. Exercício: The Spine Stretch. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DsCoE0zoyKw>. Acesso em: 11 Ago. 2020.

Atenção: Professor, você pode utilizar outros movimentos que não estão aqui descritos, estes são apenas exemplos. Outra proposta para a realização desta atividade, é dividir a turma em grupos e solicitar que cada grupo crie o movimento para uma base, a partir dos movimentos já experimentados no bimestre anterior. O importante é que todos os estudantes experimentem os movimentos de cada uma das bases.

Agora vamos participar de um circuito com movimentos de algumas ginásticas de conscientização corporal já experimentadas por sua turma no bimestre anterior. Após a experimentação, de acordo com as bases de cada movimento, responda ao quadro a seguir:

Atenção: as respostas do quadro estão baseadas na sugestão de movimentos descritos na orientação ao professor.

Quando falamos em sensações corporais, é importante que o estudante perceba seu corpo na realização do movimento como, por exemplo: a aceleração ou não dos batimentos cardíacos durante a realização da atividade; como a respiração auxilia no relaxamento, ou como me sinto ao realizar os diferentes movimentos, como tomamos consciência do nosso corpo (o que consigo fazer e o que não consigo fazer). As sensações podem ser diferentes nos estudantes por isso eles devem ter clareza no momento de descrever o que e como se sentem.

Descreva nas bases abaixo, a que tipo de Ginástica pertence o movimento realizado.	Quais as sensações corporais você consegue identificar na realização desses movimentos nesta base.
Base 1. <i>Movimento utilizado tanto no Pilates como na loga</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i> _____
Base 2. <i>Posição de meditação da loga</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i> _____
Base 3. <i>Movimento utilizado tanto no Pilates como na loga</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i> _____
Base 4. <i>Movimento do Tai Chi Chuan</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i> _____
Base 5. <i>Movimento do Pilates de solo</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i> _____

ATIVIDADE 2 – BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA

Etapa 1- Como faz bem!

Professor, sugerimos ler com os estudantes um texto de cada vez, orientando que anotem os benefícios de cada uma das práticas descritas nos textos. Ao final, os estudantes devem socializar

suas anotações e montar o quadro da turma, que é um consolidado apontando os benefícios, similaridades e diferenças destas práticas de Ginástica de Conscientização Corporal.

Após a criação do quadro, você poderá discutir com os estudantes quais são as principais contribuições das práticas da Ginástica de Conscientização Corporal para a melhoria da qualidade de vida. Neste momento, deve ser montado um Mural ou Painel com as informações trazidas a partir das discussões com os estudantes.

Leia os textos dos quadros, a seguir, anotando em seu caderno quais os benefícios de cada uma destas práticas de Ginástica de Conscientização Corporal. Ao final da atividade, sua turma deve montar um quadro listando quais os principais benefícios destas práticas, suas similaridades e diferenças.

Texto 1 – Benefícios da loga

A loga é uma prática que tem o objetivo de trabalhar corpo e a mente de maneira interligada, por meio de exercícios que visam auxiliar no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio, flexibilidade, emagrecimento e postura, promovendo a sensação de bem-estar e disposição. Esta prática pode ser realizada por qualquer pessoa: homens, mulheres, crianças e idosos.

Fonte: Tua saúde. Sete benefícios do Yoga para a saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-yoga/>. Acesso em: 12 fev. 2021.

Texto 2 – Benefícios do Tai chi chuan.

O Tai Chi Chuan é uma prática milenar, nascida na China como um tipo de arte marcial, porém, atualmente, é mais conhecida como forma de meditação e atividade física. Médicos e pesquisadores de vários locais do mundo identificam muitos benefícios à saúde na realização dela como a melhora no equilíbrio, flexibilidade, resistência, pressão arterial, saúde geral do coração, fortalecimento do sistema imunológico, refinamento dos reflexos entre outros. Esta atividade pode ser realizada por pessoas de qualquer idade.

Texto produzido especialmente para esse material por Neara Lima.

Texto 3 – Benefícios do Pilates

Este método surgiu no início do século passado, tendo como principal objetivo unir corpo e mente. O Pilates se apropria das necessidades do praticante e, desta forma, organiza os exercícios para alcançar os resultados necessários. Este método estimula o corpo de maneira global durante a prática de cada exercício, visando o aumento da mobilidade, flexibilidade, força e tônus muscular, contribuindo, assim, para a melhora da postura, alívio das tensões, maior mobilidade articular e respiração.

Texto produzido especialmente para esse material por Neara Lima.

Com base nas anotações feitas em seu caderno, após a leitura dos textos, preencha o quadro a seguir:

Quadro da turma		
Benefícios	Similaridades	Diferenças
Yoga: controle do estresse, da ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio, melhora a flexibilidade, auxilia no emagrecimento, na melhora da postura, promovendo sensação de bem-estar e disposição. Tai chi Chuan: Melhora do equilíbrio, da flexibilidade, da resistência, da pressão arterial, da saúde geral do coração, ativa os hormônios e as células imunes, refina os reflexos. Pilates: aumento da mobilidade, flexibilidade, força e tônus muscular, contribuindo assim para a melhora da postura, alívio das tensões, maior mobilidade articular e respiração.	Todas as práticas trabalham o corpo e a mente de maneira interligada. Todas as práticas podem ser realizadas por qualquer pessoa de qualquer idade.	O Pilates pode utilizar aparelhos para a realização dos movimentos. O Tai chi chuan nasceu como uma arte marcial.

Agora, com o quadro da turma, discuta com seus colegas quais são as contribuições da prática da ginástica de conscientização para a melhoria da qualidade de vida.

A partir das discussões, crie um mural ou painel com os principais benefícios identificados pela classe.

Etapas 2 - Será que exercício físico faz mal?

Professor, solicite aos estudantes que respondam em seu caderno a questão apresentada no material, refletindo sobre as práticas de atividade física.

Após isso, construa um quadro, mural, painel ou apenas anote na lousa as respostas dos estudantes para que seja registrado em um único local criando assim as **Causas apontadas pela turma**.

A partir deste registro da turma, sugerimos que conduza uma discussão com os estudantes, questionando os motivos das causas por eles apontadas.

Você teve contato com os benefícios da prática de exercício físico por meio da ginástica de conscientização corporal.

Agora reflita:

Será que, em algum momento, praticar atividade física pode trazer malefícios para a saúde? Como isso pode ocorrer e quais os malefícios desta atitude? Registre suas reflexões.

Espera-se que o estudante identifique os malefícios da prática de atividade física realizada de forma incorreta, ao se praticar atividade física sem orientação de um profissional de Educação Física, apontando os riscos à saúde e possíveis lesões.

Discuta com sua turma como a prática do exercício físico pode ter efeitos negativos e, em seguida, descreva abaixo as principais causas apontadas por vocês.

Causas apontadas pela turma

Professor, sugerimos anotar as contribuições dos estudantes, já direcionando o olhar para a próxima atividade, na qual serão abordados os efeitos negativos das práticas excessivas de atividades físicas e o uso de medicamentos. Assim, poderá pontuar questões como: riscos à saúde, fraturas, dores musculares, tremores, aumento de pressão sanguínea entre outros.

Etapas 3 - Exercício físico em excesso e uso de medicamentos.

Professor, sugerimos ler os dois textos com os estudantes, orientando que grifem ou anotem: o que acham mais importante, o que coincidir com as anotações feitas na atividade anterior e as dúvidas que surgirem durante a leitura.

Na sequência, assista com os estudantes aos vídeos disponíveis neste material, solicitando que realizem o mesmo procedimento, anote os pontos importantes, o que coincidir com as anotações da atividade anterior e as dúvidas que surgirem.

Faça uma discussão com os estudantes sobre os pontos por eles observados, para que, posteriormente, realizem a atividade conforme solicitado.

Na atividade anterior, sua turma apontou causas e efeitos negativos que a prática de exercício físico pode ocasionar. Entre as causas apontadas, pode ter aparecido a prática excessiva de exercício físico e o uso de medicamentos, como substâncias proibidas, com a finalidade de melhorar o desempenho.

Neste momento, vamos falar um pouco mais sobre estas duas causas.

Texto: Prática excessiva de exercício físico

- A prática de exercícios físicos é muito importante para prevenir doenças, porém, quando ela ocorre em excesso, pode ter efeito contrário, causando sérios problemas à saúde. Muitas vezes a busca por um corpo perfeito, de acordo com os padrões de beleza impostos pela sociedade contemporânea, contribui para que algumas pessoas aumentem a frequência da prática de exercícios físicos. Este aumento pode se tornar uma doença chamada Vigorexia.
- A Vigorexia, também chamada de Síndrome de Adônis ou Transtorno Dismórfico, é uma condição de saúde que pode ser entendida como uma preocupação exagerada com a forma física, especificamente relacionada a ter uma musculatura definida e hipertrofiada.
- A pessoa, que tem vigorexia, possui uma autoimagem distorcida, fazendo com que ela, mesmo que apresente uma musculatura forte e desenvolvida, acredite que é fraca e magra, sempre que se olha no espelho. Diante disso, para atingir seu objetivo, muitas vezes esta pessoa recorre a artifícios como o uso de anabolizantes esteroides, substâncias compostas por hormônios masculinos, como a testosterona, e outras drogas sintéticas, para ajudar a aumentar sua força física e seu desempenho esportivo.
- O excesso de exercícios físicos pode ser percebido através dos seguintes sintomas:
- Tremores e movimentos involuntários nos músculos;
- Cansaço extremo;
- Perda de fôlego durante o treino;
- Dores musculares fortes, que só melhoram com o uso de medicamentos.
- Os principais riscos do excesso de exercícios físicos, são:
- Tendinite;
- Fraturas;
- Fascite plantar;
- Problemas para dormir;
- Diminuição da imunidade.

Texto produzido especialmente para esse material por Neara Lima.

Texto: Anabolizantes

O culto exagerado ao corpo e à estética tem aumentado muito o número de cirurgias plásticas e de frequentadores de academias. Nos dias atuais, podemos perceber um aumento na venda de cosméticos e produtos para emagrecimento, visando à busca pelo corpo perfeito, que atenda aos padrões de beleza criados pela sociedade. Há, ainda, aqueles que recorrem ao uso exagerado de substâncias chamadas esteroides andrógenos anabolizantes. Os esteroides anabolizantes (EA) são drogas que têm como função principal a reposição de testosterona (hormônio responsável por características masculinas). Isso ocorre nos casos em que tenha ocorrido um déficit desse hormônio, por exemplo, no envelhecimento, pois atuam no crescimento celular e em tecidos do corpo, como o ósseo e o muscular.

Se o consumo começa cedo, na pré-adolescência, o crescimento pode ser interrompido, deixando o usuário com baixa estatura. O uso das injeções de anabolizantes esteroides pode levar ao risco de infecções. Usar anabolizantes, para fins estéticos ou para aumentar o rendimento esportivo, é proibido, além de ser um grande risco para a saúde. São medicamentos sob controle especial e só podem ser vendidos em farmácias e drogarias, com retenção da receita médica, de acordo com a legislação.

Efeitos adversos:

- Tremores;
- Acne severa;
- Retenção de líquidos;
- Dores nas juntas;
- Aumento da pressão sanguínea;
- Tumores no fígado e pâncreas;
- Alterações nos níveis de coagulação sanguínea e de colesterol;
- Aumento da agressividade, que pode resultar em comportamentos violentos, às vezes, tendo consequências trágicas.

Há também os efeitos crônicos causados pelo consumo indevido desses produtos:

Em homens:

- Calvície;
- Crescimento irreversível das mamas (ginecomastia);
- Impotência sexual.

Em mulheres:

- Engrossamento da voz;
- Crescimento de pelos no rosto e no corpo;
- Redução dos seios;
- Irregularidade ou interrupção das menstruações.

Texto produzido especialmente para esse material por Neara Lima.

Fonte: Portal do governo Brasileiro - Biblioteca virtual em saúde - Ministério da Saúde, disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2619-anabolizantes>. Acesso em: 30 Mar. 2020.

Fonte: Saúde – O que são anabolizantes e quais seus efeitos na saúde?, disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/o-que-sao-anabolizantes-e-quais-seus-efeitos-na-saude/>. Acesso em: 30 Mar. 2020.

Agora assista aos vídeos indicados a seguir:

- **ABPTV. Saiba o que é Vigorexia.** Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_heY2q8VfDY. Acesso em: 05 nov. 2020..



- **Doutor Ajuda.** Compulsão por atividade física – conheça a Vigorexia. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=LTULfCWs26E>. Acesso em: 05 nov. 2020.

- **Ciências Médicas Hoje.** Vigorexia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=R81oc8Tv3u0>. Acesso em: 05 nov. 2020.



Professor, sugerimos que, após os estudantes responderem às questões, faça novamente um debate, para que apresentem suas reflexões. Isso irá auxiliar na realização da próxima atividade.

Após a leitura dos textos e apreciação dos vídeos, vamos refletir sobre as questões abaixo:

1. Qual é o motivo de algumas pessoas realizarem a prática excessiva de exercícios físicos?
Espera-se que o estudante aponte a influência dos padrões de beleza, ou associem a vigorexia.
2. Qual é o motivo de algumas pessoas utilizarem medicamentos durante a prática de exercícios físicos?
Espera-se que o estudante aponte que algumas pessoas utilizam medicamentos como uma forma de alcançar resultados mais rápido.
3. Quais são os principais malefícios tanto do uso de medicamentos, como do excesso de exercício físico?
Espera-se que o estudante relacione os problemas gerados com o excesso de exercícios físico, como: tremores e movimentos involuntários nos músculos, cansaço extremo, perda de fôlego durante o treino, dores musculares fortes, tendinite, fraturas, fascite plantar entre outras; e os problemas gerados com o uso de medicamentos como: acne severa, retenção de líquidos, dores nas juntas, aumento da pressão sanguínea, tumores no fígado e pâncreas, calvície, crescimento de pelos no rosto e no corpo entre outras.
4. O que poderia ser feito para conscientizar as pessoas sobre os malefícios da prática de exercícios físicos em excesso e do uso de medicamentos?
Espera-se que o estudante crie estratégias para conscientizar as pessoas sobre os riscos e malefícios tanto da prática excessiva de exercícios físicos como o uso de medicamentos.

Etapla 4 - Por uma prática de exercício físico que traga benefícios.

Para finalizar essa Unidade temática, sugerimos dividir os estudantes em grupos para a realização da atividade. Cada grupo será responsável por um tema da Palestra que deverá preparar e apresentar aos colegas. Verifique a possibilidade de esta apresentação ser realizada para toda escola, caso não seja possível, que seja feita para a própria turma. Oriente sobre o que é necessário para a apresentação da Palestra, defina com a turma quanto o tempo de apresentação cada grupo terá, o espaço que será utilizado e quais os materiais serão necessários (vídeos, data show, notebook, computador etc.).

Como sugestão, cada grupo pode criar um cartaz ou panfleto com as principais informações de sua Palestra. Os panfletos podem ser distribuídos na própria escola e os cartazes podem ser fixados em local de grande circulação de estudantes.

Este é o momento de realizarmos uma campanha para uma prática segura de exercícios físicos. A sugestão é que vocês se organizem em grupos e façam uma palestra, se for possível, para toda a comunidade escolar, caso contrário, ela pode ser realizada só para sua turma. O professor dará as orientações necessárias para a realização desta atividade.

Os temas a serem abordados estão no quadro a seguir. Sob a supervisão do professor, cada grupo deverá escolher um tema, pesquisar sobre ele e montar sua palestra para apresentar aos colegas. Para isso, seu grupo pode utilizar imagens, vídeos, cartazes, panfletos ou ainda montar uma apresentação em PowerPoint. Seja criativo!

Tema 1 – Diga Não ao uso de medicamentos para melhorar o rendimento na prática de atividade física.

Tema 2 – Como saber se estou praticando exercícios físicos em excesso?

Tema 3 – Por que praticar ginástica de conscientização corporal?

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussões, elaboraram textos e responderam questões, etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá utilizar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre a prática de exercício físico e qualidade de vida.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 – PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURAS NA NATUREZA

Professor, inicie a situação de aprendizagem apresentando para os estudantes o que se espera que eles aprendam no decorrer das atividades.

Práticas corporais de aventura
Práticas corporais de aventura na natureza
(EF08EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.
(EF08EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

ATIVIDADE 1 – PARA INÍCIO DE CONVERSA...

Etapa 1 - Diferenças entre esportes tradicionais e práticas corporais de aventura.

Professor, assista com os estudantes aos vídeos sugeridos no material ou escolha vídeos de sua preferência que apresentem diferentes práticas esportivas. Em seguida, solicite que preencham o quadro, diferenciando o que eles identificam como esportes tradicionais (exemplo como: basquetebol, voleibol, futebol etc.) e esportes de aventura. Faça uma lista com as respostas dos estudantes e uma sondagem sobre quais esportes presentes nos vídeos conhecem e quais já tiveram a oportunidade de praticar. Esta lista irá auxiliar na próxima atividade.

Assista aos vídeos e anote no quadro, a seguir, quais são as principais diferenças que você percebeu entre os esportes tradicionais e as práticas corporais de aventura.

1º vídeo – esporte tradicional – Basquete

- **Winícius Oliveira. Vídeo para status só para quem gosta de basquete.**
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hPRCS9NOqwm>.
Acesso em: 12 fev. 2021.



2º vídeo – prática de aventura na natureza – Rafting



- **Thais Classe. ARVORISMO [Parque de Aventura Gaspar 02].** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nP-wsPRkuO8>.
Acesso em: 12 fev. 2021.

Esportes Tradicionais	Práticas Corporais de Aventura
<i>Espera-se que os estudantes apontem características dos esportes tradicionais. Como riscos controlados, características de jogo, regras e implementos como bolas etc.</i>	<i>Uma vez que analisará apenas o Arvorismo e que essa modalidade é apenas uma de diversas outras, espera-se que os estudantes observem que o risco seja maior apesar da sensação de controle sobre ele diante da utilização de equipamentos de segurança e, que mesmo de forma coletiva, a vivência e a sensação de risco e adrenalina podem caracterizar essas práticas.</i>
Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo!	

Etapla 2 - Quais práticas corporais de aventura já pratiquei, quais gostaria de praticar?

Professor, solicite aos estudantes que anotem no quadro: duas práticas corporais de aventura que já praticou e duas práticas corporais de aventura que gostaria de praticar.

Neste momento, pode ser utilizada a lista de de práticas corporais criada pela turma na atividade anterior.

Anote no quadro, a seguir, duas práticas corporais de aventura que você já praticou e outras duas que gostaria de praticar. Em seguida, auxilie seu professor a sistematizar as respostas de sua turma.	
02 (dois) esportes que você já praticou	02 (dois) esportes de aventura que você gostaria de praticar
<i>Resposta pessoal do estudante.</i>	<i>Resposta pessoal do estudante.</i>

Agora, a partir das respostas dos estudantes, crie um quadro de atividades com as práticas corporais de aventura que a turma gostaria de praticar.

Agora que sua turma já sintetizou as respostas de todos junto com seu professor, é o momento de elencar os esportes que mais gostariam de praticar. Anote no quadro, a seguir, quais são as práticas corporais de aventura que a sua turma gostaria de praticar. **Quadro da turma**

Anote as respostas dos estudantes

Após a criação do quadro da turma, solicite que os estudantes apontem os motivos de não praticar os esportes contemplados no quadro. As respostas devem ser anotadas por todos, e posteriormente socializadas. Toda turma deve participar elencando ao menos uma causa para esta questão.

Agora participe da discussão:

Quais são os motivos para vocês ainda não praticarem ou terem praticado estes esportes?

Resposta pessoal do estudante.

Neste momento, sugerimos que faça a moderação das respostas dos estudantes à questão apresentada. A ideia é que eles identifiquem os motivos de ainda não terem praticado alguma prática corporal de aventura, que podem ser diversos como: medo, falta de acesso, falta de locais adequados etc.

Ao final, separe as práticas urbanas das práticas na natureza, pois nosso foco neste momento são as práticas corporais de aventura na natureza, traga a discussão para estas práticas, deixando claro ao estudante que iremos aprender um pouco mais sobre elas nas atividades a seguir.

ATIVIDADE 2 – CONHECENDO SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA

Etapa 1 - Aventuras na Natureza!

Professor, sugerimos que explore oralmente com os estudantes o que sabem sobre as práticas corporais de aventura na natureza. Leia com a sala o que o Currículo Paulista e a BNCC apresentam como características destas práticas.

Agora, vamos conhecer mais sobre as práticas corporais de aventura na natureza. Para isso, faça a leitura do texto a seguir:

Práticas Corporais de Aventura na Natureza

As práticas corporais de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arvorismo etc. (Currículo Paulista, 2019)

Nas práticas corporais de aventura, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador.

Fonte: BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Ministério da Educação, 2017.
SÃO PAULO (Estado). Currículo Paulista. São Paulo. 2019.

Após a leitura, solicite aos estudantes que respondam à questão referente ao que eles identificam como elementos da natureza no bairro e cidade onde moram. Na sequência, leia com a turma o texto sobre Patrimônio material e imaterial.

Professor, a ideia de realizar a leitura desses conceitos é que os estudantes compreendam o conceito de patrimônio cultural e natural, para relacionar o objeto de conhecimento que está sendo estudado.

Ao final da atividade, faça uma roda de conversa, para que os estudantes possam socializar suas respostas.

Como vocês notaram, as práticas corporais de aventura que estamos abordando ocorrem em um local específico, que é na natureza. Para entendermos a importância desse objeto de conhecimento, vamos abordar um pouco do que é **Patrimônio Cultural**.

Para iniciar, pense em exemplos de elementos da natureza em seu bairro, cidade etc. Anote no quadro a seguir tudo o que você identificar.

Resposta pessoal do estudante.

Será que esses exemplos que você identificou podem ser considerados **Patrimônio Cultural**?

Para ajudá-lo a entender o que é um **Patrimônio Cultural**, leia o quadro, a seguir, e depois verifique novamente suas anotações:

Existem dois tipos de Patrimônio Cultural: material e imaterial.

O **patrimônio material**, protegido pelo Iphan, é composto por um conjunto de bens culturais classificados segundo sua natureza, conforme os quatro **Livros do Tombo**: arqueológico, paisagístico e etnográfico; histórico; belas artes; e das artes aplicadas. Os bens tombados de natureza material podem ser imóveis, como as cidades históricas, sítios arqueológicos e paisagísticos e bens individuais; ou móveis, como coleções arqueológicas, acervos museológicos, documentais, bibliográficos, arquivísticos, videográficos, fotográficos e cinematográficos.

Os bens culturais de natureza **imaterial** dizem respeito àquelas práticas e domínios da vida social que se manifestam em saberes, ofícios e modos de fazer; celebrações; formas de expressão cênicas, plásticas, musicais ou lúdicas; e nos lugares (como mercados, feiras e santuários que abrigam práticas culturais coletivas).

Fonte: IPHAN – Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional

Etapas 2 - Ampliando o conhecimento...

Professor, sugerimos dividir os estudantes em grupos para a realização da atividade. Cada grupo será responsável por um tema da pesquisa. Após a pesquisa, os estudantes irão criar um vídeo que aborde o tema pesquisado. Oriente sobre a apresentação dos vídeos que serão utilizados pelos estudantes, defina quanto tempo cada grupo terá, o espaço que será utilizado e quais os materiais necessários (data show, notebook, computador etc.) para essa apresentação.

Que tal conhecer um pouco do **Patrimônio natural** da sua Cidade, do seu Estado, do Brasil e do Mundo?

O Patrimônio natural ou ambiental é o conjunto de paisagens de uma determinada região e/ou bioma e/ou ecossistema. Refere-se ao conjunto de elementos naturais, ou seja, da diversidade biológica (biodiversidade=formas de vida).

Divididos em grupos, vocês devem pesquisar e apresentar para o resto da sua turma um ou dois vídeos curtos que representam a sua pesquisa.

Grupo 1 – Patrimônio Natural da Cidade.

Grupo 2 – Patrimônio Natural do seu Estado.

Grupo 3 – Patrimônio Natural do Brasil.

Grupo 4 – Patrimônio Natural do Mundo.

Após a apresentação dos vídeos pelos estudantes, sugerimos a reflexão das questões apresentadas no material. A intenção é que o estudante perceba a relação das Práticas Corporais de Aventura na Natureza e a preservação dos espaços onde este esporte é praticado. Neste momento, sugerimos elencar diferentes práticas que podem ser realizadas nestes espaços como: corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo, canionismo, rafting entre outros.

Após assistirem aos vídeos de seus colegas, reflita:

1. Qual a relação do nosso objeto de conhecimento com o Patrimônio Cultural?

Dependendo do local onde ocorre a prática, o local pode ser considerado apenas natural, ou poderá ser considerado patrimônio natural e cultural, pois pode existir a relação sociedade natureza.

2. Por que as questões que envolvem a preservação do Patrimônio Natural são aspectos importantes para o estudo do nosso objeto de conhecimento?

Porque esses objetos de conhecimento podem ser considerados bens naturais e culturais e devem ser preservados.

ATIVIDADE 3 – AVENTURE-SE...

Etapa 1 - Arvorismo.

Professor, sugerimos ler o texto com os estudantes, orientando que grifem ou anotem o que acham mais importante.

Será que o arvorismo se enquadra nas Práticas Corporais de Aventura da Natureza? Tómará que sim! Pois vamos conhecer um pouco mais sobre suas características.

Arvorismo

O Arvorismo é um esporte que se baseia na montagem de trilhas, passarela, redes, tirolesa e diferentes atividades suspensas, utilizando-se de cordas e cabos de aço colocados de forma estratégica. O objetivo deste esporte é proporcionar a cada participante uma boa dose de adrenalina e desafio, sempre com muita segurança, permitindo que o participante percorra o trecho aéreo, onde a dificuldade vai aumentando progressivamente.

O Arvorismo melhora as habilidades de equilíbrio, coordenação, confiança e concentração dos praticantes, além de estimular o contato do homem com a natureza e a conscientização para a sua preservação, permitindo conhecer melhor a fauna e flora brasileira, trazendo mais consciência ambiental e aprimorando a relação em equipe e a superação de desafios.

O equipamento utilizado é o mesmo do rapel: cadeirinha, mosquetões, roldana, capacete e luvas.

A segurança é garantida pela chamada “solteira”: uma corda que liga a cadeirinha do praticante a uma roldana presa num cabo de aço.

Vamos praticar!

Estudante, agora que você conheceu um pouco mais sobre o Arvorismo, é hora de experimentar!

Seu professor irá criar um percurso com cordas, que serão usadas como guia. É importante que, antes de realizar a atividade, sua turma formule estratégias e observe normas de segurança para superar os desafios na realização da prática.

Texto produzido especialmente para esse material

Após a leitura, apresente a atividade (descrita abaixo) que será realizada pela turma e peça aos estudantes que formulem estratégias e normas de segurança para superar os desafios que virão durante a sua realização.

Professor, nesta atividade, orientamos que monte um percurso, utilize 02 (duas) cordas. Uma delas (pode ser utilizado a fita do slackline) deve ser amarrada em um local seguro, em uma altura

que não implique riscos aos estudantes, e que suporte o peso deles (por exemplo, o espaço entre duas colunas de concreto), a outra corda deve ser amarrada paralela a primeira, na altura do peito dos estudantes ou em uma altura em que possam alcançar com seus braços estendidos, essa corda será a guia para a travessia dos estudantes.

Individualmente, os estudantes devem atravessar o percurso criado, utilizando normas de segurança e estratégias formuladas pela turma, e analisadas por você (como o uso de capacete, ou sempre ser apoiado por um ou mais colegas, etc.).

Para saber mais sobre a atividade assista ao vídeo: Prt1 – Esportes de Aventura – Educação Física -UPF. Disponível em: <https://youtu.be/2Oz21g4m0kY>. Acesso em: 27 abr. 2020.



Após a atividade, reúna os estudantes para assistir aos vídeos sugeridos no material. Em seguida, reflita sobre as questões aqui apresentadas. Sugerimos que os estudantes socializem as respostas com a turma, criando um debate sobre esta prática de aventura na natureza, identificando se existem locais apropriados para esta prática no bairro ou na cidade onde moram.

Após vivenciar esta proposta, assista aos vídeos a seguir:

- **Guia Vertical. Projeto e Construção de Circuito de Arvorismo – Guia Vertical** – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2Fvfe4zlhQQ>. Acesso em: 12 fev. 2021.



- **Parque Gaspar** – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kxRxgXaEo5A>. Acesso em: 12 fev. 2021.
- **Vida melhor – Matéria: Arvorismo em Socorro.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YiwfqQZguWk&t=1s>. Acesso em: 12 fev. 2021.



Agora, vamos refletir:

1. Após realizar a atividade proposta por seu professor e assistir aos vídeos sobre o arvorismo, quais estratégias você identificou que foram utilizadas para realização da prática deste esporte com segurança?

Espera-se que o estudante identifique as estratégias utilizadas para garantir a segurança de todos na realização da atividade, como por exemplo: a escolha do local, o uso da corda como guia para auxiliar no equilíbrio, o cuidado com os locais onde as cordas foram amarradas, uso de calçado e vestimenta adequados, entre outros que podem surgir a partir das sugestões dos estudantes durante a realização da atividade.

2. Quais os riscos que você identifica na prática do arvorismo?

Espera-se que o estudante identifique que o erro ou falta de equipamentos adequados, manuseio incorreto do equipamento podem ocasionar quedas e lesões.

3. Quais estratégias e implementos você considera necessário para a prática segura deste esporte?

Espera-se que o estudante identifique a necessidade dos equipamentos de segurança, como capacete, cadeirinha, mosquetão, luva, vagão, polia, cordas.

Etapa 2 - Escalando...

Professor, sugerimos ler os textos “Parede de Escalada” e o “Você sabia” com os estudantes, orientando que grifem ou anotem o que achar mais importante. Após a leitura, pode ser realizado um debate baseado nas anotações realizadas pelos estudantes, apontando:

- As curiosidades;
- O que eles já conheciam sobre este esporte;
- Se já praticaram este esporte;
- Se conhecem ou já viram uma parede de escalada, entre outras questões que podem surgir por parte dos estudantes.

A partir das discussões, divididos em grupos, os estudantes devem pesquisar sobre um determinado tipo de escalada que fará parte da Olimpíada e, para isso, devem seguir o roteiro de pesquisa apresentado no material. Os estudantes devem apresentar os resultados da pesquisa, podendo utilizar vídeos, fotos, reportagens.

Ao final das apresentações, propomos um desafio aos estudantes. Eles devem pensar em uma maneira de realizar a escalada na escola. Dessa maneira, precisam pensar no espaço que seria utilizado para essa prática e quais as adaptações necessárias para a realização no ambiente escolar. Faça um *tour* por todos os espaços da escola com a turma, recomendando que prestem atenção aos espaços. Ao final, os grupos devem criar a sua adaptação para a prática de escalada na escola.

Professor, estimule a criatividade de sua turma!

Agora, vamos conhecer um pouco mais sobre outra prática corporal de aventura na natureza.

Escalada Desportiva

A prática de subir montanhas teve origem a milhares de anos, com pinturas que retratam a modalidade datadas de 400 A.C., mas o esporte como o conhecemos só surgiu na segunda metade do século XIX e teve as primeiras competições indoor nos anos 80.

O esporte fará sua estreia olímpica em Tóquio 2020 e contará com três disciplinas: velocidade (speed), dificuldade(Lead) e bouldering(bloco). Na disputa de velocidade, dois atletas percorrem uma rota fixa numa parede de 15 metros um contra o outro. No bouldering, os escaladores percorrem um número de rotas fixas em uma parede de 4m em um tempo especificado. Na dificuldade, os atletas tentam subir o mais alto possível em uma parede com mais de 15 metros de altura dentro de um tempo fixo. Nos Jogos Olímpicos, cada escalador competirá em todas as três disciplinas, sendo as classificações finais determinadas pelos resultados combinados.

Fonte: Comitê Olímpico do Brasil (COB). Escalada Esportiva. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/escalada-esportiva/>. Acesso em: 12 fev. 2021.

Estudante, agora que você já conheceu um pouquinho sobre este esporte, que tal conhecer um pouco mais sobre as disciplinas/estilos que serão disputados?

Em grupos, sua turma deverá pesquisar conforme roteiro no quadro a seguir:

Grupo 1 – Escalada <i>Speed</i> (velocidade).	Roteiro de pesquisa
Grupo 2 – Escalada <i>Lead</i> (dificuldade).	• Como é o estilo pesquisado? • Qual(ais) é(são) sua(s) principal(is) característica(s)? • Qual(ais) é(são) o(s) equipamento(s) de segurança utilizado(s)?
Grupo 3 – Escalada <i>Boulder</i> (bloco).	

O resultado de sua pesquisa deverá ser apresentado aos demais colegas. Para isso, você poderá utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos e reportagens.

Após sua apresentação, o desafio será outro: seu grupo deverá pensar em como é possível a realização dessa atividade em sua escola, qual espaço pode ser utilizado e qual(ais) seria(m) a(s) possível(is) adaptação(ões) para a realização dessa prática no ambiente escolar.

Etapa 3 - Analisando as ideias...

Neste momento, os estudantes devem apresentar para a turma as adaptações para a realização da prática criada na atividade anterior. Solicite aos estudantes que preencham as questões propostas no material, apresente aos colegas e decidam se é realmente possível a realização da atividade, com a segurança necessária. É muito importante que você realize a mediação desta atividade, pontuando:

- O que realmente é possível ser realizado;
- O local escolhido tem condições de ser utilizado para a prática;
- Quais os materiais serão utilizados (a escola possui estes materiais?);
- Quais equipamentos de segurança serão utilizados (como conseguir estes materiais).

Após estar tudo definido, construa o quadro de sugestões da turma.

Orientamos que a direção da escola esteja ciente do espaço e atividade que será realizada.

Agora, é hora de explicar e demonstrar as práticas elaboradas na atividade anterior (**etapa 2**) para a turma.

Após a explicação e demonstração de cada atividade, a turma irá colocar em debate e registrar as respostas:

a) Quais são os principais riscos da atividade?

Espera-se que o estudante aponte os riscos da prática da atividade como: queda, lesões, fraturas entre outras.

b) Quais equipamentos são necessários para amenizar os riscos?

Espera-se que o estudante aponte a importância dos equipamentos de proteção como: capacete, cordas, roupa adequada, calçado adequado, luvas entre outros.

c) É necessário fazer adaptações nas atividades para garantir a segurança de todos, sem perder as características das práticas corporais de aventura (como, por exemplo: o risco é uma característica dessa prática)? Quais?

Espera-se que os estudantes percebam que mesmo em suas definições e propostas para adequar a segurança da atividade, ainda terão que lidar com a insegurança da prática. Logo os estudantes devem apontar que os equipamentos de segurança ou situações como o apoio de um colega pode dar-lhes mais segurança, no entanto isso não deverá alterar o sentido do risco que as atividades propõem. Exemplo: quando um aluno de olhos fechados se joga de costas, mesmo sabendo que outro irá ampará-lo.

Agora, sua turma deve utilizar as sugestões feitas por todos no quadro acima para realizar as adaptações em sua atividade.

Quadro de sugestões da turma

Anote neste espaço as informações dos estudantes para criar um quadro único com os apontamentos da sala.

Etapa 4 - Colocando em prática...

Após criarem o quadro na atividade anterior e definirem quais as adaptações de escalada serão realizadas, chegou o momento de realizar a prática. Sugerimos que os estudantes façam um **Checklist** de tudo que será necessário para a realização da atividade (materiais de segurança que serão utilizados, quem será o responsável por explicar a atividade, quem do grupo será responsável por filmar e tirar fotos da atividade entre outras ações importantes para a realização desta prática).

Este é o momento de experimentar as atividades criadas pela turma. Cada grupo irá aplicar sua atividade, lembrando dos equipamentos necessários para a segurança dos praticantes.

Registre as atividades de seu grupo por meio de fotos e vídeos.

Fica a dica!

Ao preparar a atividade, faça um **Checklist** de tudo que você vai precisar!

Mas você sabe o que é um **Checklist**?

Checklist é a junção de check (verificar) e list (lista), é um instrumento de controle composto por um conjunto de condutas, nomes, itens ou tarefas que devem ser lembradas e/ou seguidas.

Meu Checklist

Resposta pessoal do estudante.

Etapa 5 - Compartilhando as ideias...

Professor, agora é o momento no qual os estudantes devem socializar suas atividades. Para isso, os estudantes devem utilizar as anotações, fotos e vídeos criados nas atividades anteriores. A intenção é que a turma relate como foram as experiências desde o início da criação da atividade adaptada, os principais riscos e os equipamentos necessários até o momento final da prática. Os estudantes podem gravar depoimentos dos colegas sobre como foi realizar a prática, como foi criar a adaptação para a atividade, como foi procurar um local dentro da escola para a realização desta atividade e como se sentiu ao final da atividade, além de colocar um pequeno trecho com a atividade sendo realizada. Sugerimos que estimule os estudantes a compartilhar o vídeo elaborado por grupo.

Não é fácil realizar uma prática corporal quando não temos espaços ou equipamentos adequados. Esta situação é muito comum quando falamos das práticas corporais de aventura na natureza. Porém, por meio das atividades neste material, vocês superaram essa dificuldade e fizeram as adaptações necessárias levando em consideração os riscos e a segurança dos estudantes envolvidos na escalada, para que a mesma pudesse ser vivenciada na escola. Então, agora é o momento de compartilharmos nossas ideias.

A proposta é que sua turma grave um vídeo sobre o processo de adaptação dessa prática corporal. Nesse vídeo, sua turma deve relatar como foi o passo a passo das adaptações realizadas, destacando os principais riscos e os equipamentos necessários para garantir a segurança de todos. Vocês devem utilizar as fotos e os vídeos gravados na atividade anterior para demonstrar como foi a experimentação das diferentes propostas feitas pelos outros estudantes.

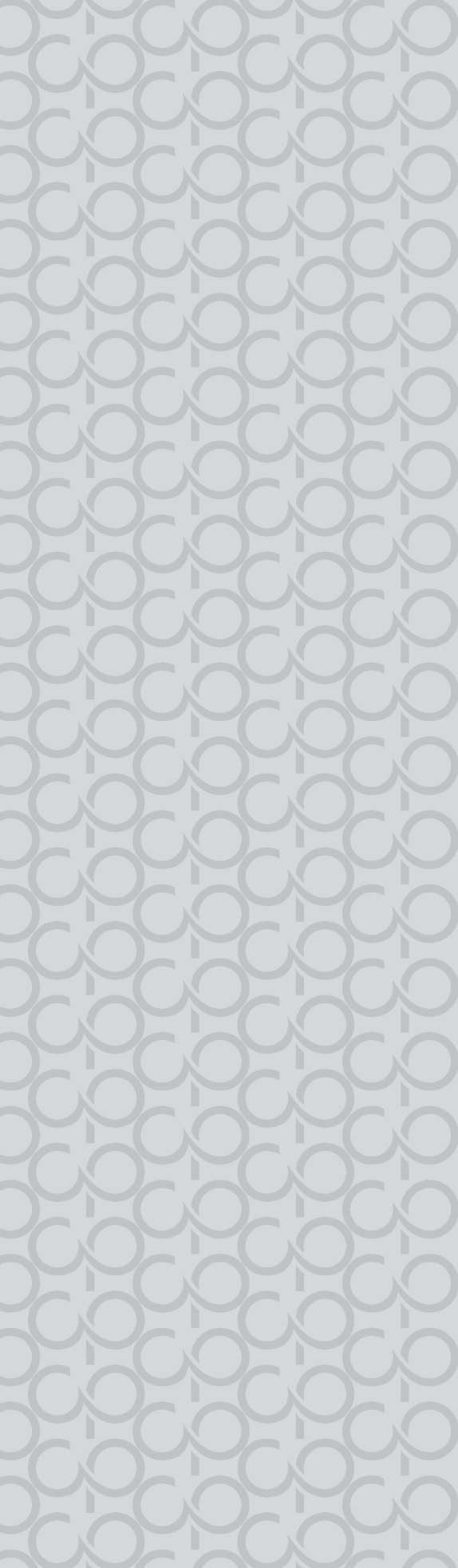
Para finalizar, compartilhe o vídeo elaborado por vocês.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de discussão, pesquisas, elaboraram textos e adaptaram atividades etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá utilizar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos sobre as práticas corporais de aventura na natureza.



Educação Física

9º Ano

3º BIMESTRE

Caro Professor,

Este material foi elaborado com a finalidade de subsidiá-lo no trabalho pedagógico com os estudantes do **9º ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental**. Neste volume, será desenvolvida a Unidade Temática Esporte, por meio do objeto de conhecimento Esporte de Invasão.

Apresente para os estudantes o que se espera que eles aprendam durante este percurso (habilidades), assim eles poderão gerenciar a própria aprendizagem.

Unidade Temática: Esportes

Objeto de Conhecimento: Esportes de Invasão

Habilidades que serão trabalhadas nessa situação de aprendizagem:

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

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

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

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

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

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



Professor atente-se às adaptações curriculares!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – INVADINDO AS QUADRAS COM OS ESPORTES!

Na situação de aprendizagem deste terceiro bimestre, daremos continuidade aos nossos estudos com a Unidade Temática dos **Esportes**.

ATIVIDADE 1 – RETOMANDO E AVANÇANDO.

A primeira atividade servirá para realizar o levantamento do que os estudantes já sabem sobre o esporte.

Na **primeira etapa**, é importante retomar o que os estudantes tiveram no 2º bimestre sobre os Esportes de Combate. Propicie o espaço necessário para que apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores após responderem as questões. Assim que fizerem isso, proponha uma roda de conversa para compartilhar e discutir as respostas. Anote no quadro as informações relatadas por eles, potencializando o aprendizado de sua turma e levantando os pontos comuns de suas percepções.

Etapas 1 - Revisitando os Esportes de Combate.

Antes de iniciarmos esta situação de aprendizagem, vamos relembrar os esportes de combate que vocês vivenciaram no segundo bimestre:

Responda as questões em seu caderno:

- Quais são os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais dos Esportes de Combate vivenciados?

Espera-se que os estudantes apontem que os elementos técnicos dos Esportes de Combate, como seus golpes (soco, chute, alavancas e torções) são fundamentos comuns. Ainda a possibilidade de dividir as técnicas dos Esportes de Combate como percussão, submissão e uso de implemento (como no caso do Kendo onde se usa Shinai, espadas de bambu). Ainda, espera-se que os estudantes relacionem essas técnicas com as questões táticas, como relacionar um ataque a uma defesa, ou seja, um soco a um bloqueio, uma alavanca a um jogo de corpo, um corte com um movimento de aparar ou esquiva.

- Existem combinações táticas dentro dos Esportes de Combate? Descreva-as.

Espera-se que os estudantes confirmem a existência de táticas no Esporte de Combate e que descrevam que a combinação entre ataque e defesa, assim como a tática específica de defesa para um tipo de ataque e uma específica para ser usada no contra-ataque para essa situação. Como um soco desferido na altura do rosto, pode ser defendido por um bloqueio na altura da cabeça.

- Cite e descreva as regras dos Esportes de Combate.

Espera-se que os estudantes descrevam as regras dos Esportes de Combate vivenciados no bimestre anterior, como não desferir golpes na genital, não puxar o cabelo, não colocar o dedo

no olho do adversário, parar de desferir ataques quando o oponente desiste (tapinhas no chão ou jogando a toalha) etc.

- Você acredita que existe relação entre os Esportes de Combate e os Esportes de Invasão? Explique.

Espera-se que os estudantes compreendam que as relações de ataque e defesa, assim como a tomada de espaço dentro do campo como no Esporte de Combate são características comuns ao Esporte de Invasão. Ambas possuem ataque e defesa, assim como uma série de outras características similares, apesar da especificidade do gesto motor.

Em seguida, participe da roda de conversa, para socializar as respostas anotadas.

Na **segunda etapa**, faremos o levantamento do conhecimento que os estudantes possuem sobre o **Basquetebol**, o primeiro esporte de invasão a ser abordado nesta situação de aprendizagem. Assim como na primeira etapa, é essencial que você propicie o espaço necessário para que apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

Etapas 2 - O que sabemos sobre o Basquetebol?

Agora que relembramos os esportes de combate, vamos explorar alguns dos Esportes de Invasão, especificamente o Basquetebol e o Futsal.

Para começar, que tal conversarmos um pouco sobre o basquetebol?

- Você já participou de algum jogo de basquetebol? Conte-nos um pouco sobre a sua experiência.

Relato pessoal dos estudantes.

- Quantos jogadores formam uma equipe?

Espera-se que os estudantes respondam: 5 jogadores em quadra e 7 reservas.

- Quais são as posições e funções dos jogadores dentro da quadra?

*Espera-se que os estudantes comentem sobre as posições e funções, respectivamente: Armador é o cérebro responsável por organizar as jogadas ofensivas; realiza arremessos de longa distância ou infiltrações na marcação da defesa adversária. Na defesa, é o primeiro jogador a enfrentar a equipe adversária, tentando recuperar a posse de bola. **Ala-Armador** é o jogador que auxilia o armador na execução das jogadas ofensivas, tendo como papel fundamental, escoltar e proteger o armador durante o início do ataque. Também possui a característica de arremessar de médias e longas distâncias. Nas situações defensivas, é um dos primeiros jogadores a tentar a interceptação das jogadas adversárias. **Ala** é o que atua nas laterais da quadra, porém tende a ser o jogador mais completo da equipe no que diz respeito à visão de jogo, infiltrações na marcação da defesa adversária e realizar arremessos de média e longa distâncias. Na defesa, também é responsável em disputar os rebotes. **Ala-Pivô** é aquele que mais recebe a bola em jogadas ofensivas dentro da área, próximo à cesta adversária. Auxilia nas jogadas ofensivas fazendo bloqueios e precisa ser um bom passador. Realiza arremessos de curta e média distâncias. Na função defensiva, busca bloquear jogadas de infiltração da equipe adversária e disputa os rebotes. **Pivô** se posiciona próximo a linha de lance livre, de costas para a cesta adversária. Recebe passes de todos os jogadores de sua equipe, além de buscar abrir espaço na defesa adversária com a sua movimentação, viabilizando infiltrações ofensivas. Ao receber a bola, também pode realizar giros e fazer arremessos de curta distância.*

- Cite alguns nomes de jogadores de basquetebol (masculino e feminino)?

Espera-se que os estudantes citem ícones, tanto do passado quanto do presente no Basquetebol Nacional, tais como: Oscar, Anderson Varejão, Nenê, Hortência, Paula, entre outros, como também do Basquetebol Internacional, tais como: Magic Johnson, Michael Jordan, Kobe Bryant, etc.

- Quais são as principais regras desse esporte de invasão?

Espera-se que os estudantes conheçam algumas das seguintes regras:

- A bola pode ser arremessada em qualquer direção com uma ou com ambas as mãos;
 - A bola pode ser tapeada para qualquer direção com uma ou com ambas as mãos (nunca usando os punhos);
 - Um jogador não pode correr com a bola. O jogador deve arremessá-la do ponto onde pegá-la. Exceção será feita ao jogador que receba a bola quando estiver correndo a uma boa velocidade;
 - A bola deve ser segura nas mãos ou entre as mãos. Os braços ou corpo não podem ser usados para tal propósito;
 - Não será permitido sob hipótese alguma puxar, empurrar, segurar ou derrubar um adversário. A primeira infração desta regra contará como uma falta, a segunda desqualificará o jogador até que nova cesta seja convertida e, se houver intenção evidente de machucar o jogador pelo resto do jogo, não será permitida a substituição do infrator.
 - Uma falta consiste em bater na bola com o punho ou numa violação das regras específicas.
- Conhece o basquetebol paralímpico?

Relato pessoal dos estudantes.

- Já participou ou assistiu a um jogo de basquetebol paralímpico?

Relato pessoal dos estudantes.

- Existe um local apropriado e específico para a prática do basquetebol?

Espera-se que os estudantes citem a quadra com as marcações específicas da modalidade.

- É possível praticar o basquetebol em outros espaços? Quais? De quais formas?

Espera-se que os estudantes citem que a prática poderá ocorrer também em espaços públicos onde se tem apenas uma tabela com a cesta, sendo disputado por duplas, trios, quartetos, etc.

A **terceira etapa** propõe um momento inicial de prática do **jogo de basquetebol**, levando em consideração os conhecimentos apresentados anteriormente pela turma. É muito importante que sejam propiciadas diversas possibilidades de jogos, como os **recreativos**, os **pré-desportivos**, com **regras combinadas** ou com **desafios**, além dos **competitivos**, propriamente dito.

Etapa 3 - Vamos para a prática?

Com o seu professor e colegas, dirija-se até a quadra para a prática do jogo de basquetebol.

Sugerimos o link abaixo que apresenta algumas possibilidades:

Brazilian Basketball Heart. Os 12 melhores Jogo na Iniciação do Basquete.

Disponível em: <http://www.bbheart.com.br/novidades111.asp>. Acesso

em: 16 fev. 2021.



PROFESSOR,

- 1** – Propicie momentos de discussão sobre os questionamentos entre a turma;
- 2** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.
- 3** – Separe os materiais necessários e prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está em ordem para a prática;
- 4** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre as propostas de jogos e procure sanar possíveis dúvidas;
- 5** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

ATIVIDADE 2 – PESQUISA: CONHECENDO MAIS SOBRE O BASQUETEBOL.

A segunda atividade propõe o início dos estudos sobre o basquetebol.

Em sua **primeira etapa**, sugerimos uma pesquisa em grupos sobre alguns tópicos importantes para conhecermos como se deu o **desenvolvimento** e a **evolução** da modalidade através do tempo e algumas de suas **principais características**. Ao término da pesquisa os estudantes deverão apresentar os resultados de suas pesquisas.

Etapas 1 - Pesquisando mais sobre o Basquete.

Depois de termos experimentado um pouco do jogo de basquetebol, organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas, para realizarem uma pesquisa.

Cada grupo ficará responsável por um dos tópicos a seguir.

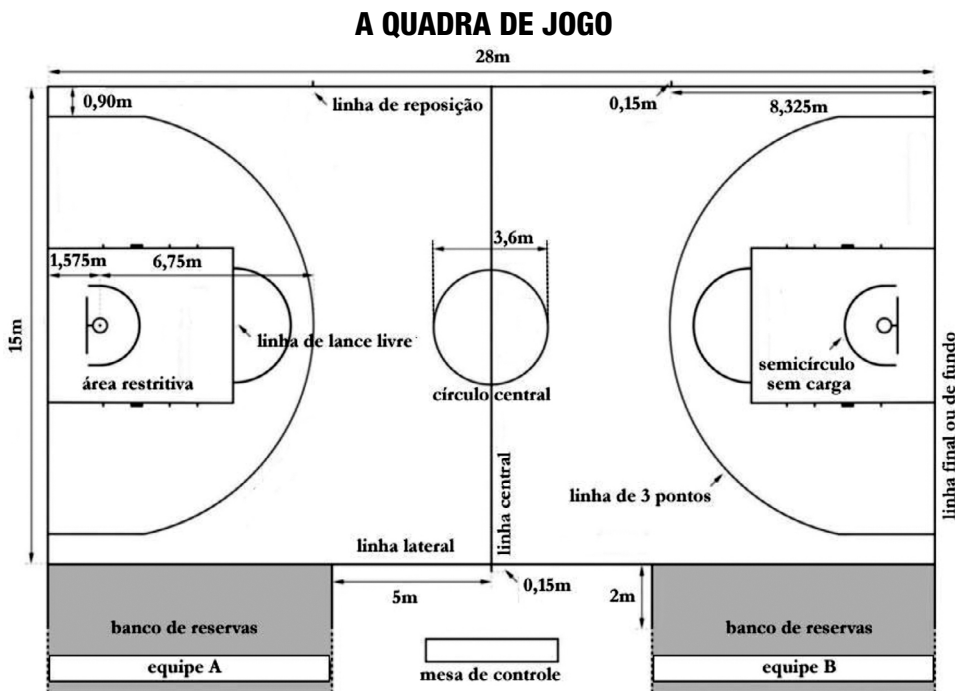
- Basquetebol no Brasil: chegada do esporte no país, primeiros torneios, receptividade dos brasileiros.
- Basquetebol antigo: regras, características, formato de bolas e uso de uniformes.
- Basquetebol atual: principais mudanças.
- Basquetebol e mídias: influência de mídias na prática e consumo do esporte.

Compartilhe com o seu professor e colegas os resultados de sua pesquisa e anote as informações que os outros grupos trouxeram.

Na **segunda etapa**, após a turma compartilhar os dados levantados em suas pesquisas e de ter discutido a respeito, é apresentada a **quadra do basquetebol** com suas medidas oficiais, para estudo coletivo e, em seguida, é proposto mais um momento prático do jogo do basquetebol. Agora, a ênfase da prática do jogo deverá estar nos quesitos estudados nesta atividade, tais como as regras e funcionamento do jogo.

Etapa 2 - Conhecendo a quadra.

Observe atentamente as medidas da quadra representada no desenho abaixo. Procure identificar na quadra de sua escola os espaços apontados nesta ilustração. É possível que a quadra tenha medidas aproximadas e não exatamente como está descrita na imagem, mas considere essas as medidas como o padrão para uma quadra de basquete oficial.



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Vamos novamente para a prática?

Com o seu professor e colegas, dirijam-se até a quadra para praticar mais um pouco do jogo de basquete.

PROFESSOR,

- 1** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre os dados levantados na pesquisa e procure sanar possíveis dúvidas;
- 2** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa, com sua turma, tendo como objetivo resumir os tópicos centrais estudados.
- 3** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 3 – ASPECTOS TÉCNICOS E TÁTICOS DO BASQUETEBOL.

Na **primeira etapa dessa atividade**, é apresentado um pequeno texto introdutório que evidencia a importância dos **aspectos técnicos e táticos** para a equipe em quadra de jogo e, logo em seguida, é sugerido buscar, junto aos estudantes, algum conhecimento prévio a respeito dos **sistemas táticos** que podem ser utilizados nas partidas.

Etapas 1 - Começando a compreender os sistemas técnicos e táticos.

Em todas as modalidades esportivas, é com base nos aspectos técnicos e táticos que o treinador, ou técnico, escala sua equipe e estabelece as funções a serem desenvolvidas por cada um dos jogadores durante as partidas. As equipes podem ser organizadas de modo que os jogadores em campo atuem de maneira mais ofensiva, mais defensiva ou mais **equilibrada (eficiência no ataque e defesa)**, de acordo com as necessidades observadas pelo treinador na partida.

Para suprir essas necessidades, organizar e posicionar os jogadores na quadra, foram criados os **sistemas táticos**, que possuem configurações específicas.

– Você conhece algum destes sistemas táticos? É possível apresentá-lo para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na **segunda etapa**, é apresentado no início, um quadro informativo com o **posicionamento dos jogadores** e a descrição de cada uma das suas **funções em quadra**, finalizando com a indicação de um vídeo que potencializa o aprendizado sobre estes conhecimentos.

Etapas 2 - Posições dos jogadores em quadra.

As equipes de jogadores que atuam dentro da quadra de jogo são formadas por **5 jogadores**. Cada um deles possui uma função especial dentro da sua equipe, sendo:

Posição 1 – Armador ou Point Guard: é o jogador mais baixo da equipe, porém muito ágil e com muita habilidade no domínio da bola. É o cérebro responsável por organizar as jogadas ofensivas combinadas entre o treinador e a equipe. Em algumas ocasiões, também realiza arremessos de longa distância ou infiltrações na marcação da defesa adversária. Quando na defesa, é o primeiro jogador a enfrentar a equipe adversária, tentando recuperar a posse de bola.

Posição 2 – Ala-Armador ou Shooting Guard: é o jogador que auxilia o armador na execução das jogadas ofensivas, tendo o papel fundamental de escoltar e proteger o armador durante o início do ataque. Também possui a característica de arremessar de médias e longas distâncias. Nas situações defensivas, é um dos primeiros jogadores a tentar a interceptação das jogadas adversárias.

Posição 3 – Ala ou Small Forward: é o ala que atua nas laterais da quadra, porém tende a ser o jogador mais completo da equipe no que diz respeito à visão de jogo, infiltrações na marcação da defesa adversária e realizar arremessos de média e longa distâncias. Na defesa, também é responsável por disputar os rebotes.

Posição 4 – Ala-Pivô ou Power Forward: é um jogador alto e forte, mas que precisa de muita mobilidade, pois é aquele que mais recebe a bola em jogadas ofensivas dentro da área, próximo à cesta adversária. Auxilia nas jogadas ofensivas fazendo bloqueios e precisa ser um bom passador. Realiza arremessos de curta e média distâncias. Na função defensiva, busca bloquear jogadas de infiltração da equipe adversária e disputa os rebotes.

Posição 5 – Pivô ou Center: é o jogador mais forte e mais alto da equipe e, comumente, se posiciona próximo a linha de lance livre, de costas para a cesta adversária. Recebe passes de todos os jogadores de sua equipe, além de buscar abrir espaço na defesa adversária com a sua movimentação, viabilizando infiltrações ofensivas. Ao receber a bola, também pode realizar giros e fazer arremessos de curta distância.

Texto produzido para este material por Diego Diaz Sanchez/ Nabil José Awad

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre as **posições e funções dos jogadores**, vamos assistir ao vídeo a seguir:

Sikana Brasil. Jogadores: posições e funções | Basquete. 2'19".

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AUrHX2zTOpQ>

Acesso em 24 Jan. 2020



Já na **terceira etapa**, é apresentado no início, um pequeno texto sobre os **sistemas táticos de defesa**, explicando brevemente as características daqueles que utilizam as **marcações por zona**, muito comuns nos jogos de basquetebol.

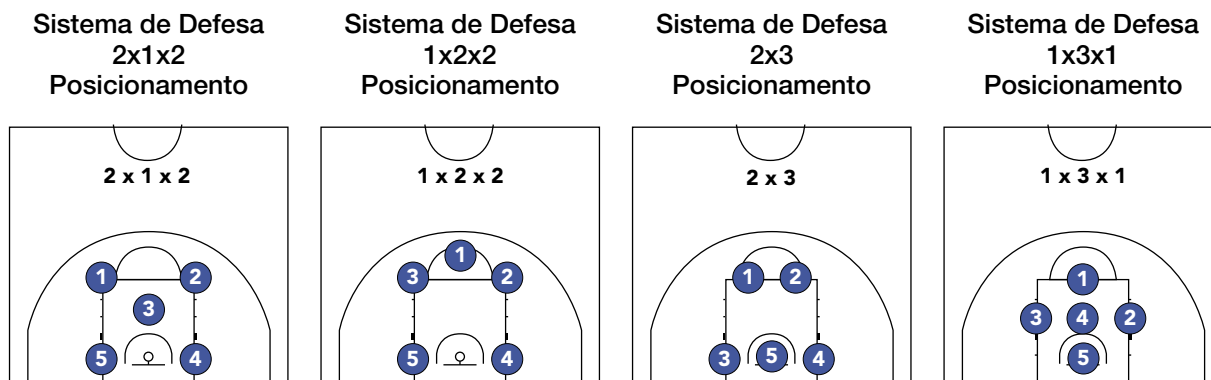
Logo em seguida, são apresentados **quatro diagramas de sistemas de defesa** diferentes com o **posicionamento dos jogadores** em quadra, com a indicação de um vídeo complementar para potencializar o aprendizado sobre estes conhecimentos.

Etapa 3 - Sistemas táticos de Defesa.

Entre os sistemas táticos de defesa, aqueles que empregam as chamadas **marcações por zona** são os mais comumente utilizados. Neste tipo de sistema de defesa, os jogadores ficam responsáveis pela marcação de **zonas específicas da quadra** e, desta forma, qualquer jogador adversário que tentar infiltrar-se ou ocupar esta zona será marcado pelo jogador defensivo.

São sistemas comumente utilizados, pois dificultam a chegada e a infiltração dos jogadores atacantes na área mais próxima da cesta, além de melhorar as chances do rebote defensivo, faci-

litando os contra-ataques na retomada da posse de bola. Porém, para funcionar bem, as marcações por zona precisam de atenção redobrada dos jogadores defensivos, pois qualquer falha na marcação pode acarretar a abertura de algum espaço que poderá ser utilizado pela equipe atacante para a infiltração e tentativa da conversão da cesta. Uma característica ruim das marcações por zona é que tendem a facilitar os arremessos de longa distância da equipe adversária, principalmente da linha dos três pontos.



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Assista ao vídeo a seguir, para compreender melhor como um jogador de basquetebol realiza uma **boa defesa**:

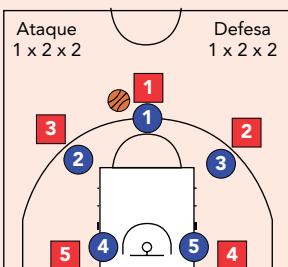
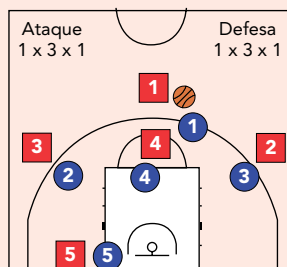
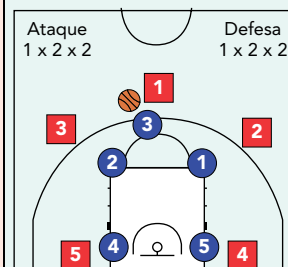
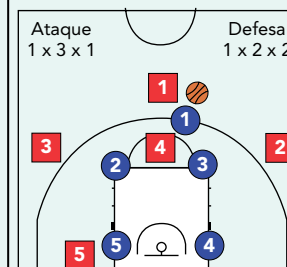
Sikana Brasil. Defesa | Basquete. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i20arLItcIY> Acesso em 24 jan. 2020.



Na sequência, **ainda na terceira etapa**, propomos uma atividade de pesquisa para os estudantes, devidamente organizados em grupos, para que busquem informações a respeito de **outros tipos de sistemas de defesa**, especificamente daqueles que utilizam as **marcações individuais e mistas**. As informações levantadas pelos estudantes deverão ser preenchidas nos campos destinados a isso, nos quadros.

Além dos **sistemas táticos defensivos com marcação por zona**, existem outros tipos que utilizam marcações diferentes.

Para conhecermos melhor esses outros **sistemas defensivos**, organizem-se em grupos de até cinco pessoas para realizarem uma pesquisa sobre as **marcações individuais** e as **mistas**, preenchendo os quadros a seguir:

MARCAÇÃO INDIVIDUAL		MARCAÇÃO MISTA	
Quais são as características da marcação individual?	Quando pode ser utilizada durante a partida?	Quais são as características da marcação mista?	Quando pode ser utilizada durante a partida?
<i>É o tipo de defesa onde cada jogador é responsável por um adversário e deve ficar no espaço entre ele e a cesta. O objetivo principal é seguir os seus movimentos e evitar a pontuação.</i>	<i>Pode ser utilizada em situações para evitar deslocamentos ou tentativas de infiltrações dos jogadores adversários, ou também para facilitar os rebotes.</i>	<i>A defesa mista é o tipo de defesa em que alguns defensores marcam individualmente e outros por zona.</i>	<i>É utilizada quando na equipe adversária existe uma diferença de potencial ofensivo (pontuação ou organização) entre seus atacantes. Os mais ofensivos são marcados individualmente e os defensores não flutuam, enquanto os menos ofensivos são marcados por zona.</i>
Utilizando os diagramas abaixo, esquematize dois exemplos de sistemas táticos defensivos com marcação individual.		Utilizando os diagramas abaixo, esquematize dois exemplos de sistemas táticos defensivos com marcação mista.	
Ataque 1 x 2 x 2 Defesa 1 x 2 x 2 	Ataque 1 x 3 x 1 Defesa 1 x 3 x 1 	Ataque 1 x 2 x 2 Defesa 1 x 2 x 2 	Ataque 1 x 3 x 1 Defesa 1 x 2 x 2 

Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

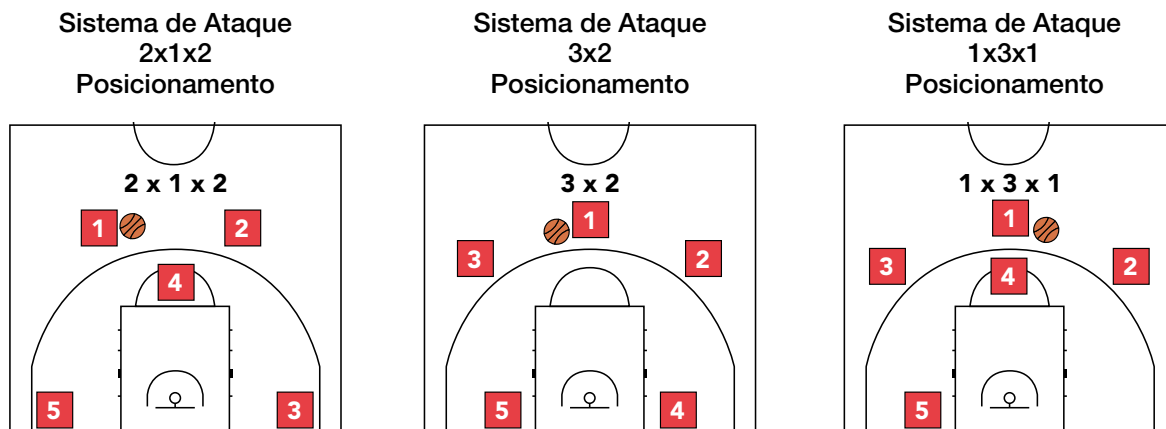
Compartilhe com seu professor e colegas os resultados da pesquisa.

Na **quarta etapa**, é apresentado um pequeno texto sobre os **sistemas táticos de ataque**, explicando brevemente as suas características e, logo em seguida, são apresentados **três diagramas de sistemas de ataque** diferentes. Com o **posicionamento dos jogadores** em quadra e com a indicação de um vídeo complementar para potencializar o aprendizado sobre esses conhecimentos.

Etapa 4 - Sistemas táticos de Ataque.

O maior objetivo do jogo de basquetebol é o de converter o maior número de pontos na cesta adversária para vencer a partida e, para tanto, a equipe que ataca precisa ser organizada taticamente de forma a **vencer as barreiras impostas pelo sistema defensivo** da outra equipe. Assim, para cada sistema de defesa, é necessário organizar um sistema de ataque que propicie a marcação dos pontos.

Os sistemas ofensivos podem ser utilizados tanto no **início de uma nova jogada** (quando a sua equipe acabou de tomar uma cesta, por exemplo) ou quando **recupera a posse de bola** (em um rebote ou erro da equipe adversária, por exemplo).



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Assista ao vídeo a seguir para compreender melhor como realizar um bom **contra-ataque**, quando a sua equipe tiver recuperado a posse de bola, ou para saber avaliar o desempenho dos jogadores ao assistir a uma partida de basquete.

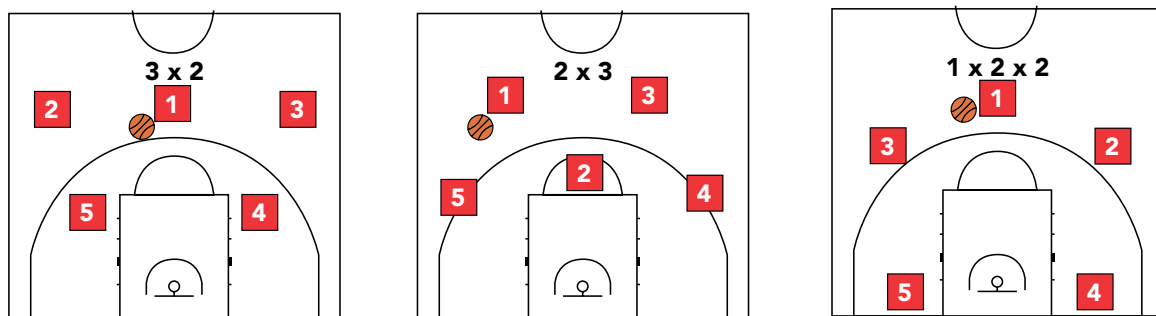
Sikana Brasil. Contra-ataque | Basquete. 2'01". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=X8KccY21IAQ>. Acesso em 24 jan. 2020



Na sequência, **ainda na quarta etapa**, propomos uma atividade de pesquisa para os estudantes, devidamente organizados em grupos, buscarem informações a respeito de **outros tipos de sistemas de ataque**. As informações levantadas pelos estudantes deverão preencher os campos dos quadros, destinados a esta finalidade.

Para conhecermos melhor outros **sistemas ofensivos**, organizem-se em grupos de até cinco pessoas para realizarem uma pesquisa, preenchendo os quadros a seguir:

Utilizando os diagramas abaixo, esquematize **três novos exemplos de sistemas táticos ofensivos, colocando os jogadores em posição de defesa e ataque.**



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Compartilhe com seu professor e colegas os resultados da pesquisa.

Ao final dos estudos realizados nesta atividade, é extremamente importante que os estudantes possam experimentar na prática, os conhecimentos adquiridos até o momento. Dessa maneira, propicie situações de jogo para que todos possam vivenciar os **posicionamentos e funções dos jogadores** dentro dos **sistemas defensivos e ofensivos** na quadra.

Abaixo sugerimos alguns vídeos com atividades práticas, entre outras que poderão ser realizadas.

Wiliam Giolo. **Trabalho Iniciação Esportiva do Basquetebol.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pzHfAwFVbfE&t=29s>. Acesso em: 16 fev. 2021.



Sikana Brasil. Jogadores: posições e funções | Basquete. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AUrHX2zTOpQ&t=27s>. Acesso em: 16 fev. 2021.

Basquete Brasil- CBB Fundamentos de defesa (Parte 1) - Tácito Pinto Filho - ENTB - Curso Nível I - SP - Julho 2010. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VvbTUjTExd4>. Acesso em: 16 fev. 2021.



Sikana Brasil. Exercícios: contra-ataque e um contra um | Basquete. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=O66qW1PwQBQ>. Acesso em: 16 fev. 2021.

Sikana Brasil. Exercícios: ataque sem drible | Basquete. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6VLDj4Fj-Gk>. Acesso em: 16 fev. 2021.



Após termos estudado sobre o posicionamento e funções dos jogadores em alguns dos **sistemas táticos de ataque e de defesa do basquetebol**, que tal colocarmos nossos conhecimentos em ação? Com o seu professor e colegas, dirija-se até a quadra para praticar.

Etapla 5 - Analisando um jogo de Basquetebol.

Esta etapa irá propor a análise e a reflexão a respeito do **espetáculo televisivo do basquetebol**, com a indicação de **quatro vídeos** e um **roteiro de questões** que auxiliarão no processo e que também levarão em consideração os conhecimentos dos estudantes sobre os posicionamentos e funções dos jogadores em quadra, bem como sobre os sistemas defensivos e ofensivos, estudados na atividade anterior.

Com o seu professor e colegas, assista aos vídeos a seguir. O 1º e 2º vídeos terão o objetivo de aprofundar seus conhecimentos sobre a análise técnico-tática das equipes em partidas de basquetebol, o 3º e 4º vídeos você irá analisar de forma individual os jogos apresentados com base nas seguintes questões:

Qual(is) o(s) sistema(s) tático(s) de ataque proposto(s) pelas equipes durante os jogos?

Espera-se que os estudantes identifiquem os sistemas ofensivos 1x3x1, 1x2x2, 2x3, 3x2.

Qual(is) o(s) sistema(s) tático(s) de defesa utilizado(s) pelas equipes durante os jogos?

Espera-se que os estudantes identifiquem os sistemas defensivos 2x1x2, 2x3, 3x2 com marcação mista.

Houve algum jogador que se destacou na(s) partida(s)? Por quê?

Espera-se que os estudantes identifiquem o jogador James Harden do Houston Rockets, por conta dos seus arremessos precisos de longa distância, geralmente, da linha dos três pontos.

Realizando a análise técnico-tática das equipes, foi possível justificar o(s) resultado(s) da(s) partida(s)? Justifique.

Espera-se que os estudantes consigam identificar as opções táticas e técnicas organizadas pelos treinadores em suas equipes, conforme estudado anteriormente.

Podemos reconhecer as transmissões dos jogos de basquetebol como grandes espetáculos esportivos? Quais aspectos podem validar esse fenômeno?

Espera-se que os estudantes identifiquem as arenas lotadas, com muita adesão do público, com anúncios de produtos esportivos, alimentares, entre outros, além dos grandes salários recebidos pelos atletas do basquetebol, por exemplo.

Prancheta Bola Presa. 1º Como o LA Lakers utiliza Anthony Davis. 9'16".

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8Nhuint0JN0>.

Acesso em: 16 fev. 2021.



Prancheta Bola Presa - Como o Houston Rockets consegue seus arremessos.5'47". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=npXs68tpfDw&list=PL1sGTU4VzBSRyvcBWc1HOZqKE8gcezFsu&index=4&t=0s>. Acesso em: 16 fev. 2021.

NBB. Jogo Condensado | Pinheiros x Mogi | 25.01.2020. 15'03".
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eeLQ8EUZ9Qs>.
Acesso em 16 fev. 2021.



BasqueteBrasil. GOLDEN STATE WARRIORS X LOS ANGELES LAKERS
MELHORES MOMENTOS 12.10.2018 PRÉ-TEMPORADA NBA. 9'27".
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PHIvw6XEQ-o>.
Acesso em: 16 fev. 2021.

PROFESSOR,

- 1** – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2** – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3** – Propicie momentos de discussão sobre o tema com a turma e procure sanar possíveis dúvidas.
- 4** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 4 – O QUE EU SEI SOBRE O FUTSAL?

A **quinta atividade** servirá para realizar o levantamento do que os estudantes já sabem sobre o Futsal. Ela está dividida em **duas partes**.

Na **primeira etapa**, existe a indicação de um roteiro de questões para levantar o que os estudantes já sabem sobre esse esporte. Reiteramos que é essencial que você propicie o espaço necessário para que os estudantes apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

Etapa 1 - Futsal, o que eu sei?

Para começar, que tal conversamos um pouco sobre o futsal?

- Você já participou de algum jogo de futsal? Conte-nos um pouco sobre a sua experiência.

Relato pessoal dos estudantes.

- Quantos jogadores formam uma equipe?

Espera-se que os estudantes respondam: 5 jogadores em quadra e 9 reservas.

- Quais são as posições e funções dos jogadores dentro da quadra?

Espera-se que os estudantes comentem sobre as posições e funções, respectivamente: Goleiro: é o jogador responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de meta de sua equipe. É o único que pode utilizar as mãos para lançar a bola para dentro da quadra de jogo. Além das mãos, em algumas situações, o goleiro também pode jogar com os pés, assim como os outros jogadores da equipe. Fixo: é o jogador mais forte da equipe e que possui responsabilidade defensiva, atuando muito próximo à sua área de defesa. Auxilia a sua equipe orientando o posicionamento tático e a marcação dos jogadores adversários. Em algumas ocasiões, pode participar de situações ofensivas de sua equipe. Alas direito e esquerdo: são jogadores velozes que atuam nas laterais da quadra, sendo um pelo lado direito e o outro pelo lado esquerdo. Têm a função de conduzir a bola da defesa para o ataque, sendo muito importantes na elaboração das jogadas ofensivas, recebendo passes do fixo e servindo o pivô. Também auxiliam na marcação nas situações defensivas. Pivô: é o jogador mais forte da equipe e que atua muito próximo à área adversária, geralmente de costas para o gol. Tem a função de finalizar ao gol e de elaborar e distribuir jogadas ofensivas de sua equipe. Auxilia na marcação defensiva na região próxima ao círculo central da quadra.

- Cite os nomes de alguns jogadores de futsal (feminino e masculino).

Espera-se que os estudantes citem ícones, tanto do passado quanto do presente no Futsal, tais como: Falcão, Amandinha, Manoel Tobias, Gadeia, entre outros.

- Quais são as principais regras desse esporte de invasão?

*Espera-se que os estudantes conheçam algumas das seguintes regras, disponibilizadas no site da **Confederação Nacional de Futebol de Salão**.*

Disponível em: <http://www.cnfsfutsal.com.br/REGRAS%20OFICIAIS%20DO%20FUTEBOL%20DE%20SAL%C3%83O%20DA%20AMF.docx>.

Acesso em 26 mar. 2020.



- Você conhece o futsal paralímpico?

Relato pessoal dos estudantes.

- Você já participou ou assistiu a um jogo de futsal paralímpico?

Relato pessoal dos estudantes.

- Existe um local apropriado e específico para a prática do futsal?

Espera-se que os estudantes citem a quadra com as marcações específicas da modalidade.

- É possível praticar o futsal em outros espaços? Quais? De quais formas?

Espera-se que os estudantes citem que a prática poderá ocorrer também em espaços públicos onde se tem apenas uma trave, mesmo que sem a rede, sendo disputado por duplas, trios, quartetos, etc, mas que o ideal seria uma quadra completa.

A **segunda etapa** da atividade propõe um momento inicial de prática do **jogo de futsal**, levando em consideração os conhecimentos apresentados anteriormente pela turma. É muito importante que sejam propiciadas diversas possibilidades de jogos, como os **recreativos**, os **pré-desportivos**, com **regras combinadas** ou com **desafios**, além dos **competitivos**, propriamente ditos.

Etapa 2 - Hora de experimentar.

Vamos para a prática?

Com o seu professor e colegas, dirija-se até a quadra para a prática do jogo de futsal.

Sugerimos um vídeo que apresenta algumas possibilidades:

Atividades Recreativas FUTSAL 2013 – Aulas do professor Voser. 6'19".

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tqKCjZ3zGAK>.

Acesso em 26 mar. 2020

**PROFESSOR,**

- 1** – Separe os materiais necessários e prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está em ordem para a prática;
- 3** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre as propostas de jogos e procure sanar possíveis dúvidas;
- 4** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.
- 5** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Etapa 3 - Conhecendo mais sobre o futsal.

Nesta etapa, sugerimos uma pesquisa em grupos sobre alguns tópicos importantes para conhecermos como se deu o **desenvolvimento** e a **evolução** da modalidade através do tempo e algumas de suas **principais características**.

Depois de termos experimentado um pouco do jogo de futsal, organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para realizarem uma pesquisa.

Para auxiliá-los nesta pesquisa, abaixo indicamos alguns tópicos, cada grupo ficará responsável por um.



- Futsal no Brasil: chegada do esporte no país, primeiros torneios, receptividade dos brasileiros.

Federação Paulista de Futsal - FPFS. História do Futsal. Disponível em : <http://www.federacaopaulistadefutsal.com.br/novo/historia-do-futsal/>. Acesso em: 16 fev. 2021.

- Futsal antigo: regras, características, formato de bolas e uso de uniformes.

Revista Super Interessante. O que mudou nas regras do futsal nos últimos 20 anos? Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-mudou-nas-regras-do-futsal-nos-ultimos-20-anos/>. Acesso: em 16 fev. 2021.



- Futsal atual: principais mudanças; times masculinos e femininos.



Educa+Brasil. Futsal. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/futsal>. Acesso em: 07 jan. 2022.

- Futsal e mídias: influência de mídias na prática e consumo do esporte.

MARQUES, R.F.R. e JUNIOR, W. M. A cobertura midiática sobre o futsal masculino no Brasil: perspectiva dos atletas da seleção brasileira principal. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/75560/52595>. Acesso em: 16 fev. 2021.



Compartilhe com seu professor e colegas os resultados de sua pesquisa.

Já na **quarta etapa**, após a turma compartilhar os dados levantados em suas pesquisas e de terem discutido a respeito, propõe-se, novamente, a prática do jogo de futsal na quadra. Agora, a ênfase da prática do jogo deverá estar nos quesitos estudados anteriormente, tais como, as regras e o funcionamento do jogo.

Etapas 4 - Praticando o Futsal. Vamos para a prática?

Com o seu professor e colegas, dirija-se até a quadra para a prática do jogo de futsal.

PROFESSOR,

1 – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre os dados levantados na pesquisa e procure sanar possíveis dúvidas;

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

ATIVIDADE 5 – ASPECTOS TÉCNICOS E TÁTICOS DO FUTSAL.

Na **quinta atividade** são iniciados os estudos a respeito dos aspectos técnicos e táticos do futsal.

Na **primeira etapa**, é apresentada a **quadra do futsal** com suas medidas oficiais para estudo coletivo e com o professor e, em seguida, é sugerido buscar junto aos estudantes algum conhecimento prévio a respeito dos **sistemas táticos** que podem ser utilizados nas partidas.

Etapa 1 - Sistemas táticos.

No futsal, assim como no basquetebol, os treinadores (ou técnicos) também se utilizam dos **aspectos técnicos e táticos** para organizar as suas equipes em quadra, podendo organizá-las de maneira mais **ofensiva**, mais **defensiva** ou mais **equilibrada (eficiência no ataque e defesa)**, de acordo com as necessidades observadas durante as partidas.



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Para suprir essas necessidades de organizar e posicionar os jogadores na quadra, foram criados os **sistemas táticos**, que possuem configurações específicas.

-Você conhece algum destes sistemas táticos? É possível apresentá-lo para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na **segunda etapa**, é apresentado no início, um quadro informativo com o **posicionamento dos jogadores** e a descrição de cada uma de suas **funções em quadra**, finalizando com a indicação de um vídeo que potencializa o aprendizado sobre esses conhecimentos.

Etapa 2 - Quem é quem no Futsal?

Posições dos jogadores em quadra:

As equipes de jogadores que atuam dentro da quadra de jogo são formadas por **5 jogadores**. Cada um deles possui uma função especial dentro da sua equipe, sendo:

Goleiro (G): é o jogador responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de meta de sua equipe. É o único que pode utilizar as mãos para lançar a bola para dentro da quadra de jogo. Além das mãos, em algumas situações, o goleiro também pode jogar com os pés, assim como os outros jogadores da equipe.

Fixo (FX): é o jogador mais forte da equipe e que possui responsabilidade defensiva, atuando muito próximo à sua área de defesa. Auxilia a sua equipe orientando o posicionamento tático e a marcação dos jogadores adversários. Em algumas ocasiões, pode participar de situações ofensivas de sua equipe.

Alas direito (AD) e esquerdo (AE): são jogadores velozes que atuam nas laterais da quadra, sendo um pelo lado direito e o outro pelo lado esquerdo. Têm a função de conduzir a bola da defesa para o ataque, sendo muito importantes na elaboração das jogadas ofensivas, recebendo passes do fixo e servindo o pivô. Também auxiliam na marcação nas situações defensivas.

Pivô (PV): é o jogador mais forte da equipe e que atua muito próximo à área adversária, geralmente de costas para o gol. Tem a função de finalizar ao gol e também de elaborar e distribuir jogadas ofensivas de sua equipe. Auxilia na marcação defensiva na região próxima ao círculo central da quadra.

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre as **posições e funções dos jogadores**, vamos assistir ao vídeo a seguir:

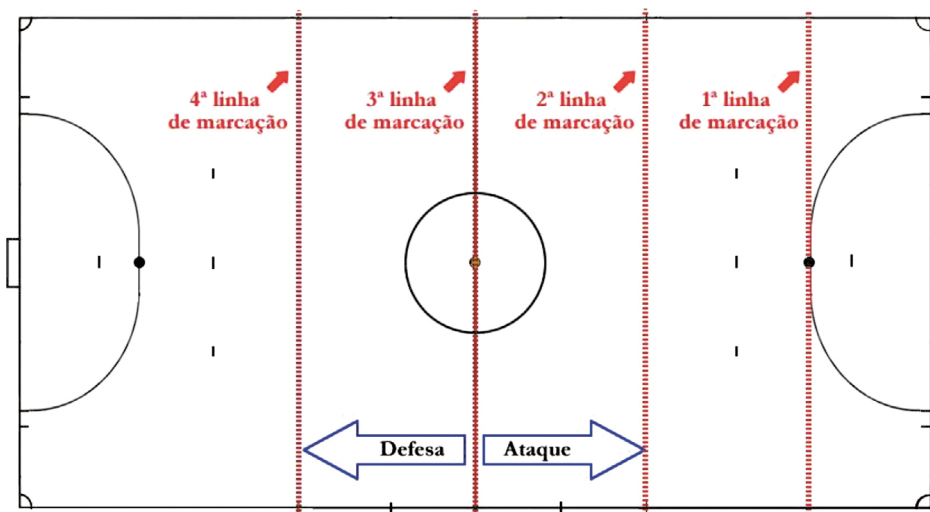
Futline. Posições e Funções no Futsal. 1'46". Disponível em: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=dR9-N4ysxKM&feature=emb_logo. Acesso em: 16 fev. 2021



Na **terceira etapa**, é apresentado no início, um pequeno texto sobre os **sistemas táticos de defesa**, explicando que, diferentemente do basquetebol (estudado anteriormente), no futsal as **marcações mistas ou combinadas** são as mais comumente utilizadas nos jogos de futsal, valendo-se das chamadas **“linhas imaginárias de marcação defensiva”**. Essas marcações são devidamente ilustradas e esclarecidas com um quadro, apresentado a seguir:

Etapa 3 - Sistemas táticos de Defesa do Futsal.

Diferente do basquetebol, no futsal os sistemas táticos defensivos que empregam as **marcações mistas ou combinadas** são os mais utilizados. São sistemas em que **alguns jogadores realizam a marcação por zona** e outros, **a marcação individual**, em diferentes áreas da quadra, delimitadas por **“linhas imaginárias de marcação defensiva”**.



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Cada linha atende às **necessidades de marcação** que serão observadas e propostas pelo treinador (ou técnico) durante as partidas, sendo:

1ª linha de marcação: é a chamada **marcação sob pressão**, que começa próximo à área da equipe adversária. Ao menos 3 jogadores de linha da equipe defensiva (geralmente o pivô e os dois alas) realizam uma **marcação individual adiantada**, **dificultando a reposição de bola** que será realizada pelo goleiro adversário. O outro jogador defensivo (geralmente o fixo) pode permanecer **próximo à sua área defensiva**, realizando a **marcação por zona**.

2ª linha de marcação: também é uma **marcação adiantada**, porém, permite a reposição de bola do goleiro. Ao menos 2 jogadores de linha defensivos realizam uma **marcação por zona na área intermediária adversária**, e outros 2 realizam uma **marcação por zona na área próxima à sua área defensiva**.

3ª linha de marcação: é a chamada **marcação “meia-quadra”**, em que os jogadores da defesa têm o objetivo de proteger a sua metade defensiva da quadra. Ao menos 2 jogadores realizam uma **marcação por zona nas imediações da linha média** ou central da quadra, alternando para a **marcação individual** quando qualquer jogador adversário adentra a sua zona de defesa. Os outros 2 jogadores defensivos permanecem na área próxima à sua área defensiva, realizando uma **marcação por zona**.

4ª linha de marcação: é a marcação mais próxima à área defensiva, em que os jogadores de defesa têm o objetivo de **dificultar a infiltração** dos jogadores adversários e de **diminuir os espaços** para a realização de passes e de chutes de curta distância ao gol. Geralmente, todos os jogadores de linha realizam uma **marcação por zona**, podendo alternar para a **marcação individual** quando algum adversário adentra a sua zona de defesa.

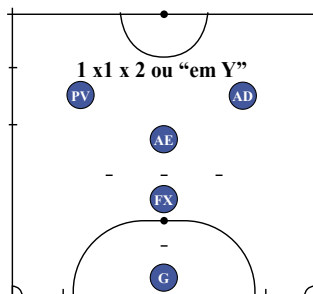
OBS: Algumas equipes também utilizam uma **5ª linha de marcação**, localizada próxima a linha da área defensiva.

Em seguida (**ainda na terceira parte**), é apresentado um pequeno texto sobre os sistemas táticos defensivos e **três diagramas de sistemas de defesa** diferentes, com o **posicionamento dos jogadores** em quadra e com a indicação de um vídeo complementar para potencializar o aprendizado sobre esses conhecimentos.

São sistemas que facilitam a cobertura defensiva, melhoram as chances da recuperação da posse de bola e de um contra-ataque após a realização de um drible ou outra jogada equivocada do ataque adversário, além de proporcionarem uma melhor ocupação dos espaços da quadra pelos jogadores defensivos. As equipes que utilizam as marcações mistas ou combinadas precisam de **equilíbrio** em suas ações, pois caso algum jogador deixe de realizar a sua função defensiva (marcação da zona ou individual), propiciará a abertura de algum espaço na sua defesa para a infiltração ou chute ao gol, pela equipe adversária.

Entre as características negativas destes tipos de sistemas defensivos estão a maior atividade dos jogadores posicionados mais à frente (aqueles que realizam a marcação adiantada), exigindo destes um maior condicionamento físico, além de possibilitar, em algumas ocasiões, os chutes de longa distância.

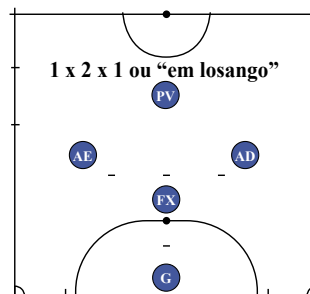
**Sistema Defensivo
1x1x2
Posicionamento**



**Sistema Defensivo
2x2
Posicionamento**



**Sistema Defensivo
1x2x1
Posicionamento**



Legenda

PV: Pivô

AD: Ala Direita

AE: Ala Esquerda

FX: Fixo

G: Goleiro

Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Assista ao vídeo a seguir para compreender melhor alguns dos **sistemas táticos defensivos** do **futsal**:

Ismael Chaves. **SISTEMA DEFENSIVO NO FUTSAL – Linha de Marcação. 1'06"**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZCJhzFV6C5k>. Acesso em 24 jan. 2020.

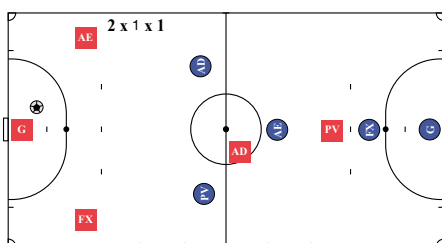
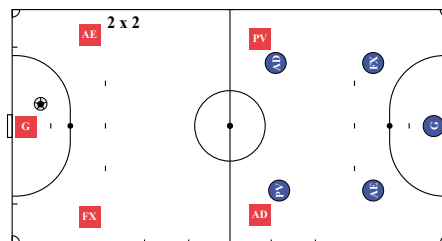
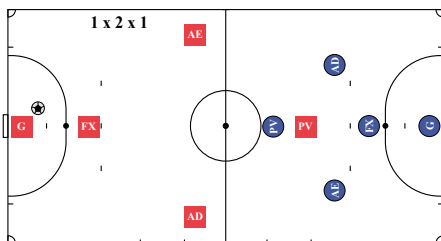


Na **quarta etapa**, é apresentado um pequeno texto sobre os **sistemas táticos de ataque**, explicando brevemente as suas características e, logo em seguida, são apresentados **três diagramas** diferentes com o **posicionamento dos jogadores atacantes (em vermelho) e defensores (em azul)** em quadra com a indicação de um vídeo complementar para potencializar o aprendizado sobre esses conhecimentos.

Etapas 4 - Sistemas táticos de Ataque do Futsal.

O maior objetivo do jogo de futsal é o de marcar gols na equipe adversária para vencer a partida e, para tanto, a equipe que ataca precisa ser organizada taticamente de forma a **vencer as barreiras impostas pelo sistema defensivo** da outra equipe. Assim, para cada sistema de defesa, é necessário organizar um sistema de ataque que propicie a marcação dos gols.

Os sistemas ofensivos podem ser utilizados tanto no **início de uma nova jogada** (quando a sua equipe acabou de tomar um gol, por exemplo) ou quando **recupera a posse de bola** (após a defesa de um chute ao gol realizada pelo goleiro, por exemplo).



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Assista ao vídeo a seguir para compreender melhor como são organizados **os sistemas táticos ofensivos** no futsal:

utline. **SISTEMA OFENSIVO NO FUTSAL. 3'26"**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ipg_ftSBHWs. Acesso em 24 jan. 2020.

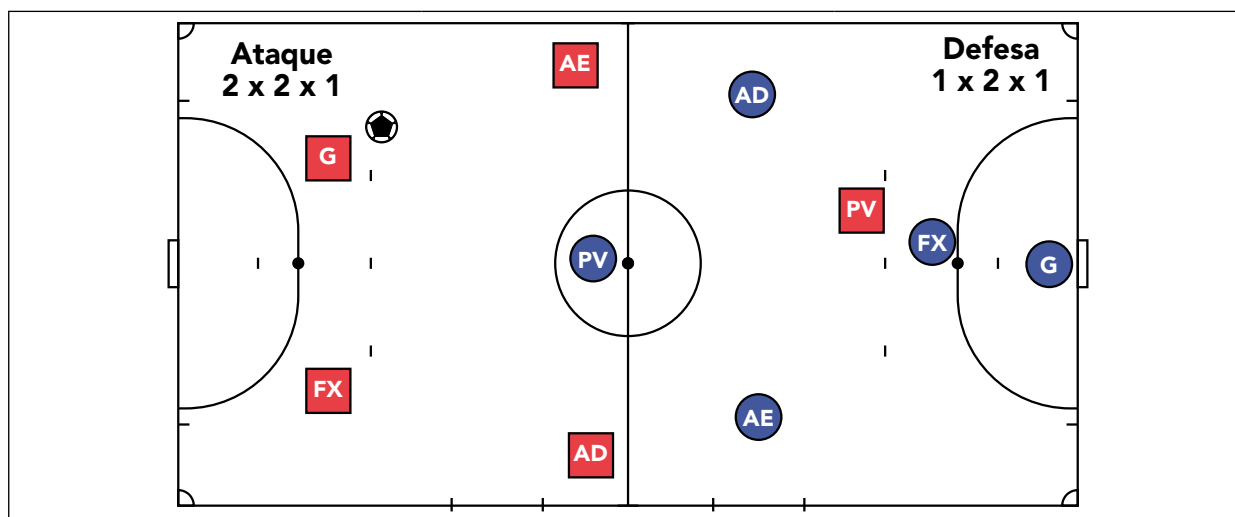


Em seguida, **ainda na quarta etapa**, é proposta uma atividade de pesquisa aos estudantes, devidamente organizados em grupos, sobre o **sistema tático ofensivo que utiliza o goleiro linha**. As informações levantadas pelos estudantes deverão ser devidamente inseridas nos campos dos quadros, destinados a esta finalidade.

Nos dias atuais, a maioria das equipes utiliza-se, em certas ocasiões, de mais um jogador como opção nas jogadas ofensivas: o chamado **“goleiro-linha”**.

Para conhecermos melhor os **sistemas táticos ofensivos** que utilizem o **goleiro linha**, organizem-se em grupos de até cinco pessoas para realizarem uma pesquisa, preenchendo os quadros a seguir:

GOLEIRO LINHA		
Quais são as características dos sistemas ofensivos que utilizam o goleiro linha?	Quem são os jogadores que podem assumir a posição de goleiro linha?	Em quais situações estes sistemas ofensivos podem ser utilizados durante a partida?
<i>O sistema ofensivo que utiliza o goleiro linha terá um jogador a mais no ataque (com a posse de bola), pois o goleiro deixará a sua área de proteção.</i>	<i>O goleiro linha poderá ser o próprio goleiro que passa a jogar como um jogador de linha ou um jogador de linha que substitui o próprio goleiro.</i>	<i>Geralmente é utilizado quando a equipe está em desvantagem no placar ou quando precisa da vitória.</i>
Utilizando os diagramas abaixo, esquematize um exemplo de sistema tático ofensivo e defensivo com a utilização do goleiro linha .		



Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Compartilhe com o seu professor e colegas os resultados de sua pesquisa.

PROFESSOR,

- 1 – Assista o vídeo antes de apresentá-lo para a sua turma. Certifique-se de que você não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3 – Propicie momentos de discussão sobre o tema com a turma e sobre os dados levantados na pesquisa, procure sanar possíveis dúvidas.
- 4 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Ao final dos estudos realizados nessa atividade, é extremamente importante que os estudantes possam experimentar na prática, os conhecimentos adquiridos até o momento. Dessa maneira, propicie situações de jogo para que todos possam vivenciar os **posicionamentos e funções dos jogadores** dentro dos **sistemas defensivos e ofensivos** na quadra.

Abaixo apresentamos alguns vídeos com sugestões de atividades práticas entre outras que poderão ser desenvolvidas.

Futline. Atividades de Futsal para trabalhar na escola. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HJkw0b6rP7o>. Acesso em: 16 fev. 2021.





Futline. ATIVIDADES PARA TREINAR MARCAÇÃO INDIVIDUAL NO FUTSAL. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wbJc2lzuOzk>. Acesso em: 16 fev. 2021.

Futline. Atividades para Compreensão do Sistema Tático 2x2 no Futsal. Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=sPUAGrKD1mU>. Acesso em: 16 fev. 2021.



Após termos estudado sobre o posicionamento e funções dos jogadores em alguns dos **sistemas táticos de ataque e de defesa do futsal**, que tal colocarmos nossos conhecimentos em ação? Com o seu professor e colegas, dirija-se até a quadra para praticar.

ATIVIDADE 6 – ANALISANDO O ESPETÁCULO TELEVISIVO DO FUTSAL.

Etapa 1 - Analisando um jogo de Futsal.

Os estudantes irão realizar a análise e a reflexão a respeito do **espetáculo televisivo do futsal**, com a indicação de **quatro vídeos** e um **roteiro de questões** que auxiliam o processo e que também levam em consideração os conhecimentos dos estudantes sobre os posicionamentos e funções dos jogadores em quadra, bem como sobre os sistemas defensivos e ofensivos, estudados na atividade anterior.

Com o seu professor e colegas, assista aos vídeos a seguir. O 1º e 2º vídeos terão o objetivo de aprofundar seus conhecimentos sobre a análise técnico-tática das equipes em partidas de futsal, você irá analisar de forma individual o jogo apresentado com base nas seguintes questões:

Qual(is) o(s) sistema(s) tático(s) de ataque proposto(s) pelas equipes durante os jogos?
Espera-se que os estudantes identifiquem os sistemas ofensivos 1x2x2 (com goleiro linha), 2x2, 1x2x1.

Qual(is) o(s) sistema(s) tático(s) de defesa utilizado(s) pelas equipes durante os jogos?
Espera-se que os estudantes identifiquem os sistemas defensivos 2x2, 1x2x1.

Houve algum jogador que se destacou na(s) partida(s)? Por quê?
Espera-se que os estudantes identifiquem o jogador Guita da Seleção Brasileira, por conta das suas defesas e jogadas de goleiro linha durante a partida contra a Seleção Espanhola.

Realizando a análise técnico-tática das equipes, foi possível justificar o(s) resultado(s) da(s) partida(s)? Justifique.
Espera-se que os estudantes consigam identificar as opções táticas e técnicas organizadas pelos treinadores em suas equipes, conforme estudado anteriormente.

Podemos reconhecer as transmissões dos jogos de basquetebol como grandes espetáculos esportivos? Quais aspectos podem validar esse fenômeno?

Espera-se que os estudantes identifiquem as arenas lotadas, com muita adesão do público, com anúncios de produtos esportivos, alimentares, entre outros, além dos grandes salários recebidos pelos atletas do futsal por exemplo.

1º – Centro do Jogo. **Análise de Gols (Goleiro Linha) | ATLÂNTICO x PATO | Final Liga Nacional de Futsal 2018. 10'34"**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sd1L5XOKCL0> Acesso em 24 Jan. 2020.



2º – Centro do Jogo. **JOGADA ENSAIADA DE FALTA DO CORINTHIANS. 3'21"**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vw-cntpMp4nc>. Acesso em 24 Jan. 2020.

PROFESSOR,

- 1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3 – Propicie momentos de discussão entre a turma para que sejam apresentadas as justificativas para as respostas encontradas e procure sanar possíveis dúvidas;
- 4 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma, tendo como objetivo resumir os tópicos centrais estudados;
- 5 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 7 – MODALIDADES ESPORTIVAS PARALÍMPICAS.

Na **sétima atividade**, abordamos duas modalidades esportivas paralímpicas relacionadas aos esportes de invasão estudados neste bimestre: o **basquetebol em cadeiras de rodas** e o **futsal para cegos**.

Na **primeira etapa**, é solicitada uma pesquisa aos estudantes, devidamente organizados em grupos, sendo que cada grupo deverá escolher uma entre as duas modalidades. Para auxiliar na pesquisa, sugerimos um roteiro com questões a serem analisadas.

Etapa 1 - Basquetebol em cadeira de rodas e futsal de 5.

Você já deve ter ouvido falar do **basquetebol em cadeiras de rodas** e do **futsal para cegos (também conhecido como futebol de 5)**. Para aprofundar nossos conhecimentos sobre estas duas **modalidades esportivas paralímpicas**, organizem-se em grupos de até cinco pessoas para que possamos realizar uma pesquisa. Cada grupo deverá escolher **somente uma entre as duas modalidades**.

Para auxiliá-los nesta pesquisa, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes, porém, fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário.

Basquetebol em cadeiras de rodas e Futebol de 5:

- História no mundo e no Brasil dessas práticas;
- Objetivos e características;
- Equipamentos e instrumentos específicos;
- Regras e como funciona uma competição dessa modalidade;
- Políticas públicas de inclusão.

Para saber mais sobre estas Modalidades Paralímpicas, acesse os sites:

– **Confederação Brasileira de Basquetebol em Cadeiras de Rodas.** Disponível em: <https://www.cbbr.org.br/>. Acesso em: 08 fev. 2022.



Comitê Paralímpico Brasileiro. Futebol de 5. Disponível em: <https://www.cpb.org.br/modalidades/50/futebol-de-5>. Acesso em 08 fev. 2022. Compartilhe com o seu professor e colegas os resultados da pesquisa.

Na **segunda etapa**, após a turma compartilhar os dados levantados em suas pesquisas e de terem discutido a respeito do assunto, é proposta a resolução de uma situação problema, que envolve a reflexão, a análise e a proposição de mudanças para que os estudantes com deficiência possam praticar os esportes de invasão.

Etapa 2 - Analisando e refletindo.

Após a realização da pesquisa e de compartilhar os **dados obtidos** com o seu professor e colegas de turma, vamos encarar um outro desafio?

Agora com sua turma reflita e responda sobre a situação **problema a seguir**.

Resolução de Situação Problema:

Numa turma do 9º ano do Ensino Fundamental, composta por 22 meninas (sendo uma deficiente visual) e 23 meninos (sendo um cadeirante), o professor de Educação Física propôs

aos estudantes algumas aulas práticas de basquetebol e de futsal, modalidades esportivas que estavam sendo estudadas no bimestre.

Para que todos possam ter uma melhor oportunidade de participar dos jogos, o professor propôs à turma que, organizados em grupos, estudassem e planejassem a possibilidade de mudanças nas regras específicas do basquetebol e do futsal, buscando subsídios nas modalidades paralímpicas do basquetebol em cadeiras de rodas e do futsal para cegos.

Para que seu grupo possa contribuir positivamente, reflita:

- **Quais adaptações poderiam ser realizadas nas regras das duas modalidades para garantir a participação de todos?**

Espera-se que os estudantes proponham alternativas como jogos de basquetebol e futsal onde todos devem estar sentados e cada um tem seu papel determinado, ou todos precisam jogar de olhos fechados ou vendados.

- **Quais objetos poderiam ser utilizados nas aulas para apoiar as vivências práticas?**

Espera-se que os estudantes proponham alternativas como cadeiras, vendas, bolas enroladas em jornal ou com guizo.

- **Quais estratégias podem ser sugeridas pelos grupos para que sejam evitados acidentes durante as práticas?**

Espera-se que os estudantes proponham alternativas para a realização do jogo, como: um jogo de basquete onde permanecem em seu posicionamento tático, passando a bola até que o mais próximo do garrafão faça a tentativa de cesta, ou, que sempre falem algo para orientar a sua presença para o caso da estudante com deficiência visual.

- **É necessária a presença de um árbitro para que sejam cumpridas as novas regras combinadas?**

Espera-se que os estudantes compreendam a extrema importância do árbitro nesse caso, uma vez que ele será responsável por ordenar a vez da jogada no caso de jogos sem mobilidade e determinar resultados para jogos com os olhos vendados.

Compartilhe com o seu professor e colegas as soluções encontradas pelo seu grupo.

Na **terceira etapa**, após a turma compartilhar as soluções encontradas, é proposto mais um momento prático dos jogos do basquetebol e de futsal, agora com o foco nas **práticas adaptadas das modalidades paralímpicas**, conforme estudado anteriormente.

Etapa 3 - Alternativas inclusivas.

Após os estudos realizados na **resolução da situação problema**, acompanhe o seu professor e colegas até a quadra para colocar em ação as soluções propostas na etapa 2.

PROFESSOR,

1 – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre os dados levantados na pesquisa e procure sanar possíveis dúvidas;

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

ATIVIDADE 8 – AS MODALIDADES ESPORTIVAS MAIS PRATICADAS NO BAIRRO OU NO ENTORNO DA SUA ESCOLA.

Na **oitava atividade**, dividida em **duas etapas**, é proposta aos estudantes, uma **pesquisa de campo em grupo**, em que eles devem **entrevistar** os vizinhos do seu bairro para que possamos conhecer quais são as modalidades esportivas mais praticadas no bairro ou no entorno da escola, com o intuito de propor melhorias no que diz respeito às **políticas públicas de inclusão junto aos órgãos responsáveis**, bem como, de propor e de produzir alternativas para promover a **prática esportiva no tempo livre**.

Na **primeira etapa**, são apresentados **dois quadros, a) e b)**, com sugestões de questões para as entrevistas. As informações levantadas pelos estudantes deverão preencher os campos dos quadros, destinados a esta finalidade. Ao final, solicita-se que os estudantes elaborem um gráfico simples para a apresentação das informações coletadas.

Etapa 1 - Pesquisando no bairro.

Organizem-se em grupos de até cinco pessoas para realizar uma pesquisa de campo sobre as **modalidades esportivas mais praticadas no bairro ou no entorno da sua escola**, verificando se existem **praças esportivas e/ou espaços públicos disponíveis (clubes, quadras poliesportivas, campos de futebol, entre outros)** e quais são as suas **condições de manutenção e de preservação**.

Para auxiliá-los, seguem duas tabelas com as informações que deverão ser pesquisadas. Aconselhamos a consulta ao mapa do bairro pela *internet*, para localizar os possíveis espaços disponíveis e facilitar a pesquisa. Fiquem à vontade para buscar mais informações além das indicações a seguir.

a) Sobre os praticantes e as modalidades esportivas:

Nome do entrevistado	Idade	Pratica alguma modalidade esportiva? Qual(is)?	Local(is) onde pratica?

b) Sobre as praças esportivas no bairro ou no entorno da escola:

Existe(m) praça(s) esportiva(s) no seu bairro ou no entorno da sua escola? Quantas são?	
Qual(is) é(são) esta(s) praça(s) esportiva(s)?	
Qual o estado de conservação e preservação do(s) espaço(s)?	
Quem são os principais frequentadores deste(s) espaço(s)?	
Qual(is) é(são) a(s) principal(is) modalidade(s) esportiva(s) praticada(s) nesta(s) praça(s)?	

Este(s) espaço(s) é(são) acessível(is) e adequado(s) para que as pessoas com algum tipo de deficiência possam praticar alguma modalidade esportiva?	
Nesta(s) praça(s) são oferecidas atividades físicas ou aulas de alguma modalidade esportiva para as pessoas com deficiência pelo poder público?	

Elabore um **gráfico** para compartilhar com o seu professor e colegas os resultados da pesquisa.

Para saber mais sobre o que é um gráfico e como organizá-lo sugerimos a leitura do artigo:

InfoEscola. Gráficos. Disponível em: <https://www.infoescola.com/estatistica/graficos/>. Acesso em: 16 fev. 2021.



ATENÇÃO!

Verifique a possibilidade do trabalho interdisciplinar com o professor do componente curricular de **Matemática**. As habilidades relacionadas à estatística (coleta de dados, organização e registro) devem ter sido abordadas em anos anteriores do Ensino Fundamental. Sendo assim, caso seja possível, solicite a parceria do professor de Matemática para potencializar estes conhecimentos em suas aulas.

Na **segunda etapa**, após a turma compartilhar os gráficos de suas pesquisas de campo, são propostos alguns **questionamentos** que direcionam uma discussão a respeito das ações que poderiam ser desencadeadas no bairro em que residem, em suas comunidades e junto ao poder público, no que diz respeito à **promoção das práticas das modalidades esportivas**.

Etapa 2 - Por mais esporte na comunidade.

Após a realização da pesquisa de campo, e de termos conseguido as informações necessárias sobre as **modalidades esportivas mais praticadas no seu bairro ou no entorno da escola** e as **condições para a sua prática**, reúna-se novamente com o seu grupo para buscar soluções para as seguintes situações:

- De quais formas poderíamos promover a prática esportiva das modalidades esportivas que estudamos neste bimestre (basquetebol e futsal) nas praças esportivas e/ou espaços públicos disponíveis no bairro ou no entorno da escola, potencializando a sua prática no tempo livre?
- Quais ações poderiam ser desencadeadas com a comunidade escolar para auxiliarmos na manutenção ou preservação destes espaços?
- Quais ações poderiam ser desencadeadas com a comunidade e junto ao poder público para que a acessibilidade seja garantida nestes espaços?

Espera-se que os estudantes proponham alternativas, como por exemplo:

- Verificar junto às academias do bairro se os professores podem firmar parcerias com a escola para que possam oferecer algumas aulas das modalidades esportivas aos estudantes e à comunidade aos finais de semana, no próprio espaço da escola;
- Propor ações junto ao poder público, em plenária na Câmara de Vereadores do município,

com o auxílio dos professores e representantes da comunidade, a viabilização acessível às quadras esportivas localizadas no bairro ou no entorno da escola.



Para saber mais como propor um projeto para Câmara de Vereadores acesse: Câmara Municipal de Cotia. Câmara Explica: como apresentar um Projeto de Lei? Disponível em: <https://www.cotia.sp.leg.br/noticias/camara-explica-como-apresentar-um-projeto-de-lei>. Acesso em: 16 fev. 2021.

PROFESSOR, após a realização da atividade, propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos. Ao final das apresentações, organize uma roda de conversa, um debate ou anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

ATIVIDADE 9 – A CORRUPÇÃO NOS ESPORTES.

Na **nona atividade**, estudaremos um pouco sobre a corrupção nos esportes e, para tanto, são sugeridos alguns questionamentos que visam realizar o levantamento dos conhecimentos prévios dos estudantes a esse respeito.

Etapa 1 - Estudando a Corrupção no Esporte.

Infelizmente, os esportes não estão livres de casos de corrupção.

Você se lembra de ter visto nas grandes mídias (TV, internet, rádio e grandes jornais) sobre casos de **corrupção** envolvendo os esportes?

Em seguida, os estudantes, organizados em grupos, irão ler o tema indicado por você, é importante que cada grupo fique responsável por um tema. Os grupos irão elaborar um resumo do tema lido para apresentar.

Organize-se com os seus colegas em grupos para realizarem uma leitura referente a este tema. Seu professor irá organizar os temas, faça a leitura e após um resumo para apresentar para a turma.

Poder, transparência e democracia nas gestões esportivas. Disponível em: <https://ludopedio.com.br/biblioteca/poder-transparencia-e-democracia-nas-gestoes-esportivas/>. Acesso em: 16 fev. 2021.



1. A corrupção como um problema de governança;
2. A regulação do esporte;
3. Estrutura de poder e gestão das federações esportivas no Brasil;
4. O futebol sob constante investigação;
5. Registros impróprios e licitações que chamam a atenção no voleibol brasileiro.

Etapas 2 - O que eu aprendi.

A **etapa 2** atividade será responsável pelo encerramento desta situação de aprendizagem. No início, é solicitado aos estudantes, devidamente organizados em grupos, que **resolvam uma situação problema** que envolve os estudos realizados nas atividades anteriores.

Para que possamos potencializar os estudos realizados neste bimestre, vamos encarar mais um desafio?

Agora com sua turma reflita e responda a situação a seguir:

Resolução de Situação Problema:

Numa partida de futsal entre as equipes A e B, houve a expulsão de um ala direito da equipe B. O fato ocorreu aos 15 minutos do 2º tempo e o treinador desta equipe não tinha, em seu banco de reservas, nenhum outro jogador com as características necessárias para essa função. Assim, precisaria improvisar um jogador de outra posição para realizar a função de ala direito em sua equipe.

Você é o técnico da equipe A. O esquema tático utilizado por sua equipe é o 2x2 e a equipe B está vencendo o jogo por 1x0.

Faltam apenas 5 minutos para o término da partida e, provavelmente, por orientação de seu treinador, os jogadores adversários recuaram para colocar foco na defesa, realizando uma marcação por zona (2x2) a partir da 4ª linha de marcação (próximo à área do seu goleiro), e tentarão manter o placar para conseguirem a vitória.

- **Você manteria o esquema tático ou realizaria algum tipo de alteração?**
- **Caso decida repensar as questões táticas e técnicas da sua equipe, qual(is) o(s) objetivo(s) das mudanças?**
- **Descreva e justifique as suas decisões.**

Resposta pessoal dos estudantes. Espera-se que os estudantes reflitam sobre a possibilidade de alterar o esquema ofensivo, concluindo que esta será a melhor forma de explorar o goleiro-linha, pois possibilitará o aumento numérico de jogadores com a intenção de realizarem o gol, buscando, primeiramente o empate no placar adverso e, caso seja possível, a vitória.

PROFESSOR,

- 1** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre as soluções encontradas e procure sanar possíveis dúvidas;
- 2** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Em seguida, são propostas algumas questões que têm o objetivo de **avaliar os conhecimentos** dos estudantes sobre alguns dos estudos realizados nesta situação de aprendizagem.

Este tema chegou ao fim. Para finalizarmos, responda as questões abaixo.

Durante essa proposta de aprendizagem você teve contato com diferentes classificações esportivas e com os gestos técnicos destes esportes. Vamos ver o que você conseguiu aprender até aqui?

Responda oralmente as questões abaixo:

1. Descreva quais são as características do Basquetebol e do Futsal que determinam suas classificações. *Espera-se que os estudantes descrevam que ambas as modalidades possuem o objetivo de invadir o setor defendido pelo adversário procurando atingir uma meta, ou seja tanto o Basquetebol quanto o Futsal são esportes que tem como um dos objetivos invadir a área adversária para possivelmente pontuar.*
2. Quais são as principais semelhanças entre os esportes vivenciados (basquetebol e futsal)? *Espera-se que os estudantes respondam que ambas as modalidades são esportes de invasão que tem como característica fundamental a comparação da capacidade de uma equipe ao introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/campo defendida pelos adversários (gol, cesta, touchdown etc), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo.*
3. Existem semelhanças entre os gestos técnicos dos esportes de combate e esporte de invasão? Quais? *Espera-se que o estudante responda que existem algumas semelhanças entre certos gestos técnicos. Chutes, esquivas e fintas, são gestos técnicos de ambas por exemplo.*
4. Quais são as características da lógica interna dos esportes de combate e dos esportes de invasão? *Espera-se que os estudantes respondam que os esportes de invasão constituem aqueles que têm como objetivo invadir a setor defendido pelo adversário procurando atingir a meta contrária para pontuar, protegendo simultaneamente a sua própria meta, e o esporte de combate são aqueles caracterizados como disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa.*

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de pesquisas, discussões, elaboraram textos, vivenciaram na prática os conteúdos apresentados, refletiram como resolver problemas etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram desenvolvidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos que contemplem a unidade temática e o objeto de conhecimento desenvolvido por essa Situação de Aprendizagem.

4º BIMESTRE

Caro Professor,

Neste bimestre, serão desenvolvidas as Unidades Temáticas: Ginásticas e Corpo, Movimento e Saúde em uma única situação de aprendizagem, em que serão abordados os objetos de conhecimento ginástica de condicionamento físico, hábitos alimentares, as relações entre o exercício físico e a composição corporal e os princípios do treinamento físico.

Habilidades que serão trabalhadas nesta situação de aprendizagem:

(EF09EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências de consciência corporal, 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.

(EF09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

(EF09EF11) 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.

(EF09EF23*) Discutir as implicações dos hábitos alimentares na incidência de obesidade, na saúde e qualidade de vida.

(EF09EF24*) Identificar a relação entre exercício físico e composição corporal.

(EF09EF25*) Identificar os princípios do treinamento físico.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – SAÚDE É O QUE INTERESSA!

ATIVIDADE 1 – O QUE EU SEI SOBRE A GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E A DE CONDICIONAMENTO FÍSICO?

A **primeira atividade** servirá para realizar o levantamento do que os estudantes já sabem sobre o assunto.

Na **primeira etapa**, é de suma importância que seja realizada a ativação dos conhecimentos que os estudantes têm sobre a **ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico**, já abordadas em estudos anteriores. Propicie o espaço necessário, para que apresentem os seus

conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

Etapa 1 - Recordando a Ginástica.

Para começar, que tal conversarmos um pouco sobre as práticas relacionadas à Ginástica?

- Durante os anos anteriores, em seu percurso escolar, você teve a oportunidade de estudar sobre os variados tipos de ginástica. Você seria capaz de dizer quais são elas?

Espera-se que os estudantes citem a ginástica geral, a ginástica de condicionamento físico e a de conscientização corporal.

- Conte-nos um pouco sobre a sua experiência, respondendo as questões abaixo:

a) Homens e mulheres podem praticar qualquer tipo de ginástica? Comente.

Espera-se que os estudantes respondam positivamente, pois homens e mulheres podem praticar a ginástica geral, a ginástica de condicionamento físico e a de conscientização corporal.

b) As ginásticas podem ser praticadas em qualquer lugar? Por quê?

Espera-se que os estudantes respondam positivamente, pois as ginásticas podem ser realizadas em casa, na academia, nos parques, nas escolas entre outros.

c) Cite exemplos de ginásticas que precisam de equipamentos específicos para a sua prática.

Espera-se que os estudantes citem algumas práticas das ginásticas, tais como a de condicionamento físico, realizada em academias como, por exemplo, a musculação pode necessitar de equipamentos específicos, ou a de conscientização corporal como, por exemplo, a prática do Pilates em um estúdio, que, também, necessita de equipamentos específicos.

Em seguida, na **segunda etapa**, em continuidade aos levantamentos dos conhecimentos, sugerimos que os estudantes se dividam em grupos, para que respondam aos questionamentos que se encontram na tabela, usando o espaço dos quadros para anotar os seus conhecimentos.

Etapa 2 - Ginástica de Conscientização Corporal e Ginástica de Condicionamento Físico.

O que você já sabe sobre a **Ginástica de Conscientização Corporal** e sobre a **Ginástica de Condicionamento Físico**?

Organize-se em grupos de até cinco pessoas para responder aos questionamentos a seguir, utilizando o espaço dos quadros para anotar os seus conhecimentos.

	Ginástica de Conscientização Corporal	Ginástica de Condicionamento Físico
• Quais são as suas características e os objetivos da sua prática?	<i>Tem como principal objetivo auxiliar o praticante a conhecer melhor o seu corpo, suas funções e sensações, auxiliando na busca pelo bem-estar.</i>	<i>Preconiza a prática de exercícios físicos para a manutenção da boa forma e desempenho das funções orgânicas.</i>
• Quais benefícios ela pode trazer ao praticante?	<i>Por meio da prática regular, o indivíduo poderá prevenir doenças, alcançando um melhor equilíbrio das funções corporais e posturais.</i>	<i>Por meio de uma prática regular, o indivíduo poderá alcançar melhora no funcionamento músculo-esquelético e metabólico através do aprimoramento na força muscular, potência, resistência cardiovascular, resistência muscular e na flexibilidade.</i>
• Cite exemplos desta ginástica.	<i>Pilates, Yoga, Meditação, Ginástica laboral, entre outros.</i>	<i>Crossfit, HIIT, Treinamento funcional, entre outros.</i>

Compartilhe com o seu professor e colegas as suas respostas.

PROFESSOR,

- 1** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre os questionamentos iniciais (etapa 1) e sobre os dados preenchidos no quadro (etapa 2) e procure sanar possíveis dúvidas;
- 2** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma;
- 3** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Já na **terceira etapa**, os estudantes, ainda organizados em seus grupos, deverão preparar **atividades práticas** relacionadas às **Ginástica de Conscientização Corporal e de Condicionamento Físico**, para que sejam vivenciadas por toda a turma.

Etapa 3 - Sua própria Ginástica.

Após compartilharem seus conhecimentos com seu professor e com a turma, ainda organizados nos mesmos grupos, elaborem **atividades práticas** de **Ginástica de Conscientização Corporal** e de **Ginástica de Condicionamento Físico**, contando com o auxílio de seu professor para que todos os colegas de sua turma possam vivenciá-las.

PROFESSOR, é extremamente importante que você auxilie os estudantes na preparação das atividades práticas que acontecerão com toda a turma. Esteja atento às especificidades das práticas relacionadas às ginásticas elencadas pelos grupos de estudantes e certifique-se de que sejam atividades viáveis de acontecer no ambiente da escola. Quando necessário, sugira adaptações de forma que propiciem a participação de todos.

ATIVIDADE 2 – CONHECENDO MAIS SOBRE ALGUMAS GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL.

A **segunda atividade** irá aprofundar os conhecimentos dos estudantes sobre algumas práticas das **ginásticas de conscientização corporal**.

Na **primeira etapa**, são sugeridos dois vídeos que apresentam práticas relacionadas ao **Pilates** e ao **Yoga**, modalidades já estudadas, anteriormente, e um pequeno texto, que deverá ser lido pelos estudantes, com alguns aspectos importantes para as vivências do Pilates e do Yoga, a fim de que sejam realizados combinados entre a turma e o professor para as suas práticas.

Etapa 1 - Vamos assistir e aprender.

Assistam aos vídeos a seguir com o seu professor e colegas.



Um Como. PILATES para INICIANTES: postura, respiração e solo. 2018.
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3l40LsqTou8>.
Acesso em: 30 mar. 2020.

Um Como. Exercícios de alongamento para iniciantes – FLEXIBILIDADE. 2019.
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FzPZOHkiUE0&list=PLQzvPSFJA6-3CD0CJOT6vVy-g8kDmh1-K&index=5>
Acesso em: 30 mar. 2020.



Exercício em Casa. **Programa de Yoga para Iniciante - 1º aula. 2016.**
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CRWPTHlBiKM>.
Acesso em: 30 mar. 2020.

Exercício em Casa. **Programa de Yoga para Iniciante - 2º aula. 2016.**
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RVlcbvThPQY>.
Acesso em: 30 mar. 2020.



Alguns aspectos importantes para a prática do Pilates e da Yoga:

- Lembre-se de que a sua participação nas atividades práticas é essencial para o seu aprendizado sobre a Ginástica de Conscientização Corporal. Portanto, **esteja sempre pronto para participar das aulas práticas**, e de preferência utilizando **roupas mais leves e calçados adequados (ou ficando descalço)** para que possa aproveitar as aulas da melhor maneira possível;
- Durante a prática, é extremamente importante que estejamos concentrados e conectados com o nosso corpo. Para que possamos conseguir alcançar esse objetivo, o **silêncio é de extrema importância** neste momento, tornando também mais fácil para você escutar as instruções e dicas do seu professor;
- Ocupem o ambiente em que serão realizadas as práticas da melhor forma possível, lembrando que é importante que haja um **espaço entre você e seus colegas** para que consigam realizar os movimentos com tranquilidade, sem esbarrar em ninguém.

Aproveitem as aulas!

Já na **segunda etapa**, os estudantes realizarão algumas vivências práticas do **Pilates** e do **Yoga**, de acordo com os vídeos assistidos anteriormente.

Etapas 2 - Hora de Praticar:

Estão prontos para a prática? Com o seu professor e colegas, na sala de aula, no **pátio** ou na quadra façam a atividade proposta.

Professor,

- 1** – Assista aos vídeos sugeridos (etapa 1) antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2** – Prepare o ambiente com antecedência, verificando se todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3** – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
- 4** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma;
- 5** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles;
- 6** – No momento das vivências práticas (etapa 2), caso seja necessário algum material, prepare com antecedência aqueles a serem utilizados durante as vivências práticas;
- 7** – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos (sem exceções) na atividade;
- 8** – Após as vivências, lembre-se de que os estudantes precisam sistematizar o que foi aprendido. Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam durante a prática do Pilates e do Yoga.

ATIVIDADE 3 – CONHECENDO MAIS SOBRE A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

A **terceira atividade** irá aprofundar os conhecimentos dos estudantes sobre algumas práticas das ginásticas de condicionamento.

Na **primeira etapa**, haverá um breve **levantamento inicial sobre** o que os estudantes já sabem sobre o **Crossfit** e, caso algum estudante já tenha alguma experiência, permita que compartilhe o seu conhecimento com a turma. Logo em seguida, é exibido um texto inicial da modalidade, apresentando um pouco do seu **histórico e de suas características**.

Depois de aprofundarmos os nossos conhecimentos sobre a ginástica de conscientização corporal, de experimentarmos algumas práticas do Pilates e do Yoga, chegou o momento de conhecermos melhor a ginástica de condicionamento físico. Nesta atividade, iremos estudar juntos sobre o *Crossfit* e o *HIIT*.

Etapas 1 - Crossfit, o que é?

Primeiramente, vamos conhecer um pouco mais sobre o *Crossfit*.

Você já conhece o Crossfit? Já praticou anteriormente? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

O **Crossfit** é uma marca criada por **Greg Glassman** e **Lauren Jenai** em **2000**, nos **Estados Unidos**, elaborada como um **programa de exercícios físicos** que visava a **competição esportiva** entre os praticantes. Mais tarde a competitividade foi sendo deixada de lado, passando a ser classificada como **ginástica de condicionamento físico**, utilizando a sua metodologia de treinamento intenso para a melhoria da performance de seus praticantes.

Os treinos são baseados em exercícios físicos que incorporam **movimentos funcionais** (corrida, caminhada, agachar, levantar, puxar, empurrar), **treinos constantemente variados** (em cada dia de treino é realizada uma série de exercícios físicos diferentes, trabalhando as variadas capacidades físicas de maneira equilibrada) e **treinos com movimentos de alta intensidade** (a alta intensidade na realização dos exercícios físicos, dentro da capacidade de cada pessoa, resultará na melhoria do condicionamento físico e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida).

As sessões de *Crossfit* são constituídas por **três partes**, sendo:

1 – Aquecimento: é o preparo do corpo para o treino;

2 – Técnica: o instrutor explica e demonstra a realização correta de todos os exercícios físicos que serão realizados naquele dia;

3 – WOD: *Workout of the Day*, a “missão do dia”, ou o “treino do dia”, é a sessão de treinamento preparada pelo instrutor para aquele dia específico e que deverá ser realizada pelos seus alunos, podendo contar com alguns desafios cronometrados.

Em suas sessões podem ser utilizados alguns equipamentos, como as cordas navais ou náuticas, as cordas para exercícios de pular, as escadas de agilidade, elásticos extensores, *wall balls*, argolas, cintos de tração, *power bags*, rodas para exercícios abdominais, cones, gaiolas para treinamento, caixas de salto, entre outros; ou simplesmente utilizando o próprio corpo.

O Crossfit traz diversos benefícios ao praticante, tais como: a perda de peso, o aumento do tônus muscular, a melhoria das condições cardiorrespiratórias, redução do estresse, além de desenvolver e melhorar a resistência física, a força, a potência, a precisão, a agilidade, a coordenação motora, a flexibilidade e o equilíbrio.

Texto produzido especialmente para este material por Diego Diaz Sanchez/ Nabil José Awad.

Em seguida, na **segunda etapa**, são sugeridos três vídeos que apresentam práticas relacionadas ao **Crossfit**.

Etapa 2 - Apreciando o Crossfit.

Com o seu professor e colegas, assistam aos vídeos a seguir:



Um Como. AQUECIMENTO PARA CROSSFIT - 12 exercícios.
2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=p3U2MWzaohc>. Acesso em: 30 mar. 2020.

Um Como. Crossfit em casa - 3 TREINOS FÁCEIS. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PQhi4QzMDAo>. Acesso em: 30 mar. 2020.



Um Como. Alongamentos pós-treino de CROSSFIT. 2018. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=DKIn_NQ9ep4. Acesso em: 30 mar. 2020.

Já na **terceira etapa**, os estudantes realizarão algumas vivências práticas do **Crossfit**, de acordo com os vídeos assistidos anteriormente.

Etapas 3 - Praticando um pouco de Crossfit.

Estão prontos para a prática? Com o seu professor e colegas, dirijam-se ao pátio ou até a quadra da escola.

Na **quarta etapa**, haverá um breve **levantamento inicial** sobre o que os estudantes já sabem sobre o **HIIT**, e caso algum estudante já tenha alguma experiência, permita que compartilhe o seu conhecimento com a turma. Logo em seguida, é exibido um texto inicial da modalidade, apresentando um pouco do seu **histórico e de suas características**.

Etapas 4: HIIT, o que será isso?

Agora chegou o momento de conhecermos um pouco mais sobre o **HIIT**:

Você já conhece o **HIIT**? Já praticou anteriormente? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

O **HIIT** (sigla em inglês para **High Intensity Interval Training**), ou **Treino Intervalado de Alta Intensidade**, foi criado por **Daphnie Yang** em **2013**. Sua metodologia de treinamento é baseada nos princípios do **método Tabata**, utilizado para treinar patinadores olímpicos. O método consiste em exercícios físicos realizados em 8 ciclos com 20 segundos de duração, com a maior intensidade possível, intercalados com ciclos de 10 segundos de descanso. As sessões de treinos de **Izumi Tabata** com os patinadores duravam ao todo 4 minutos, e eram realizadas em bicicletas especiais para que pudessem atingir altas velocidades.

Os princípios do treino de **HIIT** são:

- 1 – Alta intensidade:** os exercícios físicos são realizados de maneira cronometrada em alta intensidade, com muitas repetições, elevando seu batimento cardíaco e o gasto calórico;
- 2 – Recuperação:** os intervalos de descanso para a recuperação podem ser ativos, ou seja, realizando algum exercício físico em baixa intensidade.

O **HIIT** é baseado em **exercícios físicos funcionais** (como agachamentos, polichinelos, corrida no lugar, saltos e saltitos, entre outros), não requer equipamentos e traz diversos benefícios ao praticante como: perda de peso, controle da hipertensão, melhoria das condições cardiorrespiratórias, diminuição dos níveis de colesterol ruim, e melhoria do condicionamento físico.

Texto produzido especialmente para este material por Diego Diaz Sanchez/ Nabil José Awad.

Em seguida, na **quinta etapa**, são sugeridos dois vídeos que apresentam práticas relacionadas ao HIIT.

Etapa 5 - Apreciando o HIIT.

Com o seu professor e colegas, assistam aos vídeos a seguir:



Exercício em Casa. Desafio HIIT - Treino Cardio para Perder Barriga e Emagrecer Rápido. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VYMDwYrxyxw>. Acesso em: 30 mar. 2020.

Bootcamp City. 8 EXERCÍCIOS HIIT EM CASA PARA EMAGRECER - TREINO INICIANTES DE 5 MINUTOS. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4URs1A5pfvk>. Acesso em: 30 mar. 2020.



Já na **sexta etapa**, os estudantes realizarão algumas vivências práticas do **HIIT**, de acordo com os vídeos assistidos anteriormente.

Após as vivências, é solicitado aos estudantes que relatem as suas experiências sobre as práticas com o **Crossfit** e com o **HIIT**, que foram estudadas nesta atividade.

Etapa 6 - Praticando HIIT.

Estão prontos para a prática? Com o seu professor e colegas, dirijam-se ao pátio ou até a quadra da escola.

Após as atividades, compartilhe com o seu professor e colegas sobre as suas vivências nas aulas práticas do *Crossfit* e do *HIIT*.

PROFESSOR,

- 1** – Realize a leitura dos textos (partes 1 e 4) com a sua turma, elencando os aspectos importantes e as características da modalidade em estudo;
- 2** – Propicie momentos de discussão sobre os dados levantados durante a leitura e procure sanar possíveis dúvidas;
- 3** – Assista aos vídeos sugeridos (partes 2 e 5) antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 4** – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 5** – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma;
- 6** – No momento das vivências práticas (partes 3 e 6), caso seja necessário algum material, prepare com antecedência aqueles a serem utilizados durante as vivências práticas;
- 7** – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos (sem exceções) na atividade;

8 – Após as vivências, lembre-se de que os estudantes precisam sistematizar o que foi aprendido. Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam durante as práticas do *Crossfit* e do *HIIT*.

Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam durante as práticas do *Crossfit* e do *HIIT*.

ATIVIDADE 4 – GINÁSTICAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL... SÃO IGUAIS OU HÁ DIFERENÇAS?

Etapa 1 - Refletindo sobre as Ginásticas.

Após o estudo das ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal, a **quarta atividade** propiciará aos estudantes a possibilidade de potencializar os seus conhecimentos, realizando **comparações entre as ginásticas**, com o auxílio de questões norteadoras postadas em um quadro.

Após os nossos estudos sobre as duas práticas de ginástica nesta Situação de Aprendizagem, seria possível afirmar que se tratam da mesma coisa? Ou será que, afinal, existem diferenças entre elas?

Para compreendermos melhor, vamos participar de uma roda de conversa. Em seguida, utilize o espaço do quadro para anotar sua resposta.

Sobre a Ginástica de Conscientização Corporal e a Ginástica de Condicionamento Físico:

Existem diferenças entre a ginástica de condicionamento físico e a de conscientização corporal? Se sim, quais são? Se não, por quê? Justifique sua resposta.

Espera-se que os estudantes identifiquem as diferenças entre os dois tipos de ginásticas, apontando que a ginástica de condicionamento físico tem o objetivo de auxiliar na manutenção da boa forma e desempenho das funções orgânicas, aprimorando as capacidades físicas tais como a força, a resistência, a flexibilidade, a agilidade, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação motora, além da melhoria das capacidades cardiorrespiratórias. Já a ginástica de conscientização corporal tem como objetivo auxiliar o praticante a conhecer melhor o seu corpo, suas funções e sensações, auxiliando na busca pelo bem-estar, auxiliando na prevenção de doenças e na busca de um melhor equilíbrio das funções corporais.

Compartilhe com o seu professor e colegas a sua resposta.

Etapa 2 - Colocando em ação os nossos conhecimentos.

Nessa **etapa**, é proposta a resolução de uma **situação problema**, que envolve a reflexão, a análise e a proposição de mudanças para que **os estudantes com deficiência possam praticar as ginásticas**, bem como **possam sugerir a elaboração ou a utilização de materiais adaptados nas práticas e refletir sobre as questões relacionadas à segurança durante as vivências**.

Após o nosso aprofundamento nos estudos sobre a **ginástica de conscientização corporal** e de **condicionamento físico**, vamos encarar outro desafio com o seu professor e colegas de turma?

Organizem-se em grupos, discutam e respondam a situação apresentada abaixo:

Resolução de Situação Problema:

Na E.E. Paulo Cintura, o professor propôs para a sua turma de estudantes algumas aulas práticas de ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal. Logo no início da aula, em uma conversa com os alunos, alguns deles relataram as suas experiências com esses tipos de ginástica e quais eram as suas expectativas com as aulas na escola.

Augusto e Carlinhos eram dois estudantes que praticavam musculação em pelo menos cinco dias da semana na academia do bairro. Augusto, inclusive, disse que gostava bastante de ir até a academia e que se sentia muito bem com os treinos que realizava. Já o Carlinhos disse que, quando ficasse mais velho, gostaria de tentar a carreira como fisiculturista, mas sem ingerir nenhum tipo de substância anabolizante.

Amanda, que frequentava as aulas da Turma de ACD de xadrez na escola, disse que participaria das aulas, mas só se fosse com outras meninas. Tamires disse que frequentava as aulas de ginástica de conscientização corporal com a sua mãe desde os 13 anos de idade, participando de aulas de Pilates. Já Maria disse que participaria da prática, mas estava com medo de se machucar.

Marcos, que possui uma atrofia em uma das pernas e utiliza muleta, e Érica, que é cadeirante, estavam empolgados para vivenciar as aulas de ginástica com a turma, mas não sabiam se conseguiriam participar.

Para iniciar, o professor apresentou alguns vídeos para a classe, apresentando exemplos das duas ginásticas que iriam vivenciar na prática e que seriam estudadas por eles, o que despertou a curiosidade de todos.

Levando em consideração todos os estudos realizados neste bimestre, quais alternativas o seu grupo poderia sugerir para que todos participem das aulas de Ginástica de Conscientização Corporal e de Condicionamento Físico?

Espera-se que os estudantes abordem a importância do respeito às individualidades dos colegas durante as práticas, propondo que vivenciem os exercícios físicos com cuidado, cada um dentro de suas possibilidades e com responsabilidade.

Quais objetos poderiam ser utilizados nas aulas para apoiar as vivências práticas?

Espera-se que os estudantes possam sugerir alguns objetos, como cabos de vassouras, colchonetes (caso haja disponibilidade), bolas esportivas, entre outros.

Quais estratégias podem ser sugeridas pelos grupos para que sejam evitados acidentes durante as práticas?

Espera-se que os estudantes relatem a importância dos procedimentos de segurança durante as práticas, levando em consideração a sugestão do distanciamento entre eles e da utilização de roupas adequadas, para que todos possam experimentar as diversas possibilidades das ginásticas estudadas.

Seria possível construir equipamentos com o uso de materiais recicláveis?

Espera-se que os estudantes citem algumas possíveis adaptações com a utilização de materiais recicláveis, como por exemplo:



- TVCASSENS. *Movimento é Saúde - Exercício com Garrafa Pet. 2'02". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6b3cL9TFKlw> Acesso em: 16 jun. 2020;*

- Ricardo Trício. *APARELHOS CASEIROS PARA EXERCÍCIO FÍSICOS. 1'42". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7nRvgmaYiag> Acesso em: 16 jun. 2020.*



Quais adaptações devem ser realizadas para a participação dos estudantes com deficiência?

Espera-se que os estudantes possam citar algumas atividades que possam ser realizadas em cadeiras, com movimentação somente dos membros superiores, exercícios físicos em duplas, com o suporte de um parceiro, entre outras.

Compartilhe com o seu professor e colegas as resoluções propostas pelo seu grupo.

PROFESSOR,

- 1** – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre as soluções encontradas e procure sanar possíveis dúvidas;
- 2** – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 5 – OS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO.

Etapa 1 - Hora da pesquisa.

A **quinta atividade** irá propor aos estudantes que se dividam em grupos para a realização de uma pesquisa sobre os **princípios do treinamento físico**, sendo que cada grupo deverá escolher somente um entre os princípios, apresentando, ao final, as informações obtidas em suas pesquisas por meio de **seminários**.

Durante os nossos estudos com as ginásticas, foi possível verificar que, para obtermos uma vida mais saudável com a realização de atividades físicas ou de exercícios físicos, é necessário que a sua prática seja regular, ou seja, é preciso seguir uma **rotina de treinamento físico**, que deve ser muito bem organizada.

Porém, você sabia que essa organização leva em consideração alguns princípios? Já ouviu falar deles?

Você já conhece os **princípios do treinamento físico**? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Tanto para o instrutor ou professor que organiza o programa de treinamento físico, como para o indivíduo que irá realizar a rotina de treinos, é imprescindível que ambos conheçam estes princípios para que consigam atingir os seus objetivos.

Alguns princípios do treinamento físico:

Individualidade Biológica	Sobrecarga Crescente	Especificidade	Continuidade	Reversibilidade
----------------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------	------------------------

Agora organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma pesquisa sobre os **princípios do treinamento físico**. Cada grupo deverá escolher somente um entre os cinco princípios para a realização dos estudos. Os resultados das pesquisas deverão ser compartilhados com o seu professor e o restante da classe em formato de **seminários**.

*Para conhecer mais sobre os princípios do treinamento físico, recomendamos o link a seguir: **Efdeportes.com**. Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>. Acesso em: 03 jul. 2020.*



PROFESSOR,

- 1** – Propicie o momento para que os estudantes possam compartilhar os estudos realizados por meio dos seminários;
- 2** – Após as explanações e em uma roda de conversa, desafie seus estudantes a elencarem as informações apresentadas pelos grupos, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Etapa 2 - E a sua saúde... como está?

A **segunda etapa** irá propiciar aos estudantes que reflitam sobre a sua saúde, investigando seus próprios hábitos alimentares, ponderando sobre a sua prática de atividades ou exercícios físicos e propondo aferições de algumas medidas corporais que auxiliarão na descoberta dos seus índices.

A **primeira etapa** apresentará um texto que apresenta **alguns dados relacionados à saúde do brasileiro**, apontados por meio de uma **pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde**. Sugerimos que seja realizada uma leitura colaborativa do texto.

PROFESSOR, proponha uma **Leitura Colaborativa** do texto, seguindo as dicas a seguir:

1 – Antes da leitura do texto:

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

2 – Durante a leitura do texto:

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

3 – Após a leitura do texto:

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



Para saber mais sobre a Leitura Colaborativa, acesse o site a seguir:

– PEREIRA, Valquiria. A importância da leitura em sala de aula para a fluência leitora. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/136/a-importancia-da-leitura-em-sala-de-aula-para-a-fluencia-leitora>.

Acesso em: 16 jun. 2020.

Com o seu professor e colegas, leia o texto a seguir:

Qual o segredo de uma vida saudável? Será que ele existe?

Quando pensamos em **saúde**, precisamos compreender o significado do termo que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), deve ser traduzido como: **“Estado completo de bem-estar físico, mental e social e não simplesmente ausência de doença ou enfermidade.”**. Alguns estudos discordam dessa conceituação, porém convergem quando abordam a saúde como algo que deve ser compreendido e buscado em sua totalidade.

Nos dias atuais, a busca por essa conceituação de saúde está cada vez mais difícil. A nossa vida é cada vez mais corrida, e a necessidade de acompanhar a velocidade das informações, que aparecem num piscar de olhos, tornou-se um gargalo para o alcance de uma vida saudável de verdade. Muitas vezes não temos o tempo adequado para realizarmos uma boa refeição, sem falar no estresse da rotina, que contribui para o desânimo e a falta de disposição para a realização de quaisquer exercícios físicos. Com a falta de tempo e inatividade, a acomodação também se instala e a potencialização destes hábitos não saudáveis resultam no sedentarismo.

Na última **Pesquisa Nacional de Saúde (PNS)**, realizada em **2013**, numa parceria entre o Ministério da Saúde, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e o

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, foram entrevistadas pessoas com 18 anos ou mais de idade. Os resultados foram amplamente divulgados nos meios de comunicação e disponibilizados no *site* do Ministério da Saúde, e apontaram dados alarmantes sobre os **81. 767 domicílios brasileiros visitados.**

1) Sobre os hábitos alimentares:

A Organização Mundial da Saúde - OMS recomenda a ingestão diária de pelo menos 400 gramas, equivalente ao consumo de cinco porções diárias, de **frutas e hortaliças**. Entre os entrevistados, somente **37,3%** consumiam cinco porções diárias de frutas e hortaliças, sendo que as mulheres (**39,4%**), em média, consumiam mais estes alimentos que os homens (**34,8%**).

Dentre os alimentos considerados como não saudáveis estão o consumo regular de **refrigerantes**, de **leite integral**, de **carnes com excesso de gordura (gordura aparente e frango com pele)** e o **consumo de sal**. A proporção de pessoas que referiram consumo de **carne ou frango com excesso de gordura** foi de **37,2%** entre os entrevistados, sendo que as mulheres (**28,3%**), em média, apresentaram consumo inferior ao dos homens (**47,2%**).

Entre as pessoas entrevistadas, **60,6%** declararam beber **leite integral**, sendo que os homens apresentaram um consumo maior (**61,6%**), quando comparados às mulheres (**59,7%**).

Foi considerado consumo regular de refrigerante quando o entrevistado disse beber **refrigerante ou sucos artificiais** em pelo menos cinco dias da semana. No Brasil, quase ¼ (**23,4%**) das pessoas entrevistadas relataram consumir regularmente refrigerantes, sendo o hábito mais frequente entre os homens (**26,6%**) do que entre as mulheres (**20,5%**).

Outro hábito de alimentação considerado não saudável é o consumo regular de alimentos **doces**, como **bolos, tortas, chocolates, balas, biscoitos ou bolachas doces** em cinco dias ou mais na semana. No Brasil, o percentual de pessoas que referiram esse hábito foi **21,7%**, sendo mais frequente entre as mulheres (**22,4%**) do que entre os homens (**20,9%**).

2) Sobre a ingestão de bebidas alcoólicas:

A OMS considera o consumo abusivo de **bebidas alcoólicas** como um fator de risco para o desenvolvimento das principais doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes, e também contribui para o aumento dos índices de violência e de acidentes.

Entre os entrevistados que relataram que consumiam bebida alcoólica uma vez ou mais por semana, no Brasil, o índice foi de **24,0%**, sendo que os homens relataram um maior consumo (**36,3%**), quando comparados às mulheres (**13%**).

3) Sobre a prática de atividades físicas e exercícios físicos:

A prática regular de atividades físicas e de exercícios físicos é considerada como fator muito importante para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Segundo a OMS, recomenda-se pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Quando pensamos em uma prática moderada, devemos ter em mente aquela que estimule minimamente o seu organismo, como, por exemplo, uma **caminhada acelerada, a prática do Pilates, de Yoga, andar de bicicleta, de patins ou de skate**. Já quando pensamos em uma prática intensa ou vigorosa, devemos buscar algo que faça o coração bater mais acelerado e suar bastante, como, por exemplo, uma **corrida, algumas práticas de ginásticas de condicionamento físico, ou ainda participar de um jogo esportivo com os amigos**.

Na pesquisa, níveis alarmantes sobre a **prática de exercícios físicos** foram revelados: apenas **27,1%** dos homens praticavam o nível recomendado, enquanto as mulheres praticavam ainda menos, atingindo um índice de somente **18,4%**.

Os dados ainda revelaram que o percentual de adultos que praticavam o nível recomendado tendeu a diminuir com o aumento da idade, como pode ser observado nas proporções dos grupos de idade de **18 a 24 anos**, onde **35,3%** praticavam o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto dentre os adultos de **25 a 39 anos**, apenas **25,5%**, na faixa de **40 a 59 anos**, o índice diminuiu, atingindo **18,3%**, e no grupo de **60 anos ou mais**, somente **13,6%**.

3.1) Sobre o sedentarismo:

Aqueles indivíduos considerados **sedentários**, ou classificados na **condição de insuficientemente ativos (os indivíduos que não praticaram atividade física ou que praticaram por menos de 150 minutos por semana)** foi de **46,0%**, sendo que entre as mulheres foram observadas frequências mais elevadas, variando de **50,3% na Região Sul** a **56,4% na Região Norte**. Dentre os homens estas frequências variaram de **37,3% no Nordeste** a **41,0% no Sudeste**. Mais da metade (**62,7%**) das pessoas de **60 anos ou mais de idade** era **inativa**, e o grupo de idade **menos sedentário** foi o de **18 a 24 anos de idade**, com índice de **36,7%**.

4) Sobre o uso de tabaco ou tabagismo:

O uso do **tabaco** é considerado um grande fator de risco à saúde, podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, pneumonias, asma, catarata e cegueira, entre outras. Entre os entrevistados, o índice de uso foi de **15,0% (o equivalente a 21,9 milhões de pessoas)**, sendo que os homens se apresentaram como maiores usuários (**19,2%**) quando comparados às mulheres (**11,2%**).

5) Sobre as doenças crônicas não transmissíveis:

As doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, o câncer, a diabetes, as enfermidades respiratórias crônicas e doenças neuropsiquiátricas têm apresentado uma forte associação com outros fatores de risco à saúde das pessoas, destacando-se o consumo abusivo de álcool, o tabagismo, a obesidade, os níveis elevados de colesterol, a má alimentação, o sedentarismo, entre outros.

5.1) Hipertensão Arterial: a proporção de entrevistados que referiram diagnóstico de hipertensão arterial no Brasil foi de **21,4% (o que corresponde a 31,3 milhões de pessoas)**. Observou-se uma maior proporção entre as mulheres (**24,2%**), quando comparadas aos homens (**18,3%**).

5.2) Diabetes: **6,2%** dos entrevistados referiram diagnóstico médico de diabetes (**o equivalente a 9,1 milhões de pessoas**). As mulheres (**7,0%**) apresentaram maior proporção de relato de diagnóstico de diabetes que os homens (**5,4%**).

5.3) Colesterol elevado: **12,5%** dos entrevistados (**18,4 milhões**) tiveram diagnóstico médico de colesterol alto. Mulheres apresentaram proporção maior de colesterol alto (**15,1%**) do que homens (**9,7%**).

5.4) Asma: **4,4%** de pessoas entrevistadas referiram diagnóstico médico de asma (ou bronquite asmática) no Brasil. O índice das mulheres que referiram diagnóstico médico de asma (**5,1%**) foi maior em relação aos homens (**3,6%**).

5.5) Depressão: **7,6%** dos entrevistados receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental (**o que representa 11,2 milhões de pessoas**). Os dados apresentaram uma maior prevalência desta doença entre as mulheres (**10,9%**), contra **3,9%** dos homens.

5.6) Obesidade: a pesquisa indicou que a obesidade acometia **um em cada cinco adultos**, sendo que o percentual era mais alto entre as mulheres (**24,4%**) do que entre os homens (**16,8%**).

O apontamento destes dados nos revela a necessidade de buscarmos urgentemente o tal segredo para uma vida mais saudável, e com toda a certeza melhorar nossos hábitos alimentares, deixar de lado o tabaco e o álcool, e nos organizarmos para a prática dos exercícios físicos nos momentos de lazer. É desta maneira que contribuiremos para as mudanças nestes índices e na diminuição destes problemas sociais e de saúde pública. Porém, não é aconselhado nenhum comportamento radical neste processo de busca pela vida saudável. Regimes com supressão total de grupos de alimentos, dietas extremamente rigorosas e restritivas ou a realização de exercícios físicos acima dos níveis suportados pelo seu organismo podem tornar-se problemas sérios, indo na contramão do seu objetivo principal. Portanto, vá com calma.

E lembre-se, antes de iniciar qualquer prática de exercícios físicos, procure consultar-se com um médico, e durante as atividades é sempre importante ter o acompanhamento de um profissional de Educação Física.

Fonte dos dados: FIOCRUZ, Ministério da Saúde (BRASIL), IBGE e Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BRASIL). Pesquisa Nacional de Saúde 2013 – Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf>.

Acesso em: 30 mar. 2020.

Após a leitura do texto, organize-se com os seus colegas em grupos, e elaborem **gráficos** sobre as informações apresentadas para que possamos discutir sobre os dados.

Após a leitura e discussão sobre o texto, será solicitado aos estudantes que elaborem gráficos simples com os dados estudados, para uma melhor compreensão e visualização das informações.



Para saber mais sobre o que é um gráfico e como organizá-lo sugerimos a leitura do artigo: InfoEscola. Gráficos. Disponível em: <https://www.infoescola.com/estatistica/graficos/>. Acesso em: 16 fev. 2021

ATENÇÃO! Verifique a possibilidade do trabalho interdisciplinar com o professor do componente curricular de **Matemática**. As habilidades relacionadas à estatística (coleta de dados, organização e registro, construindo diferentes tipos de gráficos para representá-los) devem ter sido abordadas em anos anteriores do Ensino Fundamental. Sendo assim, caso seja possível, solicite a parceria do professor de Matemática para potencializar estes conhecimentos em suas aulas.

Já na **terceira etapa**, após a leitura e estudo do texto, será proposto aos estudantes que respondam a algumas questões dispostas em dois quadros, sendo um deles sobre os **seus hábitos alimentares** e outro, sobre a sua **regularidade na prática das atividades físicas ou exercícios físicos**. Logo em seguida, serão propostos, também, alguns questionamentos reflexivos a respeito da saúde individual de cada um dos estudantes.

Etapa 3 - Vamos anotar e refletir.

Durante a leitura e o estudo do texto “**Qual o segredo de uma vida saudável? Será que ele existe?**”, foi possível compreender que os índices apresentados são realmente alarmantes no que diz respeito à saúde da população brasileira, e apesar do público-alvo da pesquisa ter sido as pessoas com 18 anos ou mais de idade, devemos utilizar estes resultados para refletir também sobre a nossa saúde.

Para nos auxiliar a responder de uma maneira mais aprofundada as questões ao final desta atividade, foram organizados dois quadros: um sobre a frequência da ingestão de alguns alimentos e outro sobre a frequência de sua prática de atividades físicas ou exercícios físicos.

Assinale com um “X” os espaços dos quadros a seguir nos campos que melhor correspondem **à sua situação**:

Sobre a sua ALIMENTAÇÃO	Nunca	1 x por dia	Mais de 1 x por dia	1 x por semana	Até 3 x por semana	1 x por mês	Até 3 x por mês
Você consome frutas e/ou hortaliças?							
Você toma refrigerantes e/ou sucos artificiais?							

Sobre a sua ALIMENTAÇÃO	Nunca	1 x por dia	Mais de 1 x por dia	1 x por semana	Até 3 x por semana	1 x por mês	Até 3 x por mês
Você toma leite integral?							
Você consome carne com excesso de gordura?							
Você consome frango com pele?							
Você consome bolos e/ou tortas?							
Você consome salgadinhos?							
Você consome <i>fast-food</i> ?							
Você consome chocolates, balas e/ou doces (em geral)?							
Você consome bolachas ou biscoitos doces?							

Sobre a prática de ATIVIDADES FÍSICAS ou EXERCÍCIOS FÍSICOS (no lazer ou no tempo livre)	Nunca	1 x por dia	Mais de 1 x por dia	1 x por semana	Até 3 x por semana	1 x por mês	Até 3 x por mês
Você pratica algum tipo de ginástica?							
Você pratica algum esporte ou frequenta escolinhas de esportes?							
Você faz aulas de dança ou dança sozinho?							
Você anda de bicicleta?							
Você anda de patins?							
Você anda de skate?							
Você corre na rua e/ou na esteira?							
Você caminha na rua e/ou na esteira?							
Você pratica musculação?							

Professor realize a reflexão a seguir. Lembre-se que esta reflexão deve contribuir para que os estudantes repensem sobre as questões acerca de uma vida saudável e ativa. Enquanto os estudantes respondem, crie um quadro com as respostas deles, e busque junto a eles, identificar padrões que reflitam sobre alimentação, exercício físico entre outros aspectos dentro da sociedade.

Você seria capaz de responder às questões abaixo individualmente?

- Você já havia parado alguma vez para pensar a respeito da sua saúde? Se sim, por qual motivo? Se não, por quê?
- Será que você está se alimentando adequadamente, levando em consideração as indicações da OMS? Comente sobre seus hábitos alimentares.
- Você está realizando atividades ou exercícios físicos além das aulas de educação física na escola, conforme as indicações da OMS? Compartilhe sua experiência com os colegas.

Respostas pessoais dos estudantes

Em seguida, na **quarta etapa**, após o preenchimento dos quadros e da reflexão sobre os dados individuais, será proposto aos estudantes uma pesquisa em grupo sobre **alguns indicadores que auxiliam na aferição de alguns índices importantes relacionados à composição corporal**.

Etapa 4 - Indicadores Corporais.

Agora que você já tem um panorama sobre os seus hábitos alimentares e sobre a regularidade da sua prática de atividades físicas ou exercícios físicos, podemos unir estas informações a outros dados importantes.

Você conhece o indicador do **Índice de Massa Corporal (IMC)**? E o indicador de medidas de **Perímetro Cervical (PC)** ou de **Circunferência do Pescoço (CP)**?

Organize-se com os seus colegas em grupos para realizarem uma pesquisa sobre estes dois temas, anotando no quadro a seguir os resultados de sua investigação.

Sobre o IMC:	Sobre o PC ou CP:
– O que é o IMC e para que ele serve? <i>Trata-se de uma forma de mensurar se uma pessoa está ou não dentro do peso ideal. Criado por Lambert Quételet no fim do HYPERLINK "https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9culo_XIX" século XIX. Este método é simples em avaliar a relação peso/altura de cada pessoa.. Por essa razão é utilizado internacionalmente para aferir níveis de obesidade pela Organização Mundial da Saúde (OMS).</i>	– O que é a medida do PC (ou CP) e para que ela serve? <i>A medida da circunferência do pescoço pode ser usada para avaliar se a concentração da gordura corporal indica risco de desenvolver doenças como hipertensão, diabetes, ou obesidade, por exemplo.</i>

Sobre o IMC:	Sobre o PC ou CP:
– Como calcular o IMC? Qual é a fórmula utilizada para obter o resultado? <i>É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros) – peso(kg) / altura² (m).</i>	– Qual é o procedimento para realizar a medida do PC? Como é realizada a medição no pescoço? <i>Para medir a circunferência do pescoço, a pessoa a ser aferida deve ficar em pé. Outra pessoa deverá passar a fita métrica em volta do pescoço, posicionando-a exatamente no meio do pescoço e marcar o número encontrado.</i>
– Quais são as tabelas utilizadas para crianças e adolescentes (meninos e meninas, de 10 a 19 anos) para a classificação e avaliação dos dados obtidos pelo IMC? <i>Para conhecer os dados, recomendamos o acesso ao link a seguir:</i>  Ministério da Saúde. Dicas em Saúde. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html Acesso em: 08 fev. 2022.	– Quais são as tabelas utilizadas para crianças e adolescentes (meninos e meninas, de 10 a 19 anos) para a classificação e avaliação dos dados obtidos pela medida do PC? <i>Para conhecer os dados, recomendamos o acesso ao link a seguir:</i>  – Medida do perímetro do pescoço é eficaz para detectar obesidade. Disponível em: https://personaldietrj.blogspot.com/2015/02/medida-do-perimetro-do-pescoco-e-eficaz.html. Acesso em: 16 jun. 2020.

Compartilhe com seu professor e colegas os resultados de sua pesquisa.

Na **quinta etapa**, o professor auxiliará os estudantes na realização das **aferições individuais de peso e altura para o cálculo do IMC e depois do perímetro do pescoço (PC)**, para que possam conhecer seus dados e analisar em qual nível encontram-se, quando comparados os seus dados com as tabelas estudadas anteriormente, anotando as informações na tabela. É importante salientar que os próprios estudantes precisam experimentar a realização das próprias aferições, quando possível (como por exemplo, o peso), e possam, também, auxiliar os demais colegas da turma.

Posteriormente, os estudantes **deverão refletir individualmente sobre os seus resultados**, conforme os indicativos **(abaixo do esperado para a sua idade, dentro do esperado para a sua idade e acima do esperado para a sua idade)** disponibilizados no quadro.

Etapas 5 - Eu e os indicadores corporais.

Após termos estudado sobre algumas ferramentas que podem nos auxiliar a verificar se estamos no peso ideal, que tal colocar os nossos conhecimentos em ação? Vamos lá!

Com o auxílio do seu professor e colegas, realize as medições de seu peso e altura para calcular o IMC, e depois a medida do perímetro do cervical (ou do pescoço).

Em seguida, utilizem os dados encontrados para a comparação com as tabelas de IMC e

de PC (estudadas na atividade anterior) para que, assim, você possa saber melhor sobre as suas condições. Anote no quadro a seguir as suas informações:

O seu IMC	O seu PC
Qual é o seu peso (em quilogramas)? Qual é a sua altura (em metros)? Qual o resultado do seu IMC? <i>Respostas pessoais dos estudantes.</i>	Qual é a medida do seu PC? <i>Respostas pessoais dos estudantes.</i>
De acordo com os dados da tabela comparativa você está em qual nível? <i>Respostas pessoais dos estudantes.</i>	De acordo com os dados da tabela comparativa você está em qual nível? <i>Respostas pessoais dos estudantes.</i>

Depois de termos identificado os nossos índices, vamos refletir sobre os dados encontrados.

Caso os seus resultados estejam **abaixo do esperado para a sua idade**, isso pode sugerir que, talvez, você não esteja se alimentando de maneira saudável ou esteja realizando atividades físicas ou exercícios físicos em excesso, gastando muita energia além do necessário.

Desta maneira, é importante retornar aos **quadros da etapa 3** sobre a sua alimentação e sobre a prática de atividades físicas e exercícios físicos. Faça uma reflexão sobre as possíveis e necessárias mudanças na sua rotina para que você alcance os níveis esperados nas tabelas de IMC e de PC e, conseqüentemente, tenha uma qualidade de vida melhor e seja mais saudável.

Caso os seus resultados estejam **dentro do esperado para a sua idade**, isso pode sugerir que você está se alimentando e se desenvolvendo bem e, neste momento, não possui chances futuras de desenvolver alguma doença crônica não transmissível, como obesidade, diabetes, problemas do coração, entre outras.

Porém, não podemos deixar de estarmos atentos com a nossa alimentação e com a regularidade da prática de atividades físicas ou de exercícios físicos. Utilize os **quadros da etapa 3** sobre a sua alimentação e sobre a prática de atividades físicas e exercícios físicos, para que tenhamos uma qualidade de vida melhor e sejamos saudáveis.

Caso os seus resultados estejam **acima do esperado para a sua idade**, isso pode sugerir um alerta, porém isso não é motivo para se alarmar.

Retorne aos **quadros da etapa 3** sobre a sua alimentação e sobre a prática de atividades físicas e exercícios físicos. Faça uma reflexão sobre as possíveis e necessárias mudanças na sua rotina para que você alcance os níveis esperados nas tabelas de IMC e de PC e, conseqüentemente, tenha uma qualidade de vida melhor e seja mais saudável.

PROFESSOR,

- 1 – Propicie o momento para que os estudantes possam refletir sobre os seus dados de maneira individual (etapa 2) e também para que os estudantes possam compartilhar os dados encontrados em suas pesquisas (etapa 3);
- 2 - Após as aferições (etapa 4), o objetivo não deve estar relacionado às comparações dos dados individuais, mas sim, às reflexões dos estudantes sobre a necessidade de buscar um estilo de vida mais saudável, com base nas informações levantadas por eles em suas tabelas;
- 3 - Após as explanações e em uma roda de conversa, desafie seus estudantes a compartilharem as suas análises e percepções (não sendo necessária a exposição dos dados individuais). Anote na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

ATIVIDADE 6 – A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Etapa 1 - Comer bem é comer saudável.

Na **sexta atividade**, os estudantes deverão se organizar em grupos para que realizem pesquisas, assistam a alguns vídeos e respondam a alguns questionamentos que irão potencializar a análise, a reflexão e a discussão sobre a **importância da alimentação saudável e da prática regular de atividades físicas e exercícios físicos**, por meio da **rotação por estações de aprendizagem**. Cada grupo permanecerá por **10 minutos** em cada estação de estudo, devendo trocar de estação ao esgotar o tempo. Todos os grupos deverão passar por todas as estações e, ao final, deverão compartilhar os seus estudos com o professor e colegas.



Para saber mais **Rotação por Estações de Aprendizagem**, acesse o site a seguir:

- SASSAKI, Claudio. **Para uma aula diferente, aposte na Rotação por Estações de Aprendizagem**. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3352/blog-aula-diferente-rotacao-estacoes-de-aprendizagem>. (Acesso em: 03 jun. 2020).

Com o auxílio do seu professor e colegas, organizem-se em grupos para estudarmos em **estações**. Em cada estação haverá uma tarefa diferente, que diz respeito à alimentação saudável e à prática de atividades físicas e exercícios físicos. Os membros dos grupos permanecerão em cada estação por **10 minutos** e, assim que o tempo se esgotar, deverão trocar de estação.

Estação 1 – A importância de uma alimentação saudável:

Com os seus colegas, assistam o vídeo a seguir:



Ministério da Saúde. ALIMENTAÇÃO. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IbLVhHF9RZQ>. Acesso em: 31 mar. 2020.

Após assistirem ao vídeo, registrem no caderno as informações a seguir:

- O que pode ser considerado como uma alimentação saudável?

Uma alimentação balanceada à base de grãos, cereais, leite, carnes, ovos, pescados, frutas e verduras, com a utilização de pouco sal, gorduras e açúcares, evitando alimentos fritos e optando por cozidos ou assados.

- Qual é a importância da ingestão de uma alimentação considerada saudável?

Auxilia na redução de cáries, de infarto do miocárdio, da hipertensão arterial, da obesidade e da diabetes.

Estação 2 – A alimentação saudável e balanceada nas merendas escolares.

Com os seus colegas, assistam aos vídeos a seguir:



BuzzFeedBrasil. O ideal de corpo feminino ao longo da história - @BuzzFeedBrasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Oiccaa4WenM>. Acesso em: 20 abr. 2022.

Secretaria de Educação. Merenda escolar da rede estadual tem cardápio balanceado. 2011. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KLqMqPuRFS0&list=PL6fldOITrOipII8Kru7jhYs1Gx6QLJAcU&index=21>. Acesso em: 31 mar. 2020.



Após assistirem aos vídeos, registrem nos seus cadernos as informações solicitadas a seguir:

- Qual é a importância do fornecimento de uma alimentação saudável nas merendas das escolas?

Uma alimentação saudável e equilibrada nas merendas atende às necessidades nutricionais do estudante durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar.

- Como essa alimentação pode ajudar na prevenção a doenças?

Uma merenda saudável e balanceada fornece os nutrientes necessários para uma vida saudável e auxilia na prevenção de doenças, tais como a hipertensão, a obesidade, doenças do coração, entre outras.

- Como essa alimentação pode trazer benefícios para os estudantes?

Auxilia na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de doenças.

Estação 3 – A importância da prática regular de atividades físicas e de exercícios físicos:

Com os seus colegas, assistam aos vídeos:



RedeTV. RedeTV News: Sedentarismo mata 150 mil brasileiros por ano. 2013. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=vGI7ugs2_jc. Acesso em: 31 Mar. 2020.

IFRO Porto Velho Zona Norte. Pirâmide da Atividade Física (Reedição). 2017. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=LPj_irylySY. Acesso em: 31 mar. 2020.



Após assistirem aos vídeos, registrem no caderno as informações a seguir:

- Quais são as características de uma pessoa considerada sedentária?

Uma pessoa sedentária é aquela que pratica pouca ou nenhuma atividade física ou exercícios físicos, não somente no âmbito esportivo, mas em toda a sua amplitude.

- Quais são os problemas que o sedentarismo pode causar?

Obesidade, hipertensão arterial, aumento dos níveis de colesterol ruim, infarto, derrames, doenças circulatórias e articulares, entre outras.

- Qual é a importância da prática regular de atividades físicas e exercícios físicos?

A prática regular de atividades físicas ou exercícios físicos contribui para a diminuição dos riscos que o sedentarismo impõe, contribuindo para uma vida mais saudável e o aumento do bem-estar.

- De quais formas a pirâmide de atividades físicas pode auxiliar na busca por uma vida mais ativa e saudável?

A Pirâmide de Atividades Físicas auxilia o praticante a organizar sua rotina de atividades físicas ou exercícios físicos, recomendando a periodicidade para cada tipo de prática, evitando qualquer prejuízo à saúde.

Estação 4 – A ingestão de uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas e de exercícios físicos:

Com os seus colegas, assistam o vídeo:



Jornal da Record. Serie JR: dona de casa perde mais de 60 kg com mudança na alimentação e exercícios. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MSPqhrbPXfY>. Acesso em: 31 mar. 2020.

Após assistirem ao vídeo, registrem no seu caderno as informações a seguir:

- Qual é a relação existente entre a ingestão de uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas e exercícios físicos no que diz respeito à melhoria da qualidade de vida e à nossa saúde?

Não adianta alimentar-se bem e ser sedentário, ou praticar atividades físicas ou exercícios físicos e se alimentar mal. Os dois fatores precisam caminhar juntos e em sintonia. A adoção de uma vida mais saudável com a ingestão de uma alimentação balanceada e a prática regular de atividades físicas contribuem para que a pessoa possa obter a redução do risco de hipertensão, das doenças cardíacas, de um acidente vascular cerebral, da obesidade, das diabetes, do câncer de mama e de cólon, da depressão entre outros. Além disso, juntos auxiliam, também, no fortalecimento de ossos e músculos, na redução da ansiedade e estresse, melhorando a disposição e estimulando o convívio social.

Compartilhe com seu professor e colegas os resultados dos seus estudos.

PROFESSOR,

- 1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3 – Propicie momentos de discussão sobre os questionamentos entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
- 4 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 7 – A PROCURA POR UM CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

Na **sétima atividade**, será dividida em **duas partes**, os estudantes estudarão sobre a **composição corporal**, conhecendo os **somatotipos** e refletindo sobre as **transformações dos padrões de beleza durante o tempo**.

Na **primeira etapa**, é sugerido um vídeo que exemplifica os **somatotipos** e, logo em seguida, em um quadro são propostas duas questões para que sejam respondidas e um espaço para que os estudantes anotem o somatotipo que melhor se enquadra em seu perfil.

Etapa 1 - Os somatotipos... o que são?

Você sabe o que é **composição corporal**? Ela pode fazer toda a diferença na busca de uma vida mais saudável, tanto no que diz respeito à sua alimentação, como na prática de atividades físicas e exercícios físicos.

Para saber mais sobre esse assunto, assista ao vídeo a seguir:



Autoridade Fitness. O Seu Tipo de Corpo Define o Treino que Você Deve Fazer? Autoridade Fitness. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1Lu1GSNqnfQ>. Acesso em: 30 mar. 2020.

Agora que assistimos ao vídeo, vamos responder aos questionamentos abaixo:

- Qual é a importância de sabermos sobre a nossa composição corporal?

Espera-se que os estudantes apontem que conhecendo a composição corporal podem refletir de uma maneira melhor sobre a sua rotina de atividades físicas ou exercícios físicos e sobre a sua alimentação.

- De quais maneiras a composição corporal ou o somatotipo podem influenciar na busca por resultados, na tentativa de aquisição de uma vida mais saudável?

Espera-se que os estudantes digam que, por exemplo, no caso de um indivíduo considerado ectomorfo, a ingestão de uma alimentação mais balanceada e uma rotina de atividades físicas ou exercícios físicos mais moderada poderão auxiliá-lo no ganho de massa muscular e ganho de peso. Já no caso dos endomorfos, por exemplo, que possuem a característica de dificuldade na perda de peso e facilidade no ganho de peso, precisam estar atentos à sua alimentação e estabelecer uma rotina de regularidade na prática de atividades físicas ou exercícios físicos.

Anote aqui o **somatotipo** que melhor se enquadra no seu perfil:

Resposta pessoal dos estudantes.

Compartilhe com seu professor e colegas os resultados dos seus estudos.

Na **segunda etapa**, são sugeridos dois vídeos que apresentam as **transformações do corpo, os padrões de beleza e estética ao longo do tempo**. Em seguida, são propostos alguns questionamentos para que auxiliem na discussão sobre o assunto.

Etapa 2 - Padrões de beleza.

Vimos que a **composição corporal** e os **somatotipos** podem influenciar os resultados da nossa busca por uma vida mais saudável, o que determina que precisamos de muita força de vontade e persistência na conquista desse objetivo.

Porém, em muitas ocasiões, a busca por uma melhor qualidade de vida pode tornar-se perigosa. Em alguns casos, na tentativa de conseguir um corpo mais saudável por meio da prática regular de atividades físicas e de exercícios físicos, alguns indivíduos deixam-se levar pela busca de um novo objetivo: o **padrão de um corpo perfeito**. Mas que corpo perfeito é esse? Quem dita essas regras?

Para tentar responder a estes questionamentos, assista aos **vídeos** a seguir com os seus colegas e professor:



BuzzFeedBrasil. O ideal de corpo feminino ao longo da história - @BuzzFeedBrasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Oiccaa4WenM> Acesso em: 20 abr. 2022.

Nádia Martins. Por Eles - Documentário sobre Estética Masculina. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=J0gzUOf9PTY>. Acesso em: 31 mar. 2020.



Após assistirmos aos **vídeos**, vamos responder aos questionamentos a seguir:

- Quais seriam os motivos pelos quais os padrões de beleza mudam ao longo dos anos e da história?

Espera-se que os estudantes apontem que os padrões de beleza são influenciados por questões sociais, religiosas, históricas, culturais, entre outras, o que impõe as mudanças ao longo dos anos.

- Qual é a importância de debatermos sobre os padrões de beleza?

Espera-se que os estudantes digam que é muito importante “quebrar” esses padrões de beleza, valorizando dessa forma, toda a beleza do ser humano, independentemente de sua classe social, religião ou etnia.

- De quais formas as mídias influenciam na imposição de padrões de beleza?

Espera-se que os estudantes indiquem as propagandas, novelas, filmes e seriados na TV, as revistas, sites e blogs especializados, entre outros, as que impõem, de forma comercial os estereótipos e tendências de beleza, tanto para homens, como para as mulheres.

- De quais maneiras podemos contribuir para que os homens e as mulheres busquem alcançar uma vida mais saudável ao invés de tentarem se enquadrar em um padrão de beleza?

Espera-se que os estudantes apontem a importância da discussão e do debate sobre as plásticas, as dietas “milagrosas” e a vigorexia, da valorização da diversidade de belezas culturais, étnicas e sociais, e da não adesão aos padrões que são veiculados pela grande mídia.

Compartilhe com seu professor e colegas os resultados dos seus estudos.

PROFESSOR,

- 1 – Assista aos vídeos sugeridos (etapas 1 e 2) antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- 2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
- 3 – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
- 4 – Após as discussões sobre os questionamentos, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.
- 5 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

ATIVIDADE 8 – O QUE EU APRENDI.

Etapas 1 - Registrando as suas rotinas.

A **oitava atividade** propiciará aos estudantes a **retomada dos estudos** realizados no bimestre por meio da proposição de duas tabelas, que deverão auxiliar os estudantes no acompanhamento de sua alimentação, buscando a ingestão de alimentos mais saudáveis, e da rotina da prática de atividades físicas ou exercícios físicos. As duas tabelas deverão ser preenchidas semanalmente e os dados podem ser compartilhados com a turma e professor, para que possam refletir e discutir sobre os seus hábitos.

Estamos chegando ao final desta Situação de Aprendizagem e, para que possamos potencializar os nossos conhecimentos, vamos encarar mais um desafio?

Durante os nossos estudos, foi possível compreender a importância de uma **alimentação saudável** e de uma rotina de treinamentos com a **prática regular de atividades físicas ou exercícios físicos** para a busca de uma **melhor qualidade de vida**.

Sendo assim, individualmente, e seguindo os modelos a seguir, organizem um cronograma para as semanas de cada mês, anotando:

Planilha 1 – Alimentação saudável: nesta planilha deverão ser anotados quais alimentos e as respectivas porções deles que você consumiu em cada refeição que fez. Dentro de suas possibilidades, lembre-se de ingerir porções de alimentos consideradas saudáveis de acordo com as recomendações da OMS.

	Domingo _/_/_	Segunda- Feira _/_/_	Terça- Feira _/_/_	Quarta- Feira _/_/_	Quinta- Feira _/_/_	Sexta- Feira _/_/_	Sábado _/_/_
Café da manhã							
Lanche da manhã							
Almoço							
Lanche da tarde							
Jantar							
Ceia							

Respostas pessoais dos estudantes.

Planilha 2 – Rotina de treinamento: nesta planilha deve ser anotado o tempo de prática e as atividades físicas e/ou exercícios físicos que você realizou em cada período do seu dia. Dentro de suas possibilidades, lembre-se de se movimentar conforme as indicações da pirâmide de atividades físicas e de acordo com as recomendações da OMS (os exercícios listados devem ser relacionados aos tipos de ginástica estudados neste bimestre).

	Domingo / /	Segunda- Feira / /	Terça- Feira / /	Quarta- Feira / /	Quinta- Feira / /	Sexta- Feira / /	Sábado / /
Manhã							
Tarde							
Noite							

Respostas pessoais dos estudantes.

OBS: Lembre-se de inserir nesta planilha os dias em que você participará das aulas práticas de Educação Física na sua escola.

Ao final de cada semana, compartilhe com o seu professor e colegas os seus avanços e as suas experiências com a ingestão de uma alimentação saudável e com a rotina de treinamento, conforme os seus apontamentos nas planilhas.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Durante este percurso os estudantes participaram de pesquisas, discussões, elaboraram textos, vivenciaram na prática os conteúdos apresentados, refletiram como resolver problemas e levantaram dados e hipóteses sobre suas estruturas corporais e a relação com seus hábitos alimentares e de práticas de atividade física e/ou exercício físico. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO

Professor, esta situação de Aprendizagem chegou ao fim. É importante que você verifique se por meio das produções, experimentações, situações problemas e reflexões as habilidades previstas foram desenvolvidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas e leitura de diferentes textos que contemplem a unidade temática e o objeto de conhecimento desenvolvido por essa Situação de Aprendizagem.

PROFESSOR,

Chegamos ao final das atividades deste quarto bimestre!
Esperamos que tenha sido uma valorosa e interessante experiência de estudo.
Obrigado por caminhar conosco durante todo este percurso de aprendizagem.

Até a próxima!

Secretaria de Estado da Educação**COORDENADORIA PEDAGÓGICA – COPED****Coordenadora**

Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Diretora do Departamento de Desenvolvimento Curricular e de Gestão Pedagógica – DECEGEP

Valeria Tarantello de Georgel

Diretora do Centro de Ensino Médio – CEM

Ana Joaquina Simões Sallares de Mattos Carvalho

Centro de Anos Finais do Ensino Fundamental – CEFAF**Assessoria Técnica**

Ariana de Paula Canteiro e Eleneide Gonçalves dos Santos,

Centro de Projetos e Articulação de Iniciativas com Pais e Alunos – CEART

Diretora: Deisy Christine Boscaratto

Aline Navarro, Barbara Tiemi Aga Lima, Cassia Vassi Beluche, Isabel Gomes Ferreira, Isaque Mitsuo Kobayashi, Silvana Aparecida de Oliveira Navia

ÁREA DE LINGUAGENS - EDUCAÇÃO FÍSICA

Elaboração: Adriana Cristina Davi Pazian – PCNP da DE São Carlos; Diego Diaz Sanchez – PCNP da DE Guarulhos Norte; Felipe Augusto Lucci – Professor de Educação Física da DE Itu; Érika Porrelli Drigo – PCNP da DE Capivari; Flavia Naomi Kunihira Peixoto – PCNP da DE Suzano; Isabela Muniz dos Santos Cáceres – PCNP da DE Votorantim; Janice Eliane Ferreira Bracci – PCNP da DE José Bonifácio; Joice Regina Simões – PCNP da DE Campinas Leste; José Carlos Tadeu Barbosa Freire – Professor de Educação Física da DE Bragança Paulista; Katia Mendes Silva – PCNP da DE Andradina; Lígia Estronioli de Castro – PCNP da DE Bauru; Meire Grassmann Guido – PCNP da DE Americana; Nabil José Awad – PCNP da DE Caragatatuba; Neara Isabel de Freitas Lima – PCNP da DE Sorocaba; Roseane Minatel de Mattos – PCNP da DE Adamantina; Sueli Aparecida Galante – PCNP da DE Sumaré; Tiago Oliveira dos Santos – PCNP da DE Lins; Thaisa Pedrosa Silva Nunes – PCNP da DE Tupã.

Revisão: Equipe Curricular de Educação Física: Luiz Fernando Vagliengo; Marcelo Ortega Amorim; Mirna Léia Violin Brandt; Sandra Pereira Mendes. 6o ano: Adriana Cristina Davi Pazian – PCNP da DE São Carlos; 7o ano: Roseane Minatel de Mattos – PCNP da DE Adamantina; 8o ano: Joice Regina Simões – PCNP da DE Campinas Leste; 9o ano: Sueli Aparecida Galante – PCNP da DE Sumaré.

Leitura Crítica: 6o e 7o ano: Isabela Muniz dos Santos Cáceres – PCNP da DE de Votorantim; 8o ano: André Luiz Fernandez Ribeiro; 9o ano: Lucas Salgado Ataíde.

Revisão conceitual: Rafaela Beleboni.

Produção gráfica:

Projeto Gráfico – Ricardo Ferreira (IMESP)

Tratamento de Imagens – Leonídio Gomes e Tiago Cheregati (IMESP)

Diagramação – Tikinet

O material Currículo em Ação é resultado do trabalho conjunto entre técnicos curriculares da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, PCNP atuantes em Núcleos Pedagógicos e professores da rede estadual de São Paulo.

Amparado pelo Currículo Paulista, este caderno apresenta uma pluralidade de concepções pedagógicas, teóricas e metodológicas, de modo a contemplar diversas perspectivas educacionais baseadas em evidências, obtidas a partir do acúmulo de conhecimentos legítimos compartilhados pelos educadores que integram a rede paulista.

Embora o aperfeiçoamento dos nossos cadernos seja permanente, há de se considerar que em toda relação pedagógica erros podem ocorrer. Portanto, correções e sugestões são bem-vindas e podem ser encaminhadas através do formulário <https://forms.gle/1iz984r4aim1gsAL7>.



ATENÇÃO! Este formulário deve ser acessado com e-mail institucional SEDUC-SP.