

SE LIGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Tiemi Okimura-Kerr
Carla Ulasowicz
Fernanda Vieira Merida
Rosangela Matias-Andriatti
Yasmin Gonçalves
José Davi Leite Castro
Érica Pires do Amaral
Rener Victor Oliveira de Souza
Joice Mayumi Nozaki
Maria Aparecida Costa dos Santos

6^o ANO

MANUAL DO PROFESSOR

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO. VERSÃO SUBMETIDA À AVALIAÇÃO.
PNLD 2024 - Objeto 1
Código da coleção:
0015 P24 01 00 200 160

Componente curricular:
EDUCAÇÃO FÍSICA

 MODERNA



MODERNA

Tiemi Okimura-Kerr

Mestra em Educação Física, na área de concentração: Pedagogia do Movimento Humano, pela Universidade de São Paulo. Professora universitária em instituição particular e da Educação Básica na rede pública. Organizadora e autora de livros na área de Educação Física Escolar.

Carla Ulasowicz

Doutora em Ciências, no programa: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, pela Universidade de São Paulo. Licenciada em Educação Física pela Universidade do Grande ABC (SP). Professora da Educação Básica na rede pública. Autora de livros na área de Educação Física Escolar.

Fernanda Vieira Merida

Mestra em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (SP). Professora da Educação Básica na rede pública. Autora de livros na área de Educação Física Escolar e Ginástica.

Rosângela Matias-Andriatti

Mestra em Educação Física, na área de Educação Física Escolar, pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Rio Claro-SP). Professora da Educação Básica na rede pública. Integrante de grupo autônomo de Professores-Pesquisadores em Educação Física.

Yasmin Gonçalves

Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Ceará. Integrante dos Grupos de Pesquisa sobre Educação Física Escolar e Processos Formativos Colaborativos e Estudos e Pesquisas em Educação Física Escolar e Relações com os Saberes da Universidade Federal do Ceará.

José Davi Leite Castro

Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Ceará. Integrante do Grupo de Pesquisa sobre Estudos e Pesquisas em Educação Física Escolar e Relações com os Saberes da Universidade Federal do Ceará.

Érica Pires do Amaral

Licenciada em Educação Física pela Universidade de São Paulo. Professora da Educação Básica na rede pública. Educadora Grão e Contramestra de Capoeira.

Renner Victor Oliveira de Souza

Especialista em Gestão Educacional pela Universidade Cesumar (PR). Licenciado em Educação Física pelo Centro Universitário Católica de Quixadá (CE). Professor da Educação Básica na rede pública.

Joice Mayumi Nozaki

Mestra em Ciências da Motricidade, Especialidade Pedagogia da Motricidade Humana, pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Rio Claro-SP). Professora da Educação Básica na rede pública. Autora de livros nas áreas de Educação Física Escolar, formação profissional e extensão universitária.

Maria Aparecida Costa dos Santos

Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo. Pós-graduada em Educação Física Escolar pelas Faculdades Metropolitanas Unidas (SP). Professora da Educação Básica na rede pública. Membro de grupo de pesquisa sobre Educação e questões étnico-raciais e coorganizadora de obra sobre cultura antirracista.

**6^o**
ANO**Componente curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA****MANUAL DO PROFESSOR**

1ª edição

São Paulo, 2022

MODERNA

Coordenação editorial: Ofício do Texto Projetos Editoriais, Alice Kobayashi

Edição e preparação de texto: Ofício do Texto Projetos Editoriais

Assistência editorial: Ofício do Texto Projetos Editoriais

Gerência de *design* e produção gráfica: Patrícia Costa

Coordenação de produção: Denis Torquato

Gerência de planejamento editorial: Maria de Lourdes Rodrigues

Coordenação de *design* e projetos visuais: Marta Cerqueira Leite

Projeto gráfico: Bruno Tonel, Noctua Art, Vinícius Rossignol Felipe

Capa: Marta Cerqueira Leite, Bruno Tonel, Daniela Cunha

Foto: Ricardo Costa de Oliveira, atleta brasileiro, ao lado de seu atleta-guia Célio da Silva, em corrida de 100 metros rasos na categoria T11 (atletas totalmente cegos) nos Jogos Paralímpicos Rio 2016.
Celso Pupo/Shutterstock

Coordenação de arte: Wilson Gazzoni Agostinho

Edição de arte: Izabel Donaire, Leticia Ruggiero C. N. Constantino

Editoração eletrônica: Casa de Ideias

Coordenação de revisão: Elaine C. del Nero

Revisão: Ana Cortazzo, Cecília Oku, Frederico Hartje, Márcia Leme, Nancy H. Dias, Palavra Certa, Tatiana Malheiro

Coordenação de pesquisa iconográfica: Flávia Aline de Moraes

Pesquisa iconográfica: Jade Defacio

Coordenação de *bureau*: Rubens M. Rodrigues

Tratamento de imagens: Ademir Francisco Baptista, Ana Isabela Pithan Maraschin, Denise Feitoza Maciel, Marina M. Buzzinaro, Vânia Maia

Pré-impressão: Alexandre Petreca, Fabio Roldan, José Wagner Lima Braga, Marcio H. Kamoto, Selma Brisolla de Campos

Coordenação de produção industrial: Wendell Monteiro

Impressão e acabamento:

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

Se liga na educação física : 5º ano : manual do professor. -- 1. ed. -- São Paulo : Moderna, 2022.

Vários autores.

Componente curricular: Educação física.

ISBN 978-85-16-13746-5

1. Educação física (Ensino fundamental).

22-114830

CDD-372,86

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Ensino fundamental 372.86

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

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

Todos os direitos reservados

EDITORA MODERNA LTDA.

Rua Padre Adelino, 758 - Belenzinho

São Paulo - SP - Brasil - CEP 03303-904

Atendimento: Tel. (11) 3240-6966

www.moderna.com.br

2022

Impresso no Brasil

APRESENTAÇÃO

Caros colegas professores,

É com muita alegria que compartilhamos possibilidades de intervenção com o uso do livro didático nas aulas de Educação Física. Esta coleção foi elaborada com base na experiência e na pesquisa de professores que trabalham na Educação Básica.

Sabemos que, historicamente, nossa área foi concebida como atividade até apresentar-se como componente curricular na legislação escolar brasileira em 1996. Por isso, ainda carrega traços que enfatizam aulas exclusivamente práticas em detrimento do ensino de conteúdos teóricos.

A sociedade apresenta estereótipos sobre nossa formação profissional, e isso se reflete nas crenças sobre nossa atuação. Devemos mudar essa concepção, mostrando todo o referencial teórico que embasa nossa prática, a qual, assim como os demais componentes curriculares, é pautada em saberes historicamente construídos e em evidências científicas.

Consideramos a valorização e a preservação das tradições que fazem parte do patrimônio cultural, dialogando com uma investigação atenta dos elementos da cultura corporal de movimento por meio de critérios claros e de maneira sistematizada. A coleção valoriza o pensamento crítico e a investigação científica.

Buscamos também uma discussão atual sob a perspectiva decolonial, que reconhece os saberes transmitidos oralmente pelas gerações, prezando pela sabedoria dos povos originários, seja dos indígenas que já habitavam aqui, seja dos povos autóctones de outros países, seja dos africanos trazidos para cá e de seus valores civilizatórios.

Como o documento vigente que normatiza a Educação Básica é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), estruturamos o livro com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento das competências gerais da Educação Básica e específicas de Linguagens e Educação Física, assim como suas habilidades. A coleção foi elaborada sob uma perspectiva que propõe a convergência de abordagens da Educação Física escolar, alinhando-se a propostas interdisciplinares e aos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs). Ela é composta de quatro volumes, um para cada ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental: 6º, 7º, 8º e 9º anos.

Procuramos oferecer situações de aprendizagem motivadoras e produtivas, para que os estudantes aprofundem e ampliem seus conhecimentos sobre as manifestações culturais relacionadas às unidades temáticas propostas na BNCC (Brincadeiras e Jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura). Uma das finalidades é que eles construam autonomia para escolher uma prática corporal para seu tempo de lazer e para sua saúde no cotidiano.

As propostas apresentadas priorizam oportunidades para que o estudante seja protagonista de sua aprendizagem, e desejamos que vocês, colegas professores, sejam coautores deste projeto pedagógico. Nosso objetivo é oferecer elementos para apoiar e enriquecer sua prática cotidiana a fim de torná-la cada vez mais produtiva e adequada à realidade de sua comunidade escolar.

Considerando que a aprendizagem é um processo mútuo de compartilhamento de saberes entre professor e estudante, finalizamos desejando um excelente processo de aprendizado para você e suas turmas!

Os autores

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
Base Nacional Comum Curricular (BNCC).....	6
Perspectiva da Educação Física.....	8
Princípios didáticos.....	8
Organização da coleção.....	10
Plano de desenvolvimento para o 6º ano (por bimestre, trimestre e semestre).....	12

UNIDADE TEMÁTICA 1

EVOLUÇÃO DOS JOGOS ELETRÔNICOS	14
Raio-X da unidade	14
Competências da BNCC, 14	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 14	
O que veremos nesta unidade, 14	
De olho nas imagens	15
Por dentro do tema	16
Dos jogos populares aos eletrônicos	16
Conectando saberes: A evolução dos jogos eletrônicos	17
Avaliando em diferentes linguagens	18
Vamos à prática!: Jogos eletrônicos: da tela para a quadra	19
Jogo ou esporte?	20
Quando os jogos eletrônicos viram consumo	21
Conectando saberes: Os sistemas do corpo ao jogar games	22
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Seja um cidadão responsável	24

UNIDADE TEMÁTICA 2

ESPORTES DE MARCA E TÉCNICO-COMBINATÓRIOS	26
Raio-X da unidade	26
Competências da BNCC, 26	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 26	
O que veremos nesta unidade, 26	
De olho nas imagens	27
Por dentro do tema	27
Conceito e classificação dos esportes	27
Esportes de marca e o atletismo	28
Vamos à prática!: Salto em distância	29

Conectando saberes: Jogos Mundiais dos Povos Indígenas	30
Vamos à prática!: Corrida dos povos indígenas	31
Esporte técnico-combinatório e a ginástica artística	32
Vamos à prática!: Elementos gímnicos que contemplam a posição invertida	35
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Sonhos, lutas e conquistas das mulheres	38

UNIDADE TEMÁTICA 3

DANÇAS URBANAS	40
Raio-X da unidade	40
Competências da BNCC, 40	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 40	
O que veremos nesta unidade, 40	
De olho nas imagens	41
Por dentro do tema	42
Dança: prática corporal e manifestação cultural	42
Conectando saberes: Breve trajetória histórica das danças	43
Vamos à prática!: Reconhecendo diferentes ritmos	45
Avaliando em diferentes linguagens	46
O que são danças urbanas?	46
O universo Hip-Hop e seus elementos	48
Conectando saberes: Gêneros musicais para dançar o Hip-Hop Dance	49
Vamos à prática!: Vamos vivenciar as danças urbanas?	50
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Hip-Hop e a representatividade negra	52



LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK

UNIDADE TEMÁTICA 4

GINÁSTICAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO 54

Raio-X da unidade 54

Competências da BNCC, 54

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 54

O que veremos nesta unidade, 54

De olho nas imagens 55

Por dentro do tema 56

O que é a ginástica de condicionamento físico? 56

Atividade física ou exercício físico? 57

Conectando saberes: Integração dos sistemas locomotor e nervoso 59

Estilo de vida ativo x Estilo de vida sedentário 60

Ginástica funcional 61

Vamos à prática!: Capacidades físicas no circuito de ginástica funcional 61

Conectando saberes: Saúde, envelhecimento, respeito e valorização do idoso 65

Avaliando em diferentes linguagens 67

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Multiplicadores dos saberes sobre ginástica 68

UNIDADE TEMÁTICA 5

SUPERANDO OBSTÁCULOS EM AVENTURAS URBANAS 70

Raio-X da unidade 70

Competências da BNCC, 70

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 70

O que veremos nesta unidade, 70

De olho nas imagens 71

Por dentro do tema 72

Prática corporal de aventura 72

O parkour – um pouco de história 73

Vamos à prática!: Circuito: manobras do parkour 77

Conectando saberes: Minas no parkour 79

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Preservando o que é nosso 80

UNIDADE TEMÁTICA 6

UNIVERSO CULTURAL DAS LUTAS BRASILEIRAS 82

Raio-X da unidade 82

Competências da BNCC, 82

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 82

O que veremos nesta unidade, 82

De olho nas imagens 83

Por dentro do tema 83

O que são as lutas brasileiras? 84

Capoeiras Angola, regional e contemporânea 84

Conectando saberes: Trajeto histórico dos significados da capoeira 86

Elementos culturais e movimentos da capoeira 88

Vamos à prática!: Pega-pega capoeira! 89

Avaliando em diferentes linguagens 90

Cerimônia Kuarup, huka-huka e tradições de povos indígenas 90

Vamos à prática!: Luta dos pregadores com desequilíbrio e imobilização 92

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Mapeando as lutas brasileiras na comunidade escolar 93

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 94



LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK

INTRODUÇÃO

Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

A BNCC (BRASIL, 2018) é um documento normativo que orienta estados e municípios na organização de suas propostas pedagógicas.

A Educação Física está inserida na área de Linguagens, pois é o componente curricular que ensina as práticas corporais em sua multiplicidade de significados. Essas práticas são textos culturais passíveis de leitura e produção pelos grupos sociais que conferem sentidos às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento.

De acordo com esse documento, deve-se assegurar aos estudantes o desenvolvimento de dez competências gerais da Educação Básica. Em seguida, das seis competências específicas da área de Linguagens e das dez competências específicas da Educação Física. Para saber quais são elas, consultar a BNCC (páginas 9, 10, 223, 231 a 239).

Competências Gerais

1. Conhecimento, 2. Pensamento científico, crítico e criativo, 3. Repertório cultural, 4. Comunicação, 5. Cultura digital, 6. Trabalho e projeto de vida, 7. Argumentação, 8. Autoconhecimento e autocuidado, 9. Empatia e cooperação, 10. Responsabilidade e cidadania

Competências de Linguagens

1. Construção social e cultural, 2. Práticas de linguagem artística, corporal e linguística, 3. Multilinguagens (verbal, corporal, visual, sonora e digital), 4. Defesa de ideias, 5. Manifestações artísticas e culturais, 6. Tecnologias digitais de informação e comunicação.

Competências da Educação Física

1. Origem da cultura corporal, 2. Resolução de desafios e acervo cultural, 3. Saúde e doença, 4. Multiplicidade de padrões, 5. Combate a preconceitos, 6. Sentidos e significados, 7. Identidade cultural, 8. Contexto do lazer e saúde, 9. Contexto comunitário, 10. Cooperação e protagonismo.

Fonte: BNCC, 2018.

Na Educação Física, as práticas corporais compõem as seis unidades temáticas apresentadas na proposta de progressão do quadro a seguir, podendo ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino.

A Educação Física na BNCC		
Unidades temáticas	Objetos de conhecimento	
	6º e 7º anos	8º e 9º anos
Brincadeiras e jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão Esportes de combate

(Continua)

(Continuação)

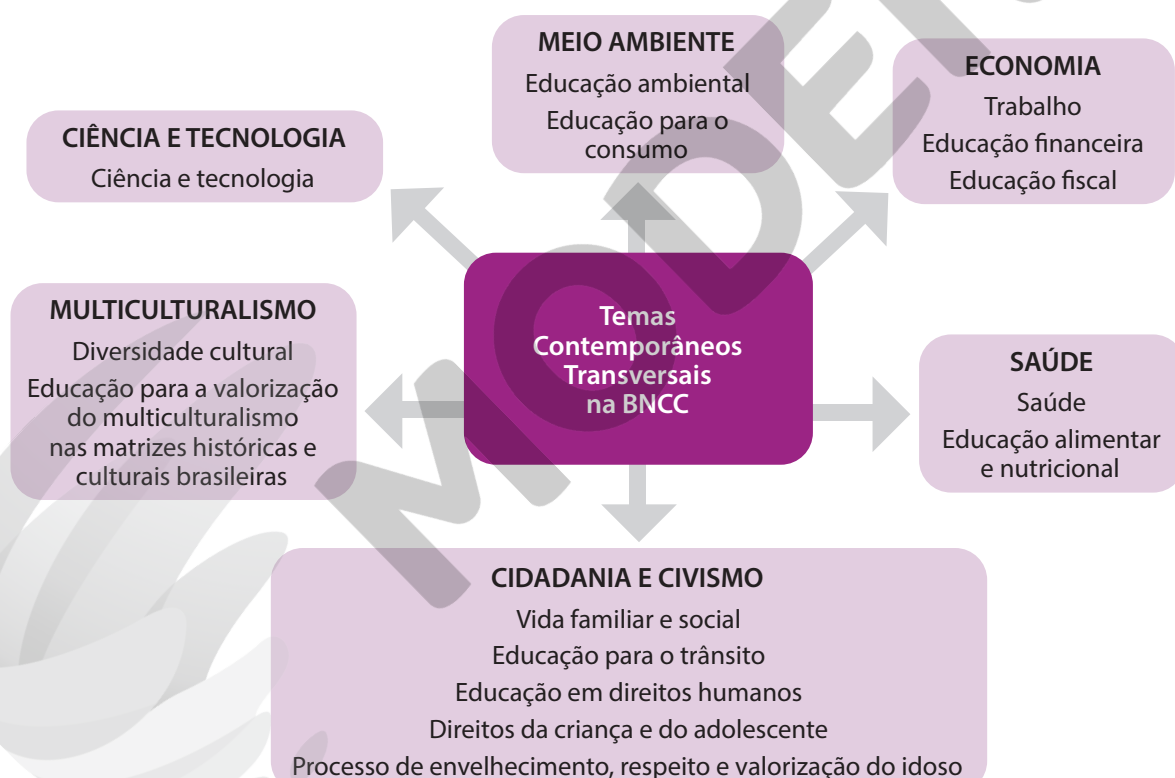
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Fonte: BNCC (BRASIL, 2018, p. 231).

É curioso observar que a unidade temática “Brincadeiras e jogos” é indicada apenas no 6º e no 7º anos. Uma ressalva importante sobre o respectivo objeto de conhecimento proposto na BNCC é a necessidade de mencionar, no contexto pedagógico, as transformações das características dos jogos eletrônicos em função dos avanços tecnológicos, citando marcas e produtos, como indica a habilidade EF67EF02 (BRASIL, 2018, p. 233).

Em 2019, foram propostos pelo Ministério da Educação os **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC**: Contexto Histórico e Pressupostos Pedagógicos. Esses temas (os TCTs) buscam atender ao caráter dinâmico da sociedade, visto que são vividos por todos os membros da comunidade escolar no cotidiano, exercendo e recebendo influência no processo educacional.

Os TCTs evidenciam as relações entre os diferentes componentes curriculares e garantem contextualização aos objetos de conhecimento trazidos pela BNCC. Eles são compostos de seis macroáreas e 15 temas:



Fonte: Brasil (2019), p. 13.

Especificamente para o 6º ano, a BNCC orienta adaptações e articulações para apoiar os estudantes no processo de transição entre os Anos Iniciais e Finais do Ensino Fundamental e atender às exigências dos diferentes componentes curriculares e dos professores especialistas em vez do pedagogo que atua nos cinco primeiros anos dessa modalidade. O documento ressalta que:

Os estudantes dessa fase inserem-se em uma faixa etária que corresponde à transição entre infância e adolescência, marcada por intensas mudanças decorrentes de transformações biológicas, psicológicas, sociais e emocionais. [...] As mudanças próprias dessa fase da vida implicam a compreensão do adolescente como sujeito em desenvolvimento, com singularidades e formações identitárias e culturais próprias, que demandam práticas escolares diferenciadas, capazes de contemplar suas necessidades e diferentes modos de inserção social (BRASIL, 2018, p. 60).

Esse processo de adolecer acompanha reordenamentos sociais e conflitos internos. Ramos e Nascimento (2019) destacam a importância da escola nos ritos de passagem como marcas formativas no período transitório entre o 5º e o 6º anos. As autoras ressaltam os fatores que tornam o início do novo ciclo um desafio para as crianças de 11-12 anos: elas eram as mais velhas e as maiores e tornam-se as mais novas do novo grupo social; as formas de comunicação e de relacionamento alteram-se com a maioria dos professores; e há novas exigências sociais, como mais responsabilidade e maturidade, autonomia nos estudos e menos tempo para brincar. Esses fatores provocam múltiplas sensações, que podem impactar o percurso de aprendizagem desses estudantes em razão de ansiedade, confusão, alteração de comportamento, dispersão e expectativas (TARDELI, 2010 *apud* RAMOS; NASCIMENTO, 2019).

Perspectiva da Educação Física

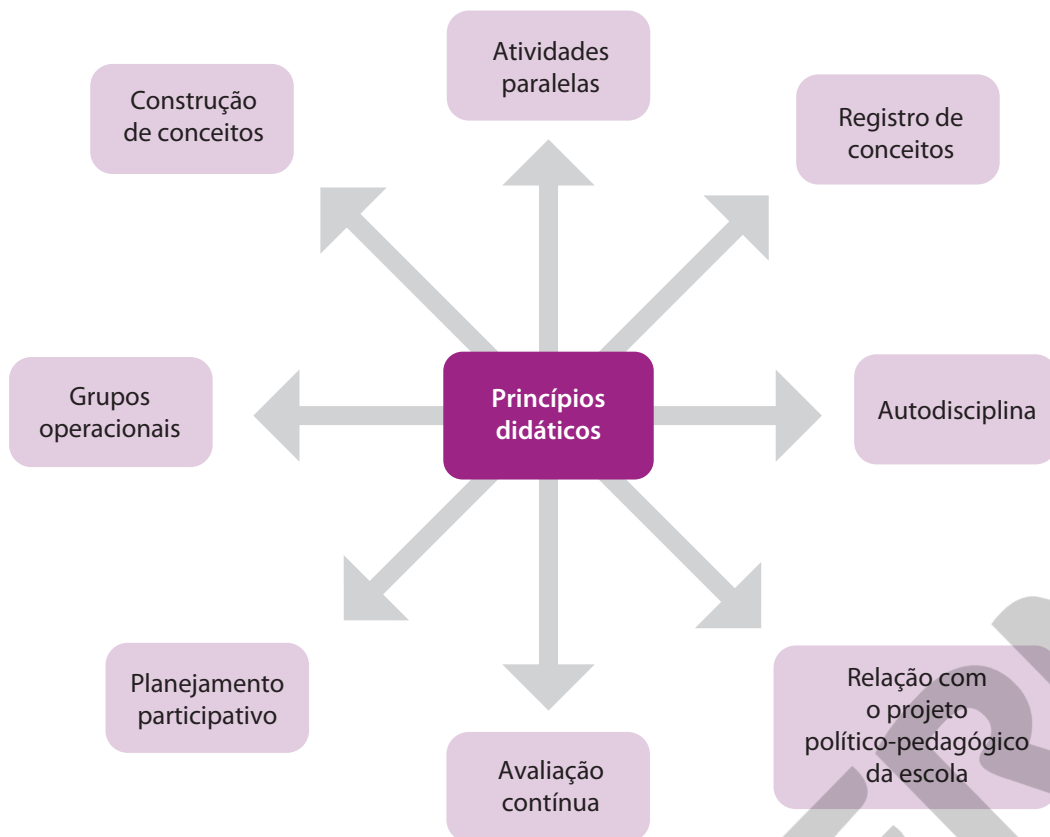
A sistematização de conteúdos temáticos que fundamenta esta obra advém da convergência entre 15 proposições teórico-metodológicas da Educação Física escolar: psicomotricidade, humanista, progressista, desenvolvimentista, crítica, construtivista, fenomenológica, sistêmica, revolucionária, crítico-superadora, cultural, estudos da saúde, crítico-emancipatória, parâmetros curriculares nacionais e estudos cinesiológicos (SANCHES NETO, 2017). São propostos quatro blocos de conteúdos:

- Bloco 1 – Elementos culturais do movimento do corpo humano: brincadeira e jogo, circo e ginástica, dança, esporte, luta e capoeira, vivências e atividades da vida diária.
- Bloco 2 – Movimentos do corpo humano: habilidades de estabilização, manipulação e locomoção, combinação e especialização de movimentos, capacidades e noções de treinamento e ritmo.
- Bloco 3 – Aspectos pessoais e interpessoais do movimento do corpo humano: noções de anatomia e biomecânica, antropologia e psicologia, bioquímica e nutrição, embriologia e fisiologia, comportamento motor, saúde e patologia.
- Bloco 4 – Demandas ambientais do movimento do corpo humano: noções de administração e economia, estética e filosofia, física e natureza, história e geografia, sociologia e política, assim como noção de virtualização do ambiente.

Os blocos contemplam conteúdos de várias perspectivas da Educação Física, sendo esta trabalhada de acordo com o contexto de cada professor, aumentando-se a complexidade no decorrer dos ciclos da Educação Básica.

Princípios didáticos

Com base nessa perspectiva de Educação Física e no ensino reflexivo, foram estruturados oito princípios didáticos que serão detalhados aos pares em cada volume desta coleção.



Fonte: Elaborado pelos autores com base em Sanches Neto (2007).

Registro de conceitos: produções dos estudantes em resposta a questões e atividades, ilustrações, fotos, vídeos ou textos, individuais ou coletivos. O estudante e o professor avaliam a progressão de aprendizagem dos conhecimentos.

Avaliação contínua: pautada em uma concepção mediadora e colaborativa da avaliação da aprendizagem (HOFFMANN, 2005), que mobiliza os saberes e contradições dos estudantes e é compreendida como investigação no processo de aprendizagem e reflexão contínua sobre a prática docente.

Esses dois princípios podem ser exemplificados no percurso de todas as unidades temáticas da coleção, com as estratégias a seguir.

- Exposição das ideias em rodas de conversa.
- Registros escritos no caderno e registros fotográficos.
- Observação do contexto comunitário para a proposição de resolução de problemas.
- Facilitação gráfica, com construção de charges, tirinhas etc.
- Análise de charges, tabelas, imagens, reportagens e infográficos.
- Produção de *podcasts*, portfólios, vídeos e painéis coletivos físicos e virtuais.
- Organização de eventos (aulas, oficinas ou intervenções) para a comunidade escolar.
- Pesquisas de campo e elaboração de materiais de divulgação.

Foram propostos, também, dez critérios de avaliação, como apresentado no diagrama a seguir.



Fonte: Elaborado pelos autores com base em Sanches Neto (2007).

A partir desses critérios, apresentamos a sugestão de uma autoavaliação para que o estudante exerça o protagonismo sob uma perspectiva de coparticipação no processo avaliativo e para o acompanhamento de sua evolução no que se refere aos conceitos, aos valores e às atitudes, bem como suas facilidades e dificuldades relacionadas aos procedimentos da Educação Física escolar.

Critérios avaliados	Frequência		
	Nunca	Às vezes	Sempre
Fui assíduo às aulas			
Participei das atividades			
Demonstrei interesse pelos assuntos estudados			
Apliquei os conhecimentos estudados			
Consegui fazer relações com base no conteúdo aprendido			
Participei das discussões com respeito			
Colaborei nos trabalhos em grupo			
As atividades foram suficientes para o meu aprendizado			
A explicação do professor ajudou a entender o conteúdo			
→ Tive facilidade em aprender:			
→ Preciso melhorar:			

Para mais subsídios sobre o processo avaliativo e as bases que norteiam a avaliação nesta coleção, leia o item “Avaliação” na Introdução dos demais volumes desta coleção (7º, 8º e 9º anos).

Organização da coleção

A coleção está organizada em quatro volumes, um para cada ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental (6º, 7º, 8º e 9º anos), com as unidades temáticas e seus respectivos objetos de conhecimento.

Cada unidade apresenta seções que contemplam as oito dimensões de conhecimento indicadas na BNCC (BRASIL, 2018): experimentação, uso e apropriação, fruição, reflexão sobre a ação, construção de valores, análise, compreensão e protagonismo comunitário.

Projeto editorial-pedagógico da coleção

Seção do volume	Descrição	Recomendações didáticas
Raio-X da unidade	Identificação das competências gerais, das competências específicas de Linguagens e de Educação Física, das habilidades de Educação Física. Síntese do conteúdo em “O que veremos nesta unidade”.	Propostas e possibilidades: Tenha como referência as competências e as habilidades sugeridas na BNCC, mas sempre contextualizando-as à realidade escolar, às necessidades e aos anseios dos estudantes.
De olho nas imagens	Avaliação diagnóstica com imagem para instigar reflexões sobre o tema. São mostradas imagens e questões norteadoras para promover o contato inicial dos estudantes com as práticas corporais a serem estudadas, além de estimular a discussão e a reflexão inicial sobre os temas, contemplando as seguintes dimensões do conhecimento: análise e compreensão.	Repertório cultural: Estimule a apreciação de imagens, apresentando diversas linguagens artísticas. Comunicação aberta: Tenha uma escuta ativa pautada no respeito e na confiança. Planejamento: Mapeie os conhecimentos, as atitudes e os valores que o estudante detém ao chegar à sala de aula para planejar as práticas pedagógicas.
Por dentro do tema	Análise e compreensão dos conceitos, origem, exemplos e contexto da manifestação da cultura corporal de movimento. Aprofundamento dos temas, permitindo uma aprendizagem significativa das práticas corporais, a compreensão dos elementos que as constituem, seu funcionamento e a construção de valores. Ao trabalhar com conceitos, valorizam-se na coleção as potencialidades do pensamento científico e das conquistas acadêmicas, fruto do trabalho de diversos autores, professores e pesquisadores.	Compreensão dos conceitos: Contextualize como as práticas corporais foram criadas e transformadas nas diferentes sociedades, épocas, éticas e estéticas. Diálogo: Proponha uma roda de conversa, para que todos possam se ver e ouvir. Faça combinados, como levantar as mãos para pedir a palavra e um tempo para que todos possam se expressar e manifestar suas dúvidas. Estudante pesquisador: Estimule o senso crítico e a curiosidade para que o estudante tenha uma aprendizagem significativa e seja produtor de novos conhecimentos.
Vamos à prática!	São propostas vivências das práticas corporais da unidade temática. Cada atividade contém objetivos relacionados aos temas; materiais para a realização da atividade, até mesmo adaptados; procedimentos (organização da atividade, regras e demais formas de desenvolvê-la). A experimentação, a fruição, a reflexão sobre a ação e a construção de valores são dimensões do conhecimento expressas na seção. Na experimentação e na fruição, os elementos das práticas corporais são contemplados: movimento corporal; organização interna (pautada por uma lógica específica) e produto cultural vinculado com o lazer e a saúde. Priorize atividades inclusivas e que gerem sensações positivas para a apreciação das práticas corporais. Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante.	Segurança: Certifique-se de que as práticas sejam realizadas em locais seguros e com materiais adequados, evitando acidentes. Reflexão sobre a ação: Questione os estudantes sobre suas percepções, suas emoções, seus interesses e conceitos sobre a prática corporal, além das facilidades, dificuldades, adaptações e estratégias para a resolução de desafios da vivência. Construção de valores: Oportunize trabalhos com grupos grandes de estudantes, de perfis e estágios variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação, o combate a qualquer tipo de violência (como o <i>bullying</i>). Indague sobre os objetivos das práticas corporais e sobre suas possibilidades para a promoção da saúde (bem-estar físico, mental e social). Compartilhe o sucesso nos desafios superados, acredite no potencial de todos.
Conectando saberes	A seção contempla as dimensões de análise e compreensão, reflexão sobre a ação e construção de valores. Ela tem como objetivo proporcionar a intersecção de saberes entre a Educação Física e outras áreas do conhecimento ou os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs). A conexão de saberes abordará os blocos de conteúdos temáticos relacionados aos aspectos pessoais, interpessoais e demandas ambientais do movimento.	Interdisciplinaridade: Faça parceria com os professores de outros componentes curriculares para tornar a aprendizagem mais significativa para os estudantes. Transdisciplinariedade: Participe da elaboração de propostas dos eventos escolares, como apresentações e exposições culturais, discutidas no Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição de ensino.

(Continua)

(Continuação)

Avaliando em diferentes linguagens	Em algumas unidades, são propostas questões usando gêneros textuais diversificados relacionados aos conteúdos da unidade, incentivando a análise e a compreensão dos temas, a reflexão sobre a ação e a construção de valores. Essas questões têm como objetivo promover processos de autorreflexão sobre o aprendizado, estimular discussões no grupo e proporcionar uma avaliação para a retomada, ampliação ou aprofundamento dos conteúdos ou replanejamento das aulas.	Respeito: Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante. Gêneros de linguagem: Diversifique com escritos, sonoros, gráficos, gestuais, textuais digitais, entre outros. Registro, criação ou produção: propostas e estratégias para que os estudantes, de diferentes perfis, desenvolvam a capacidade de produzir análises críticas, criativas e propositivas, além da capacidade de argumentar. Pode ser encaminhada a construção de aulas em conjunto com professores da Área de Linguagens.
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes	Estão presentes propostas de intervenção, pesquisa e reflexão, com o objetivo de contribuir com a comunidade escolar. O uso e apropriação, o protagonismo comunitário e a construção de valores são dimensões do conhecimento presentes, em que a autonomia é favorecida por iniciativas no meio social e escolar no qual os estudantes estão inseridos. São estimuladas as competências gerais com a aplicação, a ampliação e o aprofundamento dos conceitos a partir de uma produção autoral, seja individual ou coletiva. Além disso, esta seção possibilita o trabalho transversal com as culturas juvenis e o projeto de vida dos estudantes e da comunidade.	Avaliação somativa: Estimule o envolvimento objetivo e subjetivo, verifique os procedimentos, os valores e os conhecimentos específicos na construção de projetos coletivos para além da sala de aula e dos muros da escola. Estudante protagonista: Oportunize o envolvimento de grupos numerosos, com perfis variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios e as descobertas, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação. Envolver a comunidade, reconhecendo as diferenças e estimulando o convívio social (na família, na comunidade e na sociedade em geral) e o estabelecimento da noção de cultura de paz.

Na perspectiva de professor-pesquisador, no decorrer das unidades temáticas são apresentadas noções introdutórias de práticas de pesquisa usando revisão bibliográfica; análise documental; construção e uso de questionários; estudo de recepção sobre informações midiáticas; observação, registro e construção de relatórios; e entrevistas e análise de mídias sociais. Na "Introdução" do volume do 8º ano desta coleção, apresentamos uma breve descrição de cada tipo.

Plano de desenvolvimento para o 6º ano (por bimestre, trimestre e semestre)

Por meio desta coleção, sugerimos uma distribuição das unidades temáticas e dos objetos de conhecimento ao longo do ano letivo.

Justificativa

Como explicita a BNCC, nas aulas devem-se abordar as práticas corporais como fenômeno cultural, social, histórico, dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório para que os estudantes se apropriem da cultura corporal de movimento, favorecendo sua participação autônoma e autoral na sociedade. Desse modo, propõem-se a experimentação e a análise da diversidade da cultura corporal de movimento em diferentes formas de expressão: corporal, estética, emotiva, lúdica e agonista, oportunizando aos estudantes a participação em contextos de lazer e saúde.

Objetivos do volume

- Oferecer oportunidades para a experimentação e fruição da diversidade de práticas corporais, ressignificando-as de acordo com o contexto da comunidade escolar.
- Incentivar o respeito aos significados das manifestações culturais de movimento por diferentes grupos sociais e etários.
- Estimular o protagonismo dos estudantes por meio dos saberes articulados entre os componentes curriculares e os temas contemporâneos.

Legenda: CG = Competências Gerais; CL = Competências de Linguagens; CEF = Competências de Educação Física; HEF: Habilidades de Educação Física; HI = Habilidades Interdisciplinares; TCTs= Temas Contemporâneos Transversais; OED = Objeto Educacional Digital

1º semestre	1º trimestre	1º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: BRINCADEIRAS E JOGOS OBJETOS DE CONHECIMENTO: JOGOS ELETRÔNICOS Origem e evolução dos jogos eletrônicos CG: 1, 3, 4, 7, 8 e 10; CL: 1, 3, 4 e 6; CEF: 1, 2, 6, 8 e 10 HEF: (EF67EF01) e (EF67EF02); HI: (EF06HI01), (EF06CI07), (EF06CI10), (EF69LP06) TCTs: Ciência e tecnologia, Saúde, Meio ambiente, Educação financeira, Educação para o trânsito, Educação em direitos humanos e Vida familiar e social OED: A trajetória dos jogos eletrônicos</p>	
		2º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES OBJETOS DE CONHECIMENTO: ESPORTES DE MARCA (6º ANO) Esportes de marca CG: 1, 2, 4 e 9; CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6; CEF: 1, 2, 5, 7, 8 e 10 HEF: (EF67EF03), (EF67EF04), (EF67EF05), (EF67EF06) e (EF67EF07); HI: (EF06HI08) TCTs: Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras, Educação em direitos humanos</p>	
	2º trimestre	1º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES OBJETOS DE CONHECIMENTO: ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIOS (6º ANO) Esportes técnico-combinatórios CG: 1, 2, 4 e 9; CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6; CEF: 1, 2, 5, 7, 8 e 10 HEF: (EF67EF03), (EF67EF04), (EF67EF05), (EF67EF06) e (EF67EF07); HI: (EF06HI01) e (EF06HI02); (EF69AR16) e (EF69AR19) TCTs: Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras OED: Infográfico – Provas da ginástica artística nos jogos olímpicos</p>	
		2º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: DANÇAS URBANAS Danças urbanas CG: 1, 3, 4, 6, 8 e 9; CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6; CEF: 1, 2, 5, 6, 7 e 10 HEF: (EF67EF11), (EF67EF12) e (EF67EF13); HI: (EF06HI01), (EF06HI02); (EF69AR16) e (EF69AR19) TCTs: Educação em direitos humanos e Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras</p>	
	2º semestre	3º trimestre	3º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO Ginásticas de condicionamento físico CG: 1, 4, 8, 9 e 10; CL: 2, 3 e 6; CEF: 2, 3, 4, 8, 9 e 10 HEF: (EF67EF08), (EF67EF09) e (EF67EF10); HI: (EF06CI06), (EF06CI07) e (EF06CI09) TCTs: Saúde e Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso OED: Capacidades físicas</p>
		3º trimestre	4º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA OBJETOS DE CONHECIMENTO: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS Superando obstáculos em aventuras urbanas CG: 2, 6, 7 e 8; CL: 1, 2, 3, e 4; CEF: 1, 3, 5, 7, 8, 9 e 10 HEF: (EF67EF18), (EF67EF19), (EF67EF20) e (EF67EF21); HI: (EF69LP01) e (EF69LP15) TCTs: Meio ambiente, Cidadania e civismo e Direitos da criança e do adolescente OED: Transpondo barreiras com o <i>parkour</i></p>
		4º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: LUTAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: LUTAS DO BRASIL Universo cultural das lutas brasileiras CG: 1, 4, 8, 9 e 10; CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6; CEF: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10 HEF: (EF67EF14), (EF67EF15), (EF67EF16) e (EF67EF17); HI: (EF06HI08) TCTs: Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras OED: Capoeira: Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade</p>	

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 3, 4, 7, 8 e 10.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 3, 4 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 6, 8 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.

(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade contribui para desenvolver as habilidades (EF67EF01) e (EF67EF02), ao apresentar as características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias. Serão propostas reflexões com base no conhecimento prévio do estudante sobre jogos populares e eletrônicos para adentrar a temática da unidade. A seguir, será apresentada a evolução dos jogos eletrônicos no decorrer das últimas décadas.

Na seção “Vamos à prática!”, será proposto que a turma experimente os jogos eletrônicos, desfrute deles na escola e os ressignifique em uma vivência corporal na quadra. A seguir, é apresentada uma proposta de atividade interdisciplinar com Ciências em “Conectando saberes”. Convém ressaltar que o tema Ciência e tecnologia, dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), se faz presente ao longo de toda a unidade em decorrência de seu objeto de conhecimento, que são os jogos eletrônicos.

As atividades avaliativas devem ser realizadas durante todo o processo de ensino e aprendizagem, mas são propostas avaliações em diferentes linguagens em um momento pontual da unidade. Por fim, é proposta uma intervenção para que a comunidade se conscientize dos riscos de usar jogos eletrônicos durante a travessia no trânsito.



DE OLHO NAS IMAGENS

Inicie a unidade com uma avaliação diagnóstica, solicitando aos estudantes que formem duplas para analisar as imagens. Peça a eles que conversem sobre as questões a seguir e socializem as respostas com a turma.

- Vocês interagem mais com a realidade virtual ou com a corporal? Quais jogos você identifica nas imagens?
- Quais são as semelhanças e as diferenças entre os jogos populares e os eletrônicos?
- Como o jogo eletrônico está modificando o comportamento das crianças, dos jovens e dos adultos?
- Quais são seus *games* preferidos? Em quais tipos de aparelho você já brincou?



Brincadeiras e jogos populares.



Crianças em jogos eletrônicos de aparelhos de celular.

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Ouçã a turma com atenção e acolha todas as respostas. Verifique se os estudantes reconhecem que os jogos populares (amarelinha, taco, pular corda) propiciam maior interação social do que os jogos eletrônicos. Enquanto os primeiros são realizados nas ruas, quintais, quadras e praças, os segundos necessitam apenas de equipamentos individuais (celulares). É provável que eles citem marcas comerciais de jogos de celular e de computador, como Freefire, Call of Duty (*mobile*), Minecraft, Fortnite, Fifa ou aparelhos de *videogame*, como Xbox, PlayStation, computador (PC), entre outros.

Dos jogos populares aos eletrônicos

Apesar de o conteúdo jogos eletrônicos ser relativamente novo na Educação Física escolar, alguns professores e pesquisadores apontam possibilidades de abordar o tema com criticidade. De acordo com Costa e Betti (2006):

Assistir, praticar, jogar *videogames*, falar sobre os jogos, as aventuras e as lutas dos personagens de desenhos, filmes e jogos eletrônicos, brincar e fantasiar com eles e sobre eles, todas essas experiências são constituintes e constituidoras da cultura lúdica infantil e devem ser apropriadas de modo crítico pela Educação Física na escola, se essa disciplina, por sua vez, quiser atualizar a sua prática pedagógica, e não ficar alheia ao seu tempo. (COSTA E BETTI, 2006, p. 176)

As propostas pedagógicas que serão apresentadas nesta unidade contemplam um repertório de vivências e reflexões para que os estudantes se apropriem dessa manifestação cultural de forma crítica e autônoma.

Explique que esses jogos apresentam a maioria das características do conceito estudado nos jogos populares dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, como atividade voluntária, espaço e tempo delimitados, ludicidade que se contrapõe ao trabalho, sentimentos de tensão e alegria (HUIZINGA, 2005; CAILLOIS, 1998). Entretanto, há uma diferença em relação às regras, que não são predefinidas e combinadas pelo grupo.

Nos *games*, as regras são preestabelecidas, mas, dependendo do tipo de jogo, o participante pode fazer escolhas que mudam o rumo da personagem. O modo de jogar pode ser solo ou multijogadores. A duração do jogo pode variar, pois depende de cada participante e do tipo de jogo (**RPG**, luta, esportes, **Battle royale**). Já o espaço utilizado nos jogos eletrônicos é o **multiverso** virtual de cada jogo, disponibilizado em consoles, computadores, *smartphones*, entre outros.

Assim como nas brincadeiras e nos jogos, os participantes se envolvem emocionalmente nas partidas, sobretudo nos jogos *online*, que contam com a participação de amigos ou desconhecidos. Fale que é muito importante respeitar a **jogabilidade** de parceiros e oponentes, sem nenhum tipo de discriminação, pois o ambiente virtual é aberto: qualquer pessoa pode jogar.

⋮ RPG:

do inglês *role-playing game*, é um gênero de jogo no qual os participantes interpretam personagens e podem criar as próprias histórias.

Battle royale:

tipo de jogo em que um grupo de pessoas deve coletar itens e eliminar uns aos outros até restar apenas um jogador.

Multiverso:

suposta coexistência de vários mundos, incluindo o mundo em que vivemos.

Jogabilidade:

conjunto das características de um jogo eletrônico.

#FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise na internet conteúdos sobre os tipos de jogo (RPG, Battle royale, lutas, esportes etc.), a jogabilidade, os jogos eletrônicos, entre outros temas relacionados a estes assuntos. A seguir, sugerimos dois artigos:

- VELASCO, Ariane. Saiba o que é RPG e quais são os jogos mais populares. [S. l.]: **Canaltech**, 13 ago. 2019. Seção *Games*. 2019.

Para quem ainda não sabe o que são os jogos de RPG, esse artigo fornece explicações a respeito e tira dúvidas recorrentes, começando pelo básico.

- CYTTORAK, Colossus de. O que é “jogabilidade”? [S. l.]: **Iluminerds**, 3 jul. 2013. Seção *Cinema/Games/Jogos sem Preconceito/Tecnologia*.

O autor do artigo explica de maneira detalhada o significado da palavra “jogabilidade”, discorrendo também sobre sua experiência no mundo dos *games*.

O objeto de conhecimento da unidade está associado ao tema Ciência e tecnologia, dos TCTs, e à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), tanto na aplicação prática do conhecimento científico na programação como na construção de gráficos ou na modelagem de cenários dos jogos eletrônicos. Resgate o que aprenderam com o desenvolvimento da habilidade de História (EF06HI01), ao identificarem a periodização dos processos históricos dos jogos eletrônicos.

A evolução dos jogos eletrônicos

Com o progresso tecnológico alcançado na década de 1950, começaram a surgir os primeiros aparelhos de *videogame* com grandes dimensões. Desde 1958, o desenvolvimento dos jogos eletrônicos tem estimulado o constante aperfeiçoamento de consoles, plataformas e jogos, com a criação de personagens, movimentos e cenários próximos da realidade em que vivemos para oferecer experiências sensoriais ao jogador de maneira segura.

O encanto começa quando o jogador é transportado para novas realidades, satisfazendo as necessidades de realização e reconhecimento. Ele assume o papel de alguém novo e diferente, em mundos que nunca teriam a chance de explorar e em situações que a mente jamais poderia imaginar. Verifique se a turma tem essa mesma percepção e sentimentos.

EVOLUÇÃO DOS JOGOS ELETRÔNICOS

Tennis for two (tênis para dois)



Nesse primeiro *videogame* (EUA), cada um dos jogadores tinha um controle remoto. O campo de jogo era formado por uma linha vertical no centro da tela, que separava os campos. A partida se iniciava com a bolinha sendo lançada por um dos jogadores para o adversário rebatê-la. Em 1976, ainda era jogado.



Jogos Online



No início, os jogos utilizavam linha telefônica e computador; depois, banda larga, até chegar a celulares e *tablets*. Há jogos que possibilitam a participação de jogadores de diversos países. Há, ainda, a realidade virtual, em que o jogador se movimenta para realizar os comandos do jogo.

1871



Pinball

As primeiras máquinas eram mecânicas, depois vieram as eletromecânicas, até se chegar à era da tecnologia dos jogos eletrônicos. No Pinball, o jogador deve impedir que uma ou mais bolinhas caiam no vão entre as duas barras laterais, que funcionam como um braço de alavanca que vai para cima e para baixo, acionando os respectivos botões.

1958

1971



Computer Space

O primeiro fliperama da história fez parte de máquinas de jogos disponíveis ao público em pequenos comércios. Para jogar, era necessário comprar fichas e inseri-las nas máquinas.

Desde 1989

1990



Criação de consoles

Os aparelhos exclusivos para *videogames* incitaram o surgimento de locadoras, onde as pessoas se reuniam para jogar ou alugar jogos. Eles eram jogados de forma individual ou em duplas.

Infográfico elaborado para esta obra. Fonte: Deleon (2014); Oshiro (2020); Barboza (2014); Batista *et al.* (2007).



Avaliando em diferentes linguagens

1. Solicite aos estudantes que pesquisem na internet este artigo:

MIAZAWA, Pablo. | Os 30 *games* mais importantes de todos os tempos. **Superinteressante**, São Paulo, 27 mar. 2020.

- Peça que leiam o artigo e oriente-os a anotar os nomes dos consoles e jogos eletrônicos, qual chamou mais atenção e por quê.

Atenção

Essas atividades podem ser articuladas com a habilidade de Língua Inglesa (EF06LI11), ao explorar ambientes virtuais e/ou aplicativos para construir repertório lexical na língua inglesa.

- Verifique se eles já jogaram ou conhecem os jogos por meio de amigos e familiares ou por pesquisa.
 - Analise com eles a evolução da estrutura dos jogos desde a criação até os dias atuais.
2. Para aprofundar os conhecimentos históricos, indique a visita a um museu.
 - Motive a turma a se mobilizar com indagações e debates que requeiram informações disponíveis na exposição.
 - Faça perguntas para que reflitam sobre as finalidades do museu (coletar, classificar e expor) e sua importância.
 - Proponha uma visita, física ou virtual, com a família e amigos. Aborde o tema Vida familiar e social (TCT) como exercício da cidadania.
 - Promova um momento de socialização para a valorização e a apropriação dos conhecimentos estudados, da escolha

dos objetos a serem observados e da empatia ao dialogar para a resolução de conflitos.

- Em roda de conversa, solicite o compartilhamento dos conceitos apreendidos.

#FiqueLigado

Pesquise os *sites* sugeridos a seguir e apresente-os aos estudantes.

- HISTÓRIA DOS JOGOS ELETRÔNICOS. São Carlos: Museu de Computação Odelar Leite Linhares do Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC) da USP, 2020. O museu disponibiliza a segunda exposição virtual que conta a história dos jogos eletrônicos.
- A HISTÓRIA DOS JOGOS NO BRASIL E NO CEARÁ. Fortaleza: Museu dos jogos eletrônicos Bojoga. O museu disponibiliza centenas de jogos eletrônicos de todas as gerações.
- THE STRONG NATIONAL MUSEUM OF PLAY. Site em inglês. Nova York. Museu estadunidense interativo e dedicado à história e à exploração do jogo. Essa visita possibilitará o desenvolvimento de um trabalho interdisciplinar com Língua Inglesa.

3. Da tela para o tabuleiro.

Esta atividade propõe um trabalho interdisciplinar com Arte, contemplando a habilidade (EF69AR06), ao desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo coletivo e colaborativo, fazendo uso de materiais, instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais.

Proponha a criação de jogos de tabuleiro inspirados nos jogos eletrônicos. Para Asrseth (2005, *apud* PONTIN, 2017), os jogos eletrônicos são um gênero artístico, com um campo estético único.

Jogos eletrônicos: da tela para a quadra

Realize uma avaliação diagnóstica utilizando uma chamada temática. Diga o nome do estudante; ele não dirá “presente”, e sim o nome de um jogo eletrônico que conhece. Faça uma lista (lousa, cartolina) dos jogos que eles citarem. Verifique se conhecem jogos eletrônicos como *minigames*, fliperamas, jogos de celular, de computador etc. Sugerimos que o professor leve para a sala imagens de alguns jogos antigos (PacMan, Donkey Kong, Super Mario).

Discuta o tema e os valores relacionados, como a representação simbólica no jogo (eu pessoa em contraposição ao eu personagem), a violência de algumas personagens, a competitividade entre os jogadores, a frustração em perder e as reações ao vencer.

Apresente o jogo PacMan na sala de informática ou em um *notebook* para que conheçam a dinâmica do jogo. Pesquise por “jogos de labirinto” ou “PacMan” em um *site* de buscas para encontrar plataformas de jogos *online*.

A seguir, explique que a proposta é vivenciar o PacMan de forma adaptada na quadra poliesportiva e identificar semelhanças e diferenças entre as estratégias e sensações dos jogos eletrônicos e de quadra, ou seja, em um campo virtual e em um campo real.

Desenhe na lousa o campo do PacMan (labirinto com pastilhas-pontinhos, o círculo do PacMan e os quatro fantasmínhas). Enfatize as características dos jogos antigos com imagens, *design* e propostas de regras simples em relação aos *games* atuais. Para a parte prática, providencie os materiais listados e veja as orientações do jogo.

Materiais

- 4 coletes amarelos e um de cada uma das seguintes cores: vermelho, rosa, azul, laranja; 10 ou 20 cones ou minicones; 20 ou 30 bolas pequenas de plástico.

Procedimentos

Duas equipes de quatro estudantes cada uma vão competir. Uma equipe será de PacMans que fugirão e a outra de fantasmas (Galaxians), que serão os pegadores. Veja a seguir as cores dos coletes que cada equipe deve usar.

- Equipe dos PacMans: colete **amarelo**.
 - Equipe dos Galaxians: **vermelho** (Blinky) para o líder, que pode saltar sobre as linhas; **rosa** (Pinky), que se agacha à frente para atrapaalhar o PacMan; **azul** (Inky), que salta sobre as linhas e se agacha à frente do PacMan; **laranja** (Clyde), que se desloca de costas e não pode correr.
1. O grupo dos Pacmans vai escolher um integrante para correr pelas linhas da meia quadra para atingir a meta, que é pegar os 10 cones espalhados. Os três parceiros vão lançar bolas para o PacMan obter o poder de pegar os Galaxians.
 2. O jogo inicia-se com os fantasmas agrupados no meio da quadra e os PacMans em alguma das linhas desse espaço. Se o PacMan escolhido para atingir a meta pegar a bola que foi jogada para ele, terá 20 segundos para capturar os fantasmas, que deverão ficar agachados e imóveis por 10 segundos ao serem pegos.
 3. Quando o PacMan for pego por um dos fantasmas, outro jogador de sua equipe (que estava jogando as bolas) deve ser o novo PacMan. Acaba a rodada assim que todos os PacMans tenham participado.
 4. Vence o jogo quem pegar mais minicones (a quantidade será determinada no início do jogo) entre os que estão espalhados nas linhas da quadra.

Vamos à prática!



SIMONE ZIASCHI/ARQUIVO DA EDITORA

Ilustração elaborada para esta obra.

Variação para simplificar o jogo

1. O PacMan é quem persegue os fantasmas. Escolha dois estudantes da turma para serem os Pacmans. Eles começam o jogo no centro da quadra como os pegadores.
2. Os outros estudantes devem se espalhar pela quadra em cima das linhas.
3. Os PacMans devem perseguir os colegas com os braços esticados abrindo e fechando, como uma boca.
4. Quando o PacMan encostar em um colega, ele também se transforma em PacMan.
5. Ganha quem for o último a ser alcançado!

Jogo ou esporte?

Para alguns, os jogos eletrônicos podem ser apenas uma atividade de lazer. Para outros, é profissão e muitas empresas investem nessa indústria. Os *gamers* profissionais, *pro players*, participam de competições locais, nacionais e internacionais, formando equipes ou jogando solo. A primeira competição ocorreu em 1972, com o jogo Spacewar.

Atualmente, os *eSports* (esportes eletrônicos) vêm ganhando visibilidade com as transmissões das competições pelas plataformas *online* ou por canais de TV. No Brasil, o jogo League of Legends atraiu mais de 10 mil jogadores, em 2016, no Ginásio do Ibirapuera, em São Paulo.

Segundo a Confederação Brasileira de *eSports* (CbeS), essa modalidade é composta de competições profissionais de *games*, que ocorrem em uma



MIRRORPIX/GETTY IMAGES

Space Invaders Championship, primeira grande competição de videogame realizada em 1981, nos Estados Unidos.

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

plataforma digital, entre um ou mais jogadores. As partidas são *online* ou presenciais síncronas, todas em tempo real com jogadores conectados simultaneamente no mesmo local virtual. As competições permitem o acompanhamento por uma audiência.

Os jogos que predominam nas competições são luta, tiro em primeira pessoa (*first-person shooter*, FPS) e de estratégia em tempo real (*real-time strategy*, RTS). Apesar de toda a evolução do cenário de jogos, ainda podem ser encontradas atitudes preconceituosas em relação a essa prática por mulheres.

Peça aos estudantes que pesquisem na internet e leiam a entrevista a seguir sobre as primeiras jogadoras a entrar na Série A da Liga Brasileira do Battle Royale.

MACKUS, Evelyn. Mulheres no Free Fire: Tami e Laura comentam jornada rumo à Série A da LBFF. [S.l.]: ESPN, 14 abr. 2020.

Quando os jogos eletrônicos viram consumo

ECONOMIA MEIO AMBIENTE

Aborde o tema Educação para o consumo, inserido no TCT Meio ambiente, e Educação financeira, do TCT Economia, ressaltando a preocupação de um ensino comprometido com a compreensão do desenvolvimento sustentável.

Como apontado por Amaral (2016), a indústria de jogos cresce cada vez mais e constantemente surgem novas versões e atualizações de jogos e consoles. A tecnologia empregada nos jogos aumenta a percepção da realidade virtual. As imagens e os sons extremamente realísticos passam a impressão de que o jogador está dentro do jogo, e não mais apenas interagindo com ele.

Os desenvolvedores de jogos buscam perceber os desejos e as exigências dos jogadores para poder proporcionar a “melhor experiência possível” durante as partidas. Eles querem oferecer ao jogador um ambiente seguro em que nada pode impedi-lo de realizar o que deseja.

No mundo dos jogos, são oferecidos aos usuários constantes atualizações, pacotes de otimização de características do jogo, consoles mais modernos, entre outros. Tudo isso para despertar no consumidor a vontade de comprar esses produtos. Por exemplo: as vestimentas (*skins*) das personagens, os instrumentos, as expansões de ambientes do jogo, as missões extras, as moedas, os poderes, assim como um novo *software* pede um novo *hardware*, obrigando o jogador a comprar o produto novo. Esse consumidor não quer ficar para trás no mundo dos jogos nem das conversas e atividades do seu grupo ou comunidade, composto de outros jogadores. Ele quer acompanhar a moda e o estilo de vida proporcionado por esse mercado.



Charge elaborada para esta obra.

JEAN CARLOS GALVÃO/ARQUIVO DA EDITORA



Converse com a turma sobre a compulsão para jogar e para o consumo exagerado. Peça que façam um levantamento dos gastos que realizam com a aquisição desses produtos e, com o professor de Matemática, construam uma planilha. Ressalte que há pontos positivos no avanço tecnológico: ele facilita o trabalho nas empresas, nas escolas, em casa. Mas é válido refletir sobre o lixo eletrônico que gera.

A obsolescência programada e o lixo eletrônico em crítica de Arionauro, 2019.

Conectando saberes

SAÚDE

Propomos um trabalho interdisciplinar com Ciências, por meio das habilidades (EF06CI07) e (EF06CI10), ao justificar o papel do sistema nervoso na coordenação das ações motoras e sensoriais do corpo, apoiado na análise de suas estruturas básicas e respectivas funções, e ao explicar como esse processo pode ser afetado por substâncias psicoativas. Propomos também o tema Saúde (TCTs), ao se ensinar como otimizar o funcionamento dos sistemas do corpo pelo estímulo da capacidade neuromotora, tempo de reação e movimento.

Leia o texto da seção com os estudantes para tirar dúvidas e trocar ideias.

Os sistemas do corpo ao jogar games

Os jogos eletrônicos exigem muita concentração para criar estratégias, ser ágil para não errar e ainda atacar o adversário. O jogador vê um movimento de ataque e rapidamente deve decidir o que fazer, ajustando o melhor golpe.

Essas ações são controladas pelo sistema nervoso central (SNC), que recebe as informações dos órgãos dos sentidos (tato, audição, olfato, visão) e as organiza para comandar as reações. O SNC contém mais de 100 bilhões de células nervosas que recebem estímulos sensoriais por meio de sinais dos sentidos. Eles transportam esses sinais para o cérebro, onde são interpretados e transformados em

respostas físicas e mentais em uma fração de segundo, entre 0,15 e 0,30 segundo.

Para melhorar a *performance* nos jogos eletrônicos, deve-se levar em conta o tempo de reação e movimento (TR/TM). Atenção, não se trata aqui do tão famoso reflexo, apesar de os dois movimentos serem rápidos. Enquanto o TR/TM é voluntário e treinável, podendo aumentar a velocidade do movimento e da reação ao estímulo, os reflexos são movimentos involuntários instantâneos que evoluíram para proteger o ser humano, como o reflexo em que o joelho flexiona ao bater na inervação presente na patela. Além de exercício físico, que pode melhorar o TR/TM, há outros fatores que podem afetá-lo:

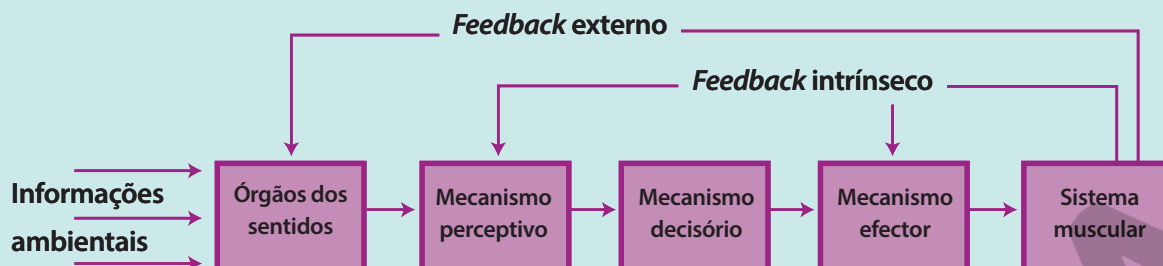
Idade: o envelhecimento causa perda gradual de neurônios, especialmente dos responsáveis pelas tarefas mais complexas;

Hidratação: algumas horas sem água podem diminuir significativamente o tempo de reação.

Álcool: reduz o TR/TM.

Portanto, o movimento é uma ação complexa e intencional que envolve mecanismos do sistema sensorial, nervoso central e periférico e muscular do nosso organismo. Uma forma de o ser humano interagir com o ambiente é explicada pela teoria de processamento de informações. A pessoa que executa um movimento

deve realizar operações mentais, como utilizar informações do ambiente, armazená-las e processá-las. Um modelo para explicar a *performance* humana foi proposto por Marteniuk (1976 *apud* CHIVIACOWSKY; GODINHO, 1997) e é composto de cinco mecanismos:



Fonte: Marteniuk, 1976.

Esse processo começa com a recepção dos estímulos sensoriais e passa pelo sistema nervoso central e periférico, que ativa o sistema muscular para realizar o movimento. Retome as habilidades (EF06CI07) e (EF06CI10) e explique cada um desses mecanismos.

Sistema Nervoso Central (SNC) e sensorial

Os órgãos dos sentidos (visão, audição, tato, paladar, olfato) são responsáveis por captar as informações do ambiente, e transformá-las em impulsos nervosos e codificá-las.

Músculos

Os músculos estão sob controle dos comandos motores e, após o tempo de reação, as informações retornam aos centros de análise (SNC) para detectar e corrigir erros do movimento. Os impulsos nervosos chegam pelos nervos e estimulam os músculos esqueléticos.

Sistema Nervoso Central (SNC) e periférico em uma fração de segundo:

O mecanismo perceptivo discrimina e classifica as informações enviadas pelos órgãos dos sentidos. O mecanismo decisório e o sistema de memória escolhem o plano motor mais adequado para alcançar os objetivos. O mecanismo efector (SNC e periférico) organiza os componentes para esse plano motor.

Representação do sistema nervoso central (SNC) e do sistema muscular. Elementos representados em tamanhos não proporcionais entre si. (Cores-fantasia.)

Fontes: esquema elaborado com base em STARR, C. *et al. Biology. The Unity and Diversity of Life*. 14. ed. Boston: Cengage, 2018. p. 526; SILVERTHORN, D. U. *Fisiologia humana: uma abordagem integrada*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 254.

Ao finalizar a leitura, destaque, em uma roda de conversa, a diferença entre a ativação dos sistemas em jogos antigos, que exigem coordenação motora fina com ações musculares mais restritas, enquanto os mais novos exigem habilidades motoras mais amplas e utilizam mais o sistema muscular. Portanto, o tempo de movimento será bastante diferente entre eles.

Exponha os problemas causados no SNC por substâncias psicoativas. Caso haja no município algum centro de reabilitação, convide o psicólogo responsável para relatar suas experiências de sucesso, estimulando a

empatia e a cooperação entre pessoas com diferentes vivências. Tome cuidado para não fazer nenhum juízo de valores, encarando a dependência de substâncias químicas como um problema crônico que pode comprometer a saúde física e mental.

Discutir fatores sociais, ambientais e culturais que levam ao consumo de drogas e os efeitos da dependência química pode despertar nos estudantes a consciência sobre os riscos do uso de tais substâncias, além de ajudar a combater o preconceito e o estigma de dependentes químicos na sociedade.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

A atividade está articulada com os temas Educação para o trânsito e Educação em direitos humanos (TCTs) em relação às pessoas com deficiência visual, além de abordar a habilidade de Língua Portuguesa (EF69LP06), ao propor à turma que faça cartazes como forma de compreender a produção e a circulação de informações, a fim de poder participar na sociedade de forma ética e responsável.

Seja um cidadão responsável

Retome os conhecimentos sobre tempo de reação e os mecanismos dos sistemas do corpo envolvidos nessa capacidade neuromotora e reforce que, em geral, nosso cérebro não consegue realizar com exatidão duas tarefas simultaneamente. Saliente a importância de, ao jogar no celular, prestar atenção às regras do trânsito.

Solicite aos estudantes que leiam a manchete a seguir.

CELULAR: ACIDENTES COM PEDESTRES DISTRÁIDOS CRESCEM 800% EM 6 ANOS

[...] Chamados de “acidentes por distração”, esse tipo de acontecimento tem crescido assustadoramente, tanto para incidentes com carros ou até mesmo em situações que parecem bobas, como trombar em um poste ou em uma pessoa. [...]

COLLETI, Cesar. Celular: acidentes com pedestres distraídos crescem 800% em 6 anos. *Jornal da Franca*, 6 fev. 2020.

ANDERSON DE ANDRADE PIMENTEL/
ARQUIVO DA EDITORA

Agora, peça a eles que os relacionem com a tirinha a seguir.

JEAN CARLOS GALVÃO/
ARQUIVO DA EDITORA



Tirinha elaborada para esta obra.

Em grupos, proponha aos estudantes que façam uma pesquisa em busca de dados atuais sobre acidentes causados pelo uso indevido de celular para promover uma campanha de conscientização na comunidade escolar. Solicite que elaborem um cartaz informativo com os dados encontrados, colocando uma chamada sobre como evitar acidentes, como nos exemplos do box **Atenção**.

Atenção

Como evitar acidentes!

- Certifique-se de ver e ser visto pelos motoristas.
- Mantenha o foco no seu trajeto. Calçadas também escondem perigos.
- Evite andar e usar o celular.
- Fique alerta aos sinais de trânsito.
- Ao andar, evite usar fones de ouvido.

O cartaz deve ser simples, claro e com linguagem objetiva. Mostre a eles as seguintes orientações.

1. Pensem em todas as informações que serão necessárias e façam uma lista para se organizar.
2. Usem cartolina ou papel-cartão, na horizontal ou na vertical. Reservem espaços para o título e para as imagens.
3. Escolham as cores. Lembrem-se de que cores claras em fundo claro dificultam a leitura.

Com os grupos, organizem uma exposição com todos os cartazes para serem compartilhados com a comunidade escolar.

Para finalizar, proponha a vivência de um antigo jogo eletrônico adaptado para a quadra, o Enduro às cegas.

Enduro às cegas

O jogo Enduro é uma competição automobilística que tem o objetivo de testar a resistência dos jogadores. Para a vivência, monte com a turma um percurso na quadra simulando uma pista de carros, com sinalização para pedestres e motoristas.

Organize a turma em duplas: um dos integrantes da dupla deverá percorrer o trecho do caminho vendado de acordo com as instruções do parceiro. O guia comandará as direções (direita, esquerda) e os sentidos (para a frente ou para trás) para a passagem entre os obstáculos, que podem ser cones na horizontal, caixas, entre outros.

Reforce que nesse jogo não há perdedor; todos serão vencedores por finalizarem o trajeto, aprenderem a respeitar as regras do trânsito e fortalecerem a empatia, ao sentirem as dificuldades encontradas por pessoas com deficiência visual. Reflita sobre essas questões em uma roda de conversa final.

SIMONE ZASCH/ARQUIVO DA EDITORA



Ilustração elaborada para esta obra.

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 4 e 9.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 5, 7, 8 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

(EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.

(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

(EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

(EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade contempla os esportes de marca e técnico-combinatórios em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Essa temática é muito conhecida por envolver movimentos naturais, como correr, saltar, girar e lançar. O objetivo é apresentar uma proposta pedagógica sobre atletismo e ginástica artística como exemplos dessas categorias de esporte, valorizando o trabalho em equipe e respeitando as diferenças individuais durante as vivências.

Nos esportes de marca, serão abordados o processo histórico do atletismo, provas de salto em distância e corridas dos jogos mundiais dos povos indígenas. Nas modalidades técnico-combinatórias, serão apresentadas as provas dos Jogos Olímpicos e as práticas de alguns elementos da ginástica artística.

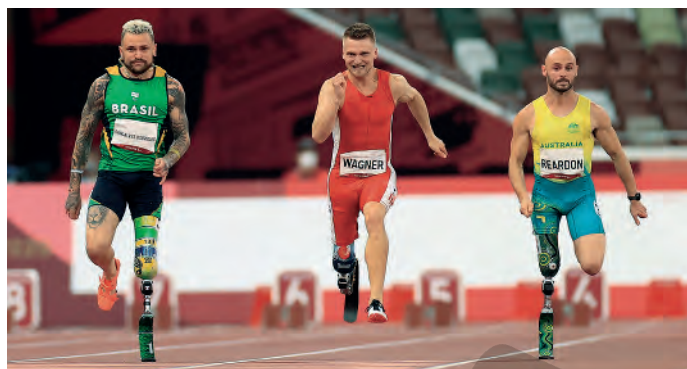
As atividades avaliativas estão em toda a unidade, iniciando com o diagnóstico dos conhecimentos prévios e o mapeamento dos saberes dos estudantes na avaliação formativa com questões problematizadoras, além da verificação da aplicação dos saberes aprendidos no decorrer de todas as seções.

DE OLHO NAS IMAGENS

Peça aos estudantes que observem as imagens e conversem sobre o que já vivenciaram na escola ou viram em meios de comunicação. Com questões problematizadoras, peça que contem o que aprenderam, em quais anos e como foram as atividades.

- O que você sabe sobre os esportes apresentados nas imagens? Quais são os nomes das modalidades?
- Que grau de dificuldade apresenta cada um desses esportes?
- O que o atleta tem de fazer para ganhar em cada um desses esportes?

Verifique se a turma identifica a corrida de velocidade dos Jogos Paralímpicos, entre as modalidades de marca, e a trave de equilíbrio da ginástica artística, entre os esportes técnico-combinatórios. Explique que os conceitos e as vivências serão retomados nesta unidade.



Vinicius Gonçalves Rodrigues (Brasil), Daniel Wagner (Dinamarca) e Scott Reardon (Austrália) na final dos 100 m. Jogos Paralímpicos de Tóquio, 2020.



Simone Biles, do time estadunidense, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, 2020.

Por dentro do tema

Conceito e classificação dos esportes

De acordo com a BNCC, “a unidade temática Esportes reúne tanto as manifestações mais formais dessa prática quanto as derivadas” (BRASIL, 2018, p. 215). O esporte é uma manifestação cultural e patrimônio importante para a humanidade, constituindo um fenômeno social e uma das práticas mais conhecidas da atualidade por sua grande presença nos meios de comunicação. Ele é uma prática corporal de movimento:

- orientada pela comparação de determinado desempenho entre indivíduos ou grupos;
- regida por um conjunto de regras formais;
- institucionalizada por organizações, como associações, federações e confederações esportivas.

Essas organizações definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis da competição, desde a iniciação esportiva até a prática em alto rendimento. Se não houver regras formais institucionalizadas, essa prática é considerada um jogo ou uma brincadeira.

Com a crescente globalização, surgiu uma grande variedade de práticas esportivas com especificidades únicas e características comuns. Há um modelo de classificação com base em uma lógica interna dos esportes orientado por critérios de cooperação, de interação com o adversário, de desempenho motor e de objetivos táticos da ação (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

As modalidades esportivas podem ser classificadas conforme a interação entre oponentes: sem interação (marca, precisão e técnico-combinatório) e com interação (rede/parede, campo/taco, invasão e combate).

Nesta unidade, o foco estará nos esportes de marca e técnico-combinatórios em que os adversários não podem interferir na ação uns dos outros, mas apresentam diferenças nos critérios de *performance* avaliados, como será aprofundado a seguir.

Esportes de marca e o atletismo

Nos esportes de marca, os oponentes têm o objetivo de utilizar suas diferentes capacidades físicas para saber quem foi mais distante (mais metros), quem é o mais rápido (menor tempo) ou quem levantou mais peso (quilogramas). Essas modalidades, presentes nas provas de atletismo, ciclismo, natação, canoagem, remo e patinação, participam de eventos internacionais, como os Jogos Pan-Americanos, Olímpicos e Paralímpicos de verão ou de inverno.

Os registros da primeira grande competição esportiva foi uma corrida nos jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, Grécia, dando origem aos Jogos Olímpicos. O atletismo teve sua origem na Antiguidade, e, durante anos, a principal modalidade foi o pentatlo, que compreendia lançamento de disco e de dardo, corrida *stadion* (192 metros), luta grega e salto em distância (VIEIRA, 2007).

A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt, 2022) considera o atletismo esporte-base, pois a prática dele conta a história da humanidade e sua iniciação ao esporte.

Atualmente, o atletismo é um esporte com provas de pista (corridas); de campo (saltos e lançamentos); combinadas, como decatlo e heptatlo (que reúnem provas de pista e de campo); pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona); corridas em campo (*cross country*); corridas em montanha; e marcha atlética.

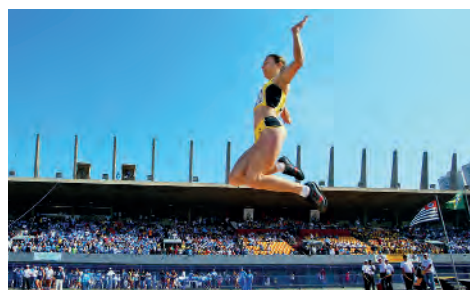
Salto em distância

O Brasil tem uma grande tradição nas provas de salto, que se iniciou com o atleta José Telles da Conceição (1952), seguido por Adhemar Ferreira da Silva (1952), Nelson Prudêncio (1968), João Carlos de Oliveira, conhecido também como “João do Pulo” (1976, 1980), e Maurren Higa Maggi (2008).

No salto em distância, os atletas devem combinar as capacidades de velocidade, força e agilidade para saltar o mais longe possível a partir de uma tábua de impulsão. O salto deve ser dado após uma corrida em uma raia marcada no chão, com o atleta aterrissando dentro de uma caixa de areia. A distância é então medida do limite da tábua até a primeira marca na areia feita pelo corpo do atleta.

De acordo com Vieira (2007), há descobertas arqueológicas de vasos com cerca de três milênios que trazem ilustrações de competições de salto em distância. No início do século XX, houve provas a partir de um ponto estático, ou seja, os atletas não corriam antes do salto, como acontece atualmente.

Segundo a CBAt, os gregos utilizavam halteres de pedra nas mãos, pois acreditavam que teriam uma altura maior no salto. Atualmente, os estilos utilizados na prova do salto em distância são grupado, arco (braços e pernas para trás durante voo) e passada no ar.



A brasileira Maurren Higa Maggi durante competição (salto em arco) no Troféu Brasil de Atletismo 2003, em São Paulo.



O cubano Juan Miguel Echevarría competindo na final do salto em distância (salto grupado) nos Jogos Olímpicos de Tóquio, 2020.

Vamos à prática!

Salto em distância

Objetivos

- Experimentar os saltos em distância; contextualizar as origens e transformações da modalidade.

Materiais

- Giz de lousa (ou cordas), garrafas PET de 600 mL ou 1 L.

1. Saltando como na Antiguidade grega

- A turma realizará o salto parado, ou seja, sem correr antes. Além disso, devem ser utilizados objetos nas mãos, representando os halteres de pedras usados pelos gregos.
- Utilize duas garrafas PET de 1 L ou 600 mL cheias de água para simular os halteres.
- Ao seu sinal, o estudante deverá impulsionar as pernas para realizar um salto em sentido horizontal e levar os braços para a frente, com as garrafas nas mãos.
- Ao sair do chão, ele soltará as garrafas, de forma que, ao cair, não tenha nada nas mãos.
- A distância do salto será medida a partir da linha de saída até onde ele tocou o solo.
- Peça a eles que realizem a atividade com e sem os pesos.
- Pergunte sobre a eficácia na utilização desses pesos: Eles ajudam ou atrapalham o atleta? Por que não são mais utilizados? Vocês perceberam vantagens e desvantagens no uso das garrafas? Expliquem.

2. Autoavaliação do salto horizontal

- Proponha uma autoavaliação da força explosiva de membros inferiores de cada estudante com o teste de salto horizontal. Meça a distância em centímetro e compare com o índice de desempenho esportivo em cada sexo para a idade de 11 anos.

	Fraco	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelência
Feminino	<13,9	123,9-135,8	135,9-150,3	150,4-181,7	<181,8
Masculino	<136,6	136,6-148,8	136,7-163,2	163,3-193,3	<193,4

(GAYA *et al.*, 2021)

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo sugerido a seguir.

- POTÊNCIA de Membros Inferiores – Salto Horizontal. (S. I.), 2014. 1 vídeo (1 min 48 s). Publicado pelo canal PROESP-Br.
Tutorial sobre salto horizontal de um estudante.

Atenção

Ressalte que a autoavaliação é importante para que cada estudante conheça sua capacidade física, que é resultado de fatores hereditários e ambientais, como o treinamento.

Reforce que o objetivo não é a competição para descobrir o melhor, pois cada um possui habilidades e capacidades únicas que são valiosas por si mesmas.

Vamos à prática!

3. Saltando o rio

- Trace duas linhas no chão de forma que se afastem para que haja diferentes distâncias.
- Peça aos estudantes que ultrapassem as linhas, como se fossem as margens de um rio, na largura que se sentirem mais confortáveis.
- Estimule-os a experimentar a impulsão com os pés direito e esquerdo para explorar o melhor apoio para o salto.
- Questione qual habilidade motora pode combinar com o salto para melhorar a *performance*. Veja se eles identificam a corrida e se conhecem a modalidade esportiva salto a distância.
- Verifique a técnica usada por eles e observe se conseguem fazê-la na posição grupada ou em arco. Se houver um estudante que treine salto em distância, peça que demonstre as passadas no ar.

Conectando saberes

MULTICULTURALISMO

Esta seção tem por objetivo o trabalho interdisciplinar com História, envolvendo a habilidade (EF06HI08) e o objeto de conhecimento “Os povos indígenas originários do atual território brasileiro e seus hábitos culturais e sociais”, na medida em que pretende identificar os aportes culturais, científicos, sociais e econômicos de povos indígenas de diferentes regiões brasileiras. É importante dialogar com o professor de História para que, juntos, vocês construam possibilidades de integrar esses saberes e seja possível permear as duas áreas. A atividade contemplará também o TCT Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras.

Jogos Mundiais dos Povos Indígenas

Os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas é um evento internacional que reúne várias modalidades esportivas, como canoagem, corridas, natação, futebol e arremessos, com a participação de atletas representando etnias indígenas de diversos países. A primeira edição dos Jogos Mundiais foi realizada em 2015 na cidade de Palmas, Tocantins.

Explique aos estudantes que aprenderão um esporte simulando-o na prática, a corrida de tora, que consiste no carregamento em revezamento de duas grandes toras de madeira (geralmente de buriti) em um percurso estabelecido.



FABIO COLOMBINI

Corrida de tora de buriti – atividade na Festa do Wapté, ritual do adolescente. Comunidade indígena Xavante, Aldeia São José, Campinápolis (MT), Terra Indígena Parabubure, 2021.

#FiqueLigado

- Pesquise na internet o vídeo sugerido a seguir e, se possível, apresente-o aos estudantes.
- CORRIDA com Tora – Jogos Mundiais dos Povos Indígenas 2015. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Jogos Mundiais dos Povos Indígenas. O vídeo apresenta conceitos e características da modalidade esportiva Corrida com tora.

Vamos à prática!

Corrida dos povos indígenas

1. Corrida com toras

Materiais

- Giz de lousa (ou fita) para delimitar espaços; cano de PVC (100 mm de diâmetro); garrafas PET de 2 L.

Procedimentos

- Construa com a turma uma tora de material adaptado com cano de PVC (100 mm de diâmetro) e tampa ou garrafa PET de 2 L vazia e limpa.
- Forme oito grupos, com uma média de quatro a cinco participantes cada um, e combine coletivamente algumas regras como: Qual será a ordem do revezamento durante o percurso? Como será a entrega da tora entre os participantes? O que acontecerá se a tora cair? Ouça as sugestões apresentadas pela turma.
- Explique como é a corrida com tora em revezamento. Informe que cada integrante do grupo ficará em um ponto do percurso. Ao sinal, o primeiro correrá com a tora e entregará ao próximo colega, que, por sua vez, estará posicionado na pista, aguardando.
- Após entregar a tora ao colega, deverá ocupar o lugar dele. E assim ocorrerá até que o último participante chegue com a tora à linha de chegada. A corrida termina quando o último participante atravessar a linha de chegada.

2. Corrida Kalapalo

Objetivo

- Atravessar um percurso determinado, saltando apenas com o apoio de um dos pés durante o trajeto, como um saci.

Materiais

- Cronômetro; folha de sulfite; caneta ou lápis.

Procedimentos

- Forme grupos de quatro ou cinco estudantes, que participarão da corrida. Combine com eles que um grupo ficará encarregado de manusear o cronômetro. Assegure que todos tenham a oportunidade de vivenciar essa função. Reveze os grupos para que os outros também tenham essa chance.
- Analise o desempenho de cada estudante, reforçando a importância da participação sem levar em consideração a vitória. Faça um trabalho interdisciplinar com Matemática, construindo tabelas e gráficos com os dados.

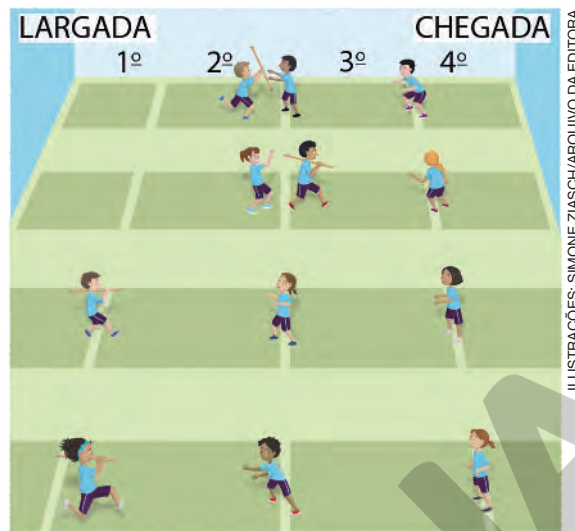


Ilustração elaborada para esta obra.

GRUPO 1 GRUPO 2 GRUPO 3 GRUPO 4 GRUPO 5



Ilustração elaborada para esta obra.

Esporte técnico-combinatório e a ginástica artística

Verifique o que a turma já vivenciou dessa modalidade em anos anteriores e em qual espaço, convidando os estudantes a relatarem suas experiências. Esse momento é importante para o mapeamento dos conhecimentos prévios e o seu planejamento.

Explique o conceito de esportes técnico-combinatórios defendido por González e Bracht (2012, p. 23):

[...] aqueles em que a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (dimensão estética) e no grau de dificuldade (dimensão acrobática) do movimento, sempre respeitando certos padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras. [...] os árbitros responsáveis dão notas ao desempenho realizado pelos atletas com base em tabelas que estabelecem o grau de dificuldade dos movimentos realizados e a forma como eles devem ser executados.

O vencedor da prova é quem consegue executar com mais estilo os movimentos complexos. Mostre as imagens desta página, que ilustram o esporte técnico-combinatório: patinação artística individual e em pares e nado artístico.

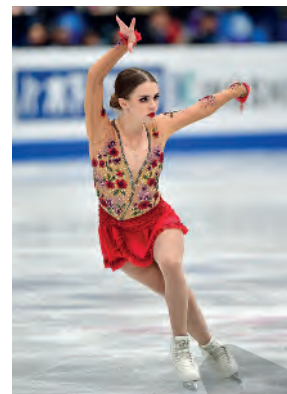
A ginástica artística é uma modalidade com grande variedade e riqueza de movimentos. Sua história tem origem na Antiguidade, e os gregos consideravam os exercícios de ginástica eficientes para o desenvolvimento do corpo e da mente. Assim, era ensinada como exercícios preparatórios para esportes e também para o treinamento militar.

A primeira escola de ginástica artística foi criada em 1811 pelo alemão Friedrich Ludwig (1778-1852). Ele contribuiu para o aperfeiçoamento da modalidade, sendo de sua autoria alguns saltos e os aparelhos trave, barras paralelas e cavalo com alças.

Nas competições, o ginasta é avaliado pela dificuldade da série e pela execução dos movimentos. Souza (1997) apresenta os elementos corporais (passos, corridas, saltos, giros, equilíbrios, ondas, poses, marcações, balanceamentos e circunvoluções) e acrobáticos (apoios, reversões e rotações no solo, no ar e em aparelhos) constitutivos da ginástica. Para cada modalidade há critérios para a pontuação, conforme a dificuldade dos elementos e a execução das séries.

Há quatro provas femininas e seis masculinas que compõem as competições de ginástica artística. Os ginastas podem competir apenas em uma das provas, sendo um especialista, ou no individual geral (soma das notas de todas as provas), além das competições por equipes.

Arthur Zanetti apresentando-se nos Jogos Olímpicos de Tóquio, 2020.



ATSUSHI TOMURA - INTERNATIONAL SKATING UNION/GETTY IMAGES

A brasileira Isadora Williams apresentando-se no Campeonato Mundial no Japão, em 2019.



DOMINIKA ZARZYCKA/ NURPHOTO/GETTY IMAGES

Os chineses Wang Yuchen e Huang Yihang nos Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno na França, em 2020.



FRANCOIS-XAVIER MARIT/ AFP/GETTY IMAGES

Time brasileiro de nado artístico no Campeonato Mundial de 2019.



LAURENCE GRIFFITHS/GETTY IMAGES

Rebeca Andrade na final feminina de solo nos Jogos Olímpicos de Tóquio, 2020.



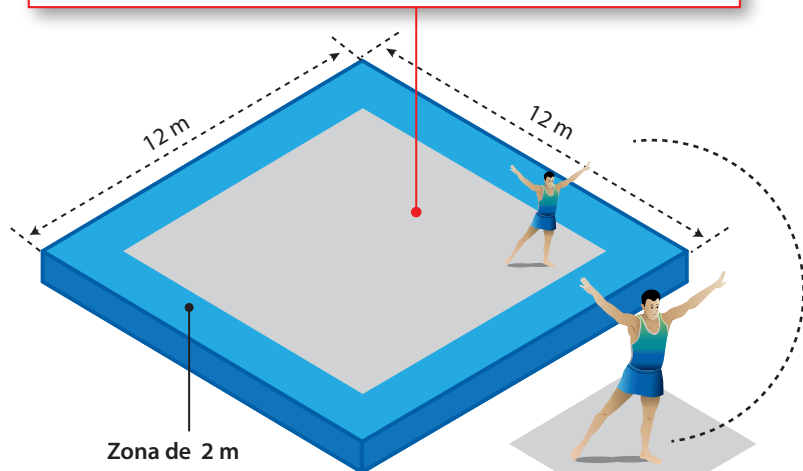
LAURENCE GRIFFITHS/GETTY IMAGES

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

Aparelhos de ginástica artística masculina

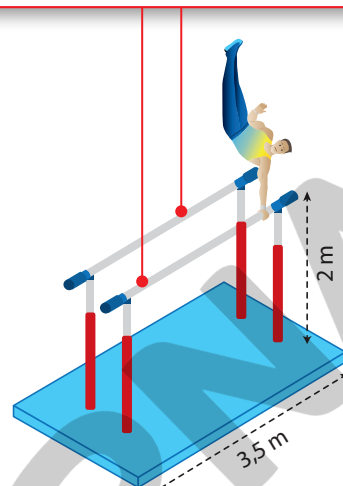
Solo

Série de movimentos focados em força, equilíbrio e acrobacias, com duração de até 70 segundos e utilizando toda a área do solo.



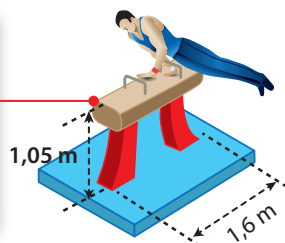
Barras paralelas simétricas

Movimentos de balanço, apoio e voo por toda a extensão das barras.



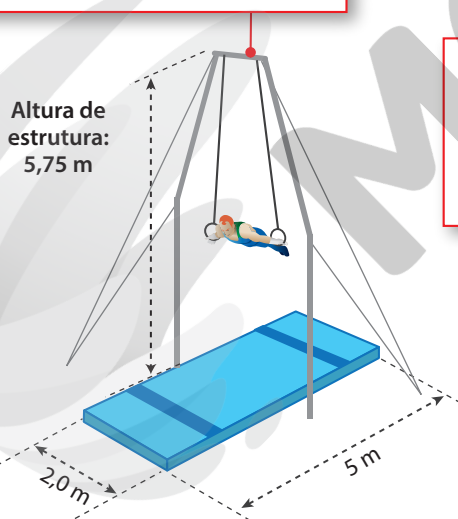
Cavalo com alças

Suaves e contínuos movimentos de pêndulo e circulares com as pernas utilizando toda a extensão do cavalo.



Argolas

Série de acrobacias demonstrando força e equilíbrio.

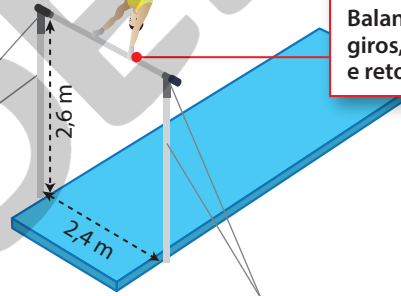


Cabos de tensão

2,6 m

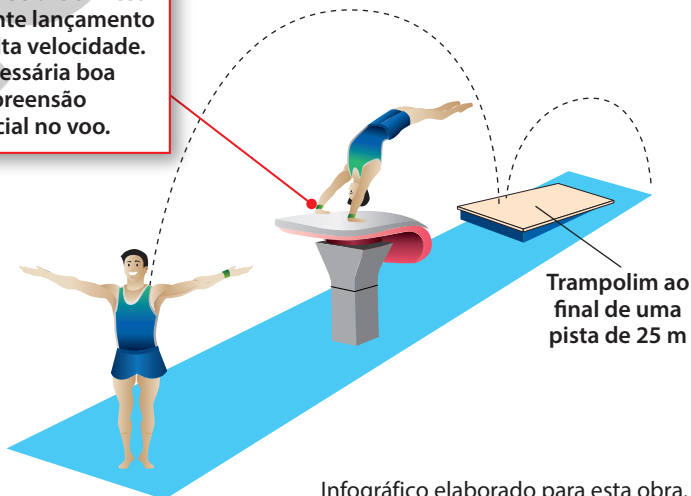
Barra fixa

Balanços, giros, largadas e retomadas.



Salto sobre a mesa

Potente lançamento em alta velocidade. É necessária boa compreensão espacial no voo.



ILUSTRAÇÕES: CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

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

Infográfico elaborado para esta obra.

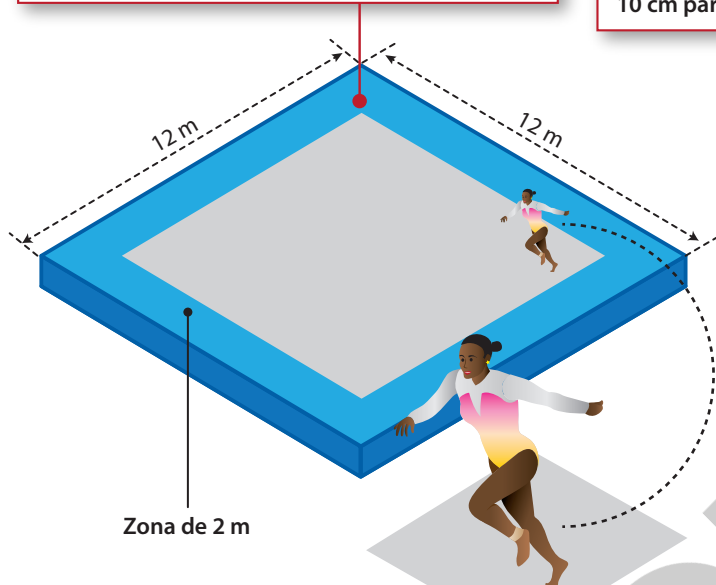
#FiqueLigado

Para saber mais, sugerimos que visite o *site* da Confederação Brasileira de Ginástica, que visa fomentar e expandir a prática da ginástica em todo o território nacional.

Aparelhos de ginástica artística feminina

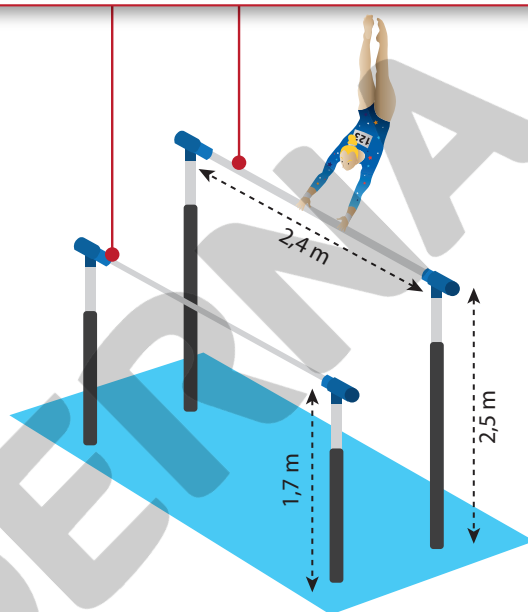
Solo

A ginástica tem duração máxima de 90 segundos no solo. O tablado quadrado é de 12 m x 12 m, coberto por carpete e rodeado por uma área de segurança de 2 m. As ginastas apresentam suas séries com acompanhamento musical.



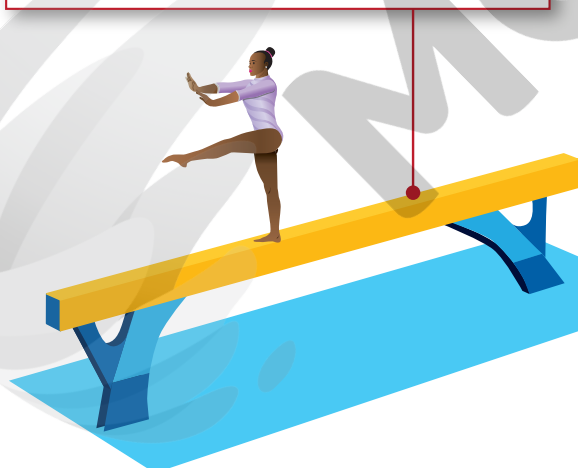
Barras assimétricas

A ginasta precisa apresentar em suas séries um mínimo de elementos que envolvem giros, saltos, voos, balanços circulares e piruetas em duas barras paralelas de 2,4 m, posicionadas em diferentes alturas. A barra mais alta fica a 2,5 m do chão e, a mais baixa, a 1,7 m do solo. As barras podem sofrer alteração de 10 cm para mais ou para menos em virtude da altura da ginasta.



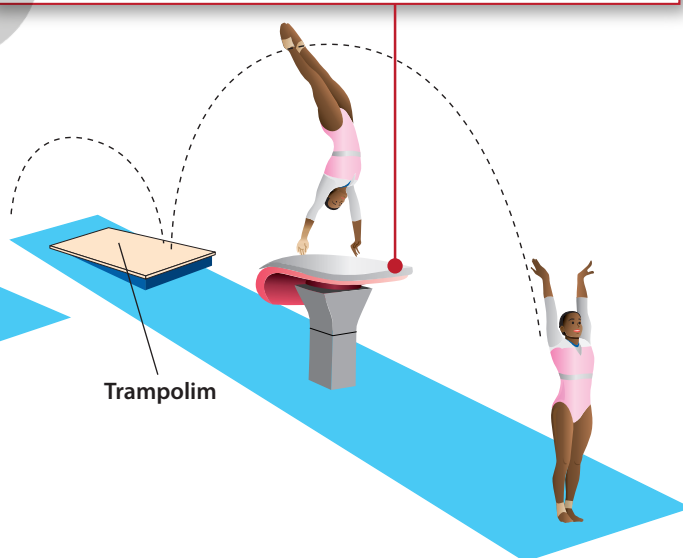
Trave de equilíbrio

A ginasta apresenta sua série de movimentos acrobáticos, saltos, rolamentos e equilíbrios, em um aparelho composto de uma trave de madeira revestida por couro, com 5 m x 10 cm, posicionada a uma altura de 1,25 m do solo.



Salto sobre a mesa

Um trampolim fixado no solo auxilia a ginasta na impulsão para o salto sobre a mesa, que é levemente inclinada e tem 1,2 m de comprimento e 95 cm de largura. O salto pode conter rotações simples ou múltiplas em torno dos eixos corporais.



Atenção

A partir do levantamento do conhecimento prévio da turma, verifique as possibilidades de adaptação de espaços na escola para a vivência dos elementos corporais gímnicos (passos, corridas, saltos, giros, equilíbrios, ondas, poses, marcações, balanceamentos e circunvoluções) e acrobáticos (apoios, reversões e rotações no solo, no ar e em aparelhos).

Infográfico elaborado para esta obra.

ILUSTRAÇÕES: CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

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

Vamos à prática!

Elementos gímnicos que contemplam a posição invertida

Objetivo

- Experimentar movimentos de parada de cabeça (ou 3 apoios), parada de mãos (ou 2 apoios) e estrela.

Materiais

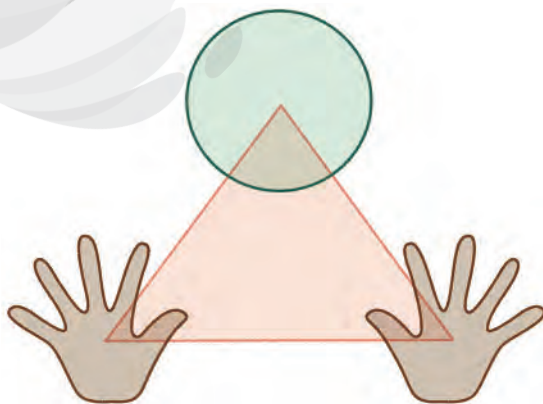
- Espaços variados (quadra, pátio ou sala ampla); recursos de projeção; colchões (ou colchonetes); giz de lousa; paredes; plinto (ou bancos disponíveis na escola) ou arquibancada; pés e mãos recortados em cartolinas ou EVA; fita-crepe (ou adesiva); arco (bambolê); corda; cones.

Atenção

Aqui, os elementos gímnicos são mais complexos, por isso os estudantes precisarão trabalhar em grupo para garantir ajuda mútua e segurança individual durante a prática, exercitando a cooperação e o senso de responsabilidade. Acompanhe as práticas de cada grupo.

1. Parada de cabeça

- Ressalte que, antes de realizar a parada de cabeça, é necessário fazer um aquecimento com flexões, extensões e movimentos circulares das articulações de tornozelo, joelho, quadril, punhos e, principalmente, pescoço.
- Organize a turma em trios, cada um posicionado em um colchão e distantes uns dos outros para evitar acidentes. Desenhe no chão com giz a figura a seguir.



- Explique o posicionamento do triângulo (apoio da parte anterior da cabeça e das palmas das mãos no solo), a aproximação dos pés em direção ao triângulo formado até que o quadril esteja alinhado com a cabeça, a ativação da força dos braços e do abdômen, tentando equilibrar-se com os joelhos apoiados nos cotovelos (posição do elefantinho). Enfatize que os ajudantes devem realizar o apoio no ombro e no quadril do executante, de acordo com as imagens:



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Em um segundo momento, para o aprendizado do movimento completo da parada de cabeça, peça aos grupos que levem o colchão próximo às paredes do local e realizem-no com o corpo próximo à parede, tentando estender os joelhos e apoiar os pés nela. Dessa vez, com menos ou até sem a necessidade de ajuda para manter o equilíbrio do corpo.

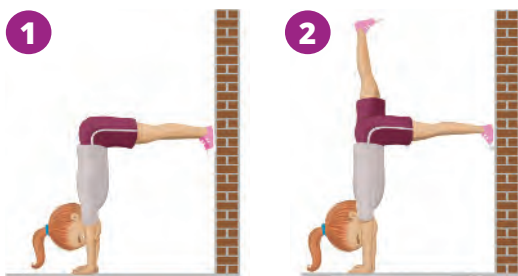
Vamos à prática!

2. Circuito de parada de mãos

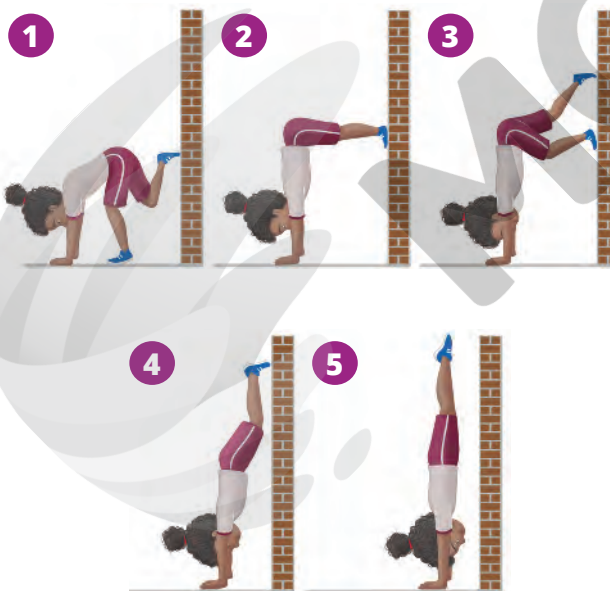
Forme três grupos, cada um em frente a uma das estações. Explique o que eles farão.

1ª estação – Posição do L invertido e escalando a parede com os pés

Com as mãos apoiadas no colchão, com os braços paralelos e bem estendidos, apoie os pés na parede, escale até onde for capaz ou até atingir o L invertido, com a barriga voltada para a parede. Fique assim por uns 10 segundos e, depois, retorne.



Agora, aproxime-se mais da parede e, com as mãos ainda apoiadas no colchão e a barriga voltada para a parede, tente estender as pernas.



Atenção

Providencie colchonetes ou tapetes EVA e acompanhe os estudantes nas práticas.

2ª estação – Salto do coelho e tesourinha

Salto do coelho: eleve o quadril (alinhando mãos, ombros e quadril), flexione os membros inferiores e dê um impulso controlado para cima e volte.

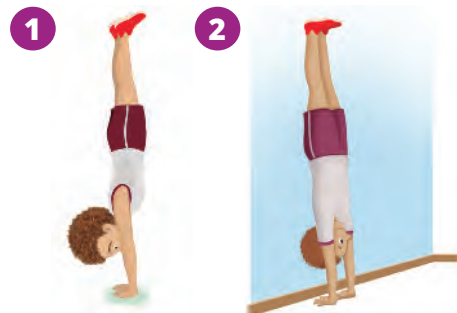


Tesourinha: de pé, com os braços no prolongamento do tronco, apoie as mãos no solo e impulsione as pernas alternadas para trás e para cima, como uma tesoura, e retorne para a posição inicial.



3ª estação – Parada de mãos na parede

Com os braços no prolongamento do tronco, apoie as mãos no solo, eleve uma das pernas, depois a outra para se unir à primeira, formando a posição invertida estendida. Mantenha o corpo em contração e equilíbrio por uns 3 segundos com o auxílio dos colegas ou do professor e retorne à posição inicial. Mantenha o olhar para as mãos e alinhe punhos, ombros, quadril e pés. A parede deve servir de apoio.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Vamos à prática!

3. Estrela

Para iniciar a vivência da estrela, também conhecida como roda, apresente o vídeo sugerido no #FiqueLigado desta página.

Agora proponha cantos de aprendizagem diversificados, uma modalidade de organização do espaço e do trabalho que oferece várias possibilidades de atividades ao mesmo tempo. Possibilite aos estudantes escolherem onde estar e o que praticar, conforme seus interesses e suas necessidades. Enfatize a atenção às regras para a própria segurança e a dos colegas. Observe a seguir a representação dos movimentos da estrela.

#FiqueLigado

Sugerimos que pesquise, assista ao vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- APRENDA a fazer a estrela em 3 passos. [S. l.], 2019. 1 vídeo (8 min). Publicado pelo canal Juliana Ota – Método MOVA. O vídeo apresenta as bases sobre como fazer o movimento da estrela.

CANTO 1

CANTO 2



CANTO 3

CANTO 4

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Organização dos cantos

- Canto 1: estrela com as mãos sobre o plinto, que pode ser substituído por colchonetes empilhados ou bancos disponíveis na escola.
- Canto 2: estrela com as mãos dentro de um arco ou bambolê.
- Canto 3: estrela transpondo a corda presa a dois cones.
- Canto 4: estrela apoiando mãos e pés nos moldes de cartolina ou EVA fixados no chão.

Ao final da aula, informe aos estudantes que eles podem realizar, como desafio, duas ou mais estrelas seguidas quando se sentirem seguros e confiantes (sempre com o acompanhamento dos colegas). Explique que existe a estrela executada de joelhos, realizada com apenas uma das mãos, e também a estrela sem mãos.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

Sonhos, lutas e conquistas das mulheres

Esta seção contemplará o tema Educação em direitos humanos dos TCTs. Avalie o conhecimento prévio dos estudantes, colhendo opiniões sobre a pergunta que intitula o tópico a seguir.

Mulheres e homens são todos iguais?

Se pensarmos em direitos humanos, a resposta é SIM! A Declaração Universal dos Direitos Humanos, aprovada em 10 de dezembro de 1948 pela Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU), em Paris, estabeleceu um conjunto de diretrizes para ser aplicado a todas as pessoas, independentemente de raça, sexo, nacionalidade, etnia, religião ou qualquer outra condição.

Entre as crianças, o desempenho físico é praticamente o mesmo, já que as diferenças ocorrem em decorrência dos estímulos motores de cada um. Verifique como foram os resultados das corridas e dos saltos durante as vivências desta unidade e compare com a fala do Armandinho na tirinha a seguir. No 6º ano, é provável que alguns meninos ainda não tenham iniciado a puberdade, podendo apresentar desempenho inferior ao das meninas. Veja se a turma percebe que o que existe é o preconceito em relação à *performance* das meninas.



Ressalte que, ao analisar a estrutura biológica a partir da puberdade, a resposta é NÃO, pois há diferenças entre as mulheres e os homens que interferem no desempenho físico. Observe o quadro a seguir. Na adolescência, o aumento de hormônios sexuais, como a testosterona, define maior quantidade de músculos aos homens, enquanto o estrogênio contribui para o ganho maior de gordura nas mulheres.

Para Fortes, Marson e Martinez (2015), essas características levam a mulher a ter, em média, 63% da força do homem. Há uma desvantagem do sexo feminino em relação ao masculino para quase todas as capacidades físicas, com exceção da flexibilidade.

Por muito tempo, as diferenças sexuais foram motivo de formas preconceituosas de enxergar os papéis das mulheres na sociedade.



Fontes: JEOVANY MARTINEZ, epidemiologista, e MÁRCIO MANCINI, endocrinologista, 2013.

Por isso, os movimentos por direitos das mulheres são urgentes, como indica os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU), Objetivo 5: Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.

A história do esporte no Brasil foi cercada de preconceitos em relação à participação das mulheres. Conte que essas diferenças motivaram algumas leis que restringiam a prática esportiva pelas mulheres até 1983. Pesquise a reportagem a seguir e leia com a turma.

- LOPES, Larissa. Mulheres passaram 40 anos proibidas por lei de jogar futebol no Brasil. *Jornal da USP*, 13 jun. 2019.

Após a leitura, verifique a opinião da turma a respeito dos direitos das mulheres em vários âmbitos da sociedade, inclusive nos esportes.

Conte que, em 1936, aos 17 anos, Maria Lenk foi a primeira atleta sul-americana a participar de uma competição de natação dos Jogos Olímpicos de Berlim, Alemanha. Em 1942, tornou-se professora da Escola Nacional de Educação Física e Desportos, depois a primeira mulher diretora dessa escola e integrou, no fim dos anos 1960, o Conselho Nacional de Desportos. Leia curiosidades sobre ela no artigo **Uma jornada de pioneirismo e paixão da primeira à última braçada**. Tal como Maria Lenk, Ana Marcela Cunha conquistou a medalha de ouro na maratona aquática dos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2020.

Jogando com atletas vencedoras

Organize a turma em grupos de seis estudantes e peça que pesquisem mulheres atletas que fizeram história nas Olimpíadas para a construção de um jogo de tabuleiro.

Sugira livros como:

- *As esportistas: 55 mulheres que jogaram para vencer*, de Rachel Ignotofsky. São Paulo: Blücher, 2019.
- *101 mulheres incríveis que mudaram o mundo*, de Julia Adams. São Paulo: Pé da Letra, 2021.
- *Histórias de ninar para garotas rebeldes*, de Elena Favilli et al. São Paulo: VR, 2017.

Peça aos grupos que incluam no jogo as duas atletas já citadas.

Para a construção do tabuleiro, organize previamente o material (cartolina, lápis, lápis de cor, caneta hidrográfica colorida, dois dados). Peça que desenhem na cartolina uma trilha com 30 casas. A cada duas ou três casas, escrevam o nome de uma atleta e a quantidade de medalhas que ela ganhou em Jogos Olímpicos. Esse número será a quantidade de casas que o jogador poderá andar ao “cair” nela. Por exemplo: Na terceira casa, escreverá Ana Marcela Cunha e uma medalha. Ao lançar os dados, o jogador que “cair” nessa casa andará mais uma para a frente. Ganha quem chegar primeiro ao final da trilha. Mas atenção: todos sairão vencedores em conhecimentos e por passar a valorizar as mulheres atletas!

Veja se eles conseguem combinar as regras do jogo e auxilie-os na execução das partidas. Estimule os grupos a trocarem os jogos para socializar as informações de suas pesquisas.

Na escola, organize um dia para os grupos ensinarem os jogos para outras turmas. Combine com a diretoria dia, local e horário e faça parceria com outros professores. Essa é uma oportunidade de aprender com os estudantes e estimular o empoderamento das mulheres com a valorização das atletas.

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 3, 4, 6, 8 e 9.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 5, 6, 7 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).

(EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

(EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

O que veremos nesta unidade

A unidade inicia com questões que resgatam os conhecimentos prévios da turma sobre a dança construídos nas experiências escolares e comunitárias dos estudantes. É apresentada, em seguida, a trajetória histórica da dança, retomando conhecimentos propostos nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental para que sejam associados aos novos saberes relacionados às danças urbanas neste novo ciclo de ensino.

O intuito é explorar o conjunto das práticas corporais relacionadas às danças urbanas, apresentando seu conceito e identificando alguns exemplos que compõem esse universo.

Será oportunizada a experimentação e a fruição de gestos e ritmos propostos pelo *Hip-Hop Dance*, de forma a valorizar e reconhecer essa manifestação culturalmente integrante da sociedade. Por fim, será proposta a construção de uma coreografia que seja significativa para a cultura jovem no contexto de sua escola. Para tal, será tomado como referencial a dança como movimento político de empoderamento juvenil.

É importante ressaltar que o ensino da dança na escola não deve ter como objetivo a formação de bailarinos. Esse é um dos motivos pelos quais não é necessário que o professor tenha formação oficial em dança nem que seja altamente habilidoso nessa prática corporal. Do ponto de vista pedagógico, o importante é que ela gere condições e oportunidades para o desenvolvimento de práticas corporais presentes no entorno cultural e social.

DE OLHO NAS IMAGENS

Mostre as imagens desta página ou outras de diferentes tipos de danças para averiguar o conhecimento prévio dos estudantes, como as apresentadas nesta página. Inspire-se nas perguntas sugeridas a seguir e dê continuidade conforme os interesses da turma.

- Qual imagem chamou mais a atenção de vocês? Por quê?
- Que elementos culturais podem ser identificados nessas imagens? Descreva as vestimentas, os adereços e os instrumentos que podem ser vistos nas imagens.
- O que há em comum entre as danças apresentadas? Quais são as principais diferenças e semelhanças em relação aos gestos, ao ritmo e ao uso dos espaços?
- Você tem o hábito de dançar? Em quais momentos: na sua casa, na escola, com família, amigos e conhecidos? Como se sente quando dança?
- Que estilos de dança urbana você conhece?

Verifique se a turma identifica a dança folclórica maracatu e a dança urbana *breaking*. Com base nas respostas, é possível identificar o repertório cultural e as vivências com danças em diferentes momentos do cotidiano dos estudantes, já que convivem com danças urbanas e folclóricas antes mesmo de compreenderem esse conceito.

Identifique o que conhecem da comunidade local para exemplificar as danças e para possíveis parcerias para abordar o tema, convidando integrantes da comunidade local. Busque resgatar também o que aprenderam durante os Anos Iniciais da escolarização: danças do Brasil, do mundo e das matrizes africana e indígena. Conte que retomarão o trajeto histórico e os elementos constitutivos das danças (ritmo, espaço, gestos) para depois se aprofundarem nos estudos sobre as danças urbanas.



Integrante do grupo de dança Jukebox em performance de *break dance* em rua de Cardiff, Reino Unido, 2018.



Encontro de "Maracatus de baque solto" (dança folclórica maracatu rural) em Olinda, Pernambuco, 2020.

Dança: prática corporal e manifestação cultural

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a unidade temática Dança:

[...] explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. [...] elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas. (BRASIL, 2018, p. 218)

Para Paulino (2020), essa perspectiva apresenta um pensamento mais mecânico e biológico, enquanto na Arte a dança é uma forma de expressão social de reflexões, anseios e comportamentos. Portanto, é uma prática artística que expressa pensamento e sentimento do corpo por meio do movimento dançado (BRASIL, 2018).

O foco desta unidade será o trabalho com as habilidades propostas na Educação Física, o que inclui identificar, vivenciar e planejar os elementos das danças urbanas, além de diferenciá-las de outras manifestações culturais e corporais. Entretanto, será articulado às habilidades dos objetos de conhecimento da dança propostas em Arte: experimentar, pesquisar e analisar diferentes formas de expressão das ações corporais, improvisação e criação de movimentos dançados, além de discutir as experiências pessoais e coletivas em dança vivenciadas na escola e em outros contextos, problematizando estereótipos e preconceitos (BRASIL, 2018).

Danças étnicas, como a indiana *bhangra*, expressam significados culturais do povo que as transmitiu de geração para geração. E há também as danças cênicas de origem europeia, encenadas em palcos, teatros ou tabladós, como o balé.

Kiouranis (2014) apresenta a seguinte classificação de danças:

TIPO	EXEMPLOS
a) Dança criativa/ dança educativa	Expressão corporal, improvisação.
b) Dança de salão	Samba de gafieira, forró e tango.
c) Dança da cultura popular/folclórica	Balaio, frevo, caranguejo, quadrilha, <i>hula hula</i> (Havaí) e <i>square dance</i> (EUA).
d) Dança urbana	<i>Break dance</i> , <i>funk</i> , <i>locking</i> e <i>house dance</i> .
e) Dança circular	Sagradas, folclóricas e brincadeiras de roda.
f) Dança clássica	Balé clássico.
g) Dança moderna	Dança expressiva, abstrata, concreta e experimental.
h) Dança contemporânea	Dança <i>butoh</i> , dança teatro, dança tecnológica.

Fonte: KIOURANIS (2014, p. 90-91).

Com base nessa classificação, faça um levantamento de todas as danças que a turma conhece. Provavelmente, as danças criativas, folclórica, circular, clássica, moderna e contemporânea foram abordadas nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Esclareça que estudarão as danças urbanas e de salão nos próximos anos.



Artistas em *performance* da dança tradicional *bhangra* em Jaipur, Índia, 2021.

Breve trajetória histórica das danças

Nesta seção, a História será o componente curricular que auxiliará a compreensão da dança na trajetória da sociedade moderna, identificando e entendendo noção de tempo, periodização dos processos históricos e registro do saber. As habilidades mobilizadas são: (EF06HI01) e (EF06HI02). Será apresentada uma síntese do percurso da dança a partir dos períodos históricos: Pré-História, Idade Antiga ou Antiguidade, Idade Média, Idade Moderna e Idade Contemporânea. Faça uma parceria com o professor de História em um projeto interdisciplinar na unidade escolar para que possam aprofundar o assunto e tornar o aprendizado mais significativo para os estudantes.

De acordo com Faro (1998), as danças milenares eram realizadas pelas civilizações antigas como meio de reverenciar os deuses, tendo uma forte ligação com o sagrado. É possível identificar imagens que representam a dança na arte rupestre e antiga em cavernas e em peças ornamentais, como vasos.

Com a expansão do Cristianismo na Europa, as danças ritualísticas passaram a ser condenadas, perdendo o caráter sagrado. No período do Renascimento, a partir dos séculos XVI e XVII, a dança ganhou um aspecto aristocrático com *status* de arte e elegância. Surgiam as danças clássicas praticadas em grandes salões pela realeza, como a valsa.

YANNI FORGET – NECRÓPOLE DE MONTEROZZI, ITÁLIA



Afresco de 475 a.C. com músicos e dançarinos em túmulo de 1,70 m de altura. Necrópole de Monterozzi, em Tarquinia, Itália.

Chame a atenção dos estudantes para o fato de que, durante muitos séculos, a dança foi um privilégio dos homens. Um exemplo citado por De Assis e Do Carmo Saraiva (2013) é a inclusão de bailarinas só em 1681, com Mademoiselle Lafontaine (1655-1738), pois, até então, dançavam apenas os homens, que se travestiam para os papéis femininos, como acontece até hoje em algumas tradições.



Performance de um grupo de balé moderno que explora as possibilidades corporais por meio da criatividade coreográfica e da coletividade, com improvisação, liberdade corporal, entre outras. [S. n., s. l.]

As danças moderna e contemporânea revolucionaram o olhar sobre essa prática corporal. Ela surgiu no século XX propondo libertar o corpo de posições rígidas e roupas desconfortáveis, além de utilizar músicas repletas de sons de tambores. As danças contemporâneas constituíram o movimento artístico a partir dos anos 1960.

O Brasil, com suas raízes nas culturas indígenas, europeias e africanas, apresenta diversidade de ritmos e danças. A região Sul apresenta o fandango caiçara, patrimônio cultural do Brasil e de origem europeia, e a região Nordeste apresenta o maracatu, que tem versões de origem afro-brasileira e indígena.

A partir desses dados históricos sobre a dança, promova uma conversa com a turma sobre as características do Brasil e as possibilidades culturais das regiões. Para enriquecer o tema da aula, investigue com os estudantes tradições e memórias familiares que resgatem histórias de seus antepassados. Solicite que entrevistem alguém da família para socializar esse saber com a turma.

#FiqueLigado

Pesquise na internet os vídeos sugeridos a seguir e, se possível, apresente-os aos estudantes.

- **CONCEITOS E HISTÓRIA DA DANÇA.** 2021. 1 vídeo (9 min). Publicado pelo canal Pensando o Movimento. Videoaula que apresenta características da dança e conceitos de forma divertida e instrutiva.
- **A HISTÓRIA DA DANÇA.** 2021. 1 vídeo (2 min). Publicado por Débora Cristina Mittag. Videoaula que explica o surgimento da dança entre os povos, desde a Antiguidade.

Vamos à prática!

Reconhecendo diferentes ritmos

A vivência prática a seguir pode ser realizada em qualquer espaço, até na sala de aula. Inicie propiciando um momento de escuta de diferentes gêneros musicais, associando-os a variadas formas de se expressar.

Material

- Mídia de áudio (aparelho de reprodução de som, celular ou caixa de som).

Etapa 1: Sintonizando movimentos aos estímulos sonoros

Para perceber e vivenciar o ritmo, solicite que a turma ouça atentamente as batidas da música para sincronizar com batidas das palmas ou dos pés no chão. Você pode variar solicitando que estalem os dedos ou façam a percussão em outras partes do corpo, como braços, coxas, barriga, entre outras. Caso tenha acesso a instrumentos de percussão, como tambores, atabaques e pandeiros, acrescente uma batida de pé a cada toque da percussão.

Varie os intervalos de tempo entre uma batida e outra, assim como a sua velocidade. Faça movimentos acelerados e lentos, de forma alternada, para desafiar as percepções da turma.

Etapa 2: Percussão corporal, o ritmo do corpo

Antes de iniciar a atividade, assista com a turma ao vídeo indicado no #FiqueLigado.

Verifique as impressões da turma sobre o vídeo. Debata e proponha a possibilidade de reproduzir a técnica. Pergunte quais sons o corpo pode produzir e oriente os estudantes a explorarem esses sons usando pernas, mãos, braços e boca. A atividade pode ser realizada em duplas ou em grupos.

Etapa 3: Reconhecendo e expressando-se nos ritmos

Em seguida, organize a turma em grupos de três a cinco estudantes. Delimite um espaço para cada grupo se posicionar a uma mesma distância da mesa, onde estará um sino ou um objeto de referência para ser tocado.

Reproduza uma das músicas e deixe-a tocar até um integrante do grupo tocar o sino primeiro para expressar-se com gestos de acordo com a melodia, demonstrando como podem dançar com o ritmo tocado.

Varição: Pode-se propor uma competição entre os grupos ou uma forma coletiva em círculo em que o primeiro expressa um gesto e é seguido por todos na tentativa de reproduzir gestos da dança.

Atenção

Selecione previamente músicas de diferentes ritmos, como samba, forró, dança clássica, axé music, pop, funk carioca, rap, merengue, salsa, reggae. Lembre-se de ouvir as músicas com antecedência e selecionar as que possam contribuir positivamente para o debate e a aula.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo sugerido a seguir e apresente-o aos estudantes.

- *PERFORMANCE* com Mautari. [S. l.], 2020. 1 vídeo (3 min 25s). Publicado pelo canal Fernandinho Beat Box.

Fernandinho Beat Box e Thiago Mautari, duas referências brasileiras do *beatbox*.



Avaliando em diferentes linguagens

Identifique as preferências dos estudantes e sugira um aprofundamento e uma ampliação do tema com a pesquisa de uma das danças. Proponha:

1. Em duplas, escolham uma dança conhecida ou sobre a qual tenham interesse em aprofundar os estudos.
2. Elaborem uma ficha contendo uma imagem, nome da dança, classificação e origem. Veja o exemplo a seguir.

Nome: *K-pop*

Classificação: dança urbana

Origem: Coreia do Sul



NCT Dream em apresentação na Coreia do Sul, em 2022.

#FiqueLigado

É possível fazer uso da ficha para expor em mural da escola ou criar jogos de adivinhas (uma dupla reproduz o ritmo da música com o próprio corpo e a turma deve adivinhar a dança, sua classificação e origem).

O que são danças urbanas?

Reúna os estudantes em roda e reproduza algumas músicas do universo *Hip-Hop*, como canções de Ariana Grande, James Derullo ou Tássia Reis. Indague-os a respeito do que sabem sobre o tema, com escuta atenta e acolhedora, e vá desconstruindo possíveis informações distorcidas sobre os estereótipos presentes na dança. Para o preconceito relacionado à dança como prática feminina, retome a origem de sua história quando era praticada apenas por homens. Apresente as características dessa manifestação corporal, que mobiliza capacidades físicas, como força e agilidade, não se restringindo a gestos delicados. Verifique se a turma associa características negativas às danças urbanas, relacionando-as à comunidade periférica ou a determinada classe social.

As danças urbanas são práticas corporais geralmente criadas por jovens que moram nas periferias das cidades. Elas existem há séculos, mas seu conceito só passou a ser utilizado a partir dos anos 1980, quando essa manifestação cultural foi se expandindo mundialmente com o surgimento do *street dance* (dança de rua), que é parte do universo *Hip-Hop*.

Utilizando a concepção de professor-pesquisador, trazemos um exemplo de revisão de literatura narrativa sobre as danças urbanas.

- Iniciamos com o conceito de Fonseca Junior, Calzolari e Saramargo (2018), em que o termo surgiu do povo, das festas de quarteirão. Eles apontam a vertente histórica que defende a origem na época da crise econômica dos Estados Unidos de 1920, quando músicos e bailarinos dos cabarés ficaram desempregados e foram para a rua exibir seus *shows*. Eles acrescentam que o termo *street dance* também é usado para apresentar os diferentes estilos da dança, como *funk*, *locking*, *poping*, *breaking*, *hip-hop freestyle*, *house dance* e *krump*.
- Ropa (2020) elenca as várias tendências estilísticas e especializações da dança urbana: dança-arquitetura, dança de rua, vertical, aérea, itinerante, *break dance*, dança *parkour* e dança-circo como danças interculturais da *community dance*, que igualmente compartilha os espaços urbanos. O fator comum é a combinação das técnicas e das práticas de movimento entre dança contemporânea, ginástica, artes marciais, acrobacia, disciplinas circenses, cultura *hip-hop*, danças populares e étnicas.
- Guarato (2020) ressalta que a dança de rua é uma invenção dos dançarinos periféricos do sul global, valorizando-os como produtores de conhecimento. Para o autor, é um termo elaborado e difundido no território brasileiro e não encontra correspondente em técnicas e estéticas de danças do contexto estadunidense. Ela possibilita uma ampla criação a partir da fusão e do rearranjo de passos de *jazz*, *funk* e *break*, em que as apresentações combinavam movimentos híbridos sem técnicas específicas. Em resposta, o termo **danças urbanas** substituiu o termo dança de rua, assumindo uma postura para nomear e segmentar técnicas de danças tão distintas. As oficinas de danças urbanas incluíam também *house*, *b.boying*, *krumping*, *vogue*, *dancehall*. Para o autor, a internet promoveu uma socialização de vídeos tutoriais que também contribuíram para a padronização de movimentos das danças urbanas.

Com o surgimento dessas danças, observa-se um corpo em movimento, fruto dos centros urbanos, em meio ao asfalto, com o uso de calça rasgada e da expressividade por meio de camisetas estilizadas, bombetas (bonés) e dos chamados *sound systems* (aparelhos de som).

A cultura juvenil está inserida nas redes sociais e vê constantemente, nas mídias, as danças de seus cantores favoritos com movimentos populares, como o grupo No passinho dos maloka.

#FiqueLigado

Amplie a discussão sobre os preconceitos sociais sofridos pelos praticantes de danças urbanas aprofundando os estudos sobre o tema.

- RIBEIRO, A. C.; CARDOSO, R. *Dança de rua*. Campinas: Átomo, 2011.

Pesquisa sobre danças urbanas e suas ramificações. Os autores apresentam um retrato histórico da construção do movimento.

Atenção

O uso da internet ampliou o acesso à informação. Estimule o estudante a construir seu conhecimento com pesquisas pautadas em fontes confiáveis, que devem ser interpretadas de forma crítica, reflexiva e criativa.

Grupo No passinho dos maloka se apresenta em evento prêmio Jovem Brasileiro (PJB), que premia os jovens de maiores destaques no Brasil e no mundo. São Paulo, 2019.



BRUNO FERNANDES/FOTOARENA

O *funk* carioca (música e dança) tem origem nas periferias da cidade do Rio de Janeiro e, com o tempo, passou a estar presente em quase todas as comunidades brasileiras. Na atualidade, o *funk* é o gênero mais escutado no Brasil e no exterior. Ele esteve presente na abertura da Cerimônia de Abertura Olímpica. Reflita sobre o que isso significa após analisar o vídeo da cantora Ludmilla, indicado no #FiqueLigado.

Aprofunde o estudo sobre os motivos da popularização de alguns gêneros musicais propondo uma pesquisa de reportagens para a turma. A mesma trajetória aconteceu com o *axé music*, de 1980 a 2000, e o *K-pop*, na década de 2010.

O universo Hip-Hop e seus elementos

O *Hip-Hop Dance* pertence a um universo cultural mais amplo do movimento *Hip-Hop*. Esse estilo chegou ao Brasil por meio das academias de ginástica nos anos de 1990, com os nomes de *cardiofunk*, *newstyle*, *freestyle* e, com o passar dos anos, o nome de *Hip-Hop Dance*.

O universo *Hip-Hop* é uma manifestação cultural da juventude periférica, criado no fim dos anos 1960 e início dos anos 1970, no Bronx, bairro de Nova York (Estados Unidos). O movimento espalhou-se por distintas partes do mundo e em diferentes periferias usando a música, a dança, a linguagem, a escrita, o esporte e a imagem como forma de resistência e identidade cultural. Apresenta uma variedade de manifestações unidas pelo propósito de enaltecer a cultura e a história do povo da periferia.

- Na música, o *Hip-Hop* é tocado por meio das mãos rápidas do *DJ* (*disc jockey*), na potência da voz do *MC* (mestre de cerimônias), e é encontrado também no *beatboxing* (cria-se o som usando a boca) e nas composições de *rap* (*rhythm and poetry*, ou seja, ritmo e poesia).
- A linguagem caracteriza-se pela permanência da gíria nas falas de seus representantes, nas letras das composições e na oralidade daquele que faz o *Slam* (batida), isto é, que declama a poesia periférica.
- A escrita do *Hip-Hop* se faz presente na literatura marginal, em contos, crônicas e poesias periféricas. Assim como também é possível encontrar o *Hip-Hop* nas quadras de *streetball* (basquete de rua), nas imagens do *graffiti* e na vestimenta que caracteriza seus integrantes.
- A dança como parte da manifestação cultural apresenta-se por meio das *performances* dos *b.boys* ou *b.girls* (*breakers boys*, *breakers girls*; traduzindo: meninos quebrados e meninas quebradas), em que o principal representante (mas não o único) executa o *breaking* (“quebrado”).

De acordo com Bragin (2015), a dança *Hip-Hop* é uma arte contemporânea associada a uma experiência rebelde do movimento negro. Nela, as amarras do período da escravidão se estendem pela estética das danças e adquirem forma em gestos de libertação, ruptura e variedade de ritmos.

#FiqueLigado

Pesquise na internet os canais de vídeos sugeridos a seguir e apresente-os aos estudantes.

- RAP DA FELICIDADE. Rio 2016 Opening Ceremony | Music Mondays. 2017. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Olympics.

Vídeo da música *Rap da felicidade*, da cantora Ludmilla.

- CANAL DE FRANK EJARA. Vários vídeos. Canal de um dos mais antigos estúdios de danças urbanas do Brasil. Apresenta vídeos com passos de vários estilos dessa dança.

- CANAL RIO H2K. Vários vídeos.

O Rio Hip-Hop Kemp traz os melhores dançarinos e coreógrafos internacionais com *workshops* práticos e teóricos, *shows*, bate-papos e batalhas de dança.

Na dança de rua, o conjunto de movimentos indica gestos como *breaking* (quebrando), *hitting* (batendo), *popping* (estourando) e *waacking* (enlouquecendo). É constituído de um processo sócio-histórico (desenvolvido ao longo do tempo na vida social de comunidades) que inclui processos grupais de improvisação, inovação, repetição e reprodução em contextos sem fronteiras entre o cotidiano e a arte.

Apesar de existir o domínio de técnicas mais elaboradas, os movimentos são fáceis: aprende-se de forma natural ao ser empurrado na multidão em uma festa. O *Hip-Hop* permite e espera do espectador que ele não fique imóvel, mas que se torne coparticipante.

Conectando saberes

MULTICULTURALISMO

Gêneros musicais para dançar o *Hip-Hop Dance*

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com a unidade temática Música e, especificamente, com as habilidades de Arte (EF69AR16) e (EF69AR19).

Proponha a identificação e a análise de diferentes gêneros musicais, relacionando às diferentes dimensões da vida social e cultural, para aprimorar a capacidade de apreciação da estética musical.

Faça um breve estudo sobre música, ritmos e gêneros para a compreensão das possibilidades da música e do corpo ao dançar.

Explique que a música é uma parte fundamental da dança, pois determina o seu tempo e ritmo. A palavra ritmo tem origem grega – *rhythmos* – e significa aquilo que flui, que se move de forma regular.

Na cultura brasileira, há diferentes ritmos presentes em todo o território nacional, apreciados no país e em outros lugares do mundo.

Apresente para a turma a lista dos gêneros musicais mais utilizados para dançar o *Hip-Hop Dance*. Eles combinam a musicalidade com o ritmo mais dançante, a harmonia e a vivacidade necessárias para esse tipo de dança.

- **Pop** (Estados Unidos, 1950): é eclético e agrega diferentes gestos e movimentos mais dançantes e de grande apelo comercial. Exemplos: Beyoncé e Anitta.
- **Funk carioca** (Brasil, 1980): tem o mesmo nome de um gênero originário dos Estados Unidos (*funk*), mas ganhou características próprias nos morros cariocas e provoca muita polêmica em razão de suas letras. Exemplos: Ludmilla e MC Kevin.
- **R&B** (*rhythm and blues*): gênero estadunidense com fortes ramificações na diáspora africana e influência de *soul music*. Exemplo: Alysia Keys.
- **Rap** (fim dos anos 1970): tornou-se um dos principais gêneros de resistência e denúncia das periferias em todo o mundo. Exemplos: Racionais MC's e MV Bill.
- **K-Pop** (Coreia do Sul): caracteriza-se por letras românticas e uma grande variedade de ritmos e elementos audiovisuais. Exemplo: grupo BTS.

Vamos à prática!

Vamos vivenciar as danças urbanas?

Muitos estudantes demonstram resistência em se expor na dança. Sugira que pesquisem músicas e vídeos sobre algum gênero de dança urbana para reproduzirem na aula. Comece devagar, aguarde que se apropriem das músicas sugeridas e movimentos apresentados espontaneamente por eles.

Material

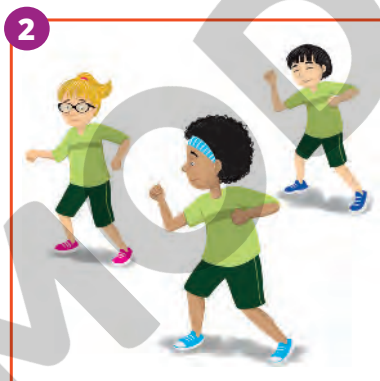
- Mídia de áudio (aparelho de reprodução de som, celular e caixa de som).

Etapa 1: Roda de conversa musical

Comece ouvindo as músicas selecionadas pela turma e verifique se todos já as conhecem, se gostam delas e se fazem parte do seu cotidiano.

Etapa 2: Passos das danças urbanas e do Hip-Hop

Reforce que a dança necessita de criatividade e ousadia, além de uma música dinâmica e popular. Organize grupos de três a cinco estudantes a fim de que testem seus movimentos e mostre os passos básicos das danças urbanas dos vídeos do #FiqueLigado da página seguinte ou com base nas imagens a seguir.



ILUSTRAÇÕES: SIMONE ZIASCH/
ARQUIVO DA EDITORA

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Imagens 1, 2 e 3 (movimento lateral afastando e aproximando as pernas); imagens 4 e 5 (movimento afastando e aproximando sem deslocamento e cruzando as pernas atrás).

Vamos à prática!

Movimentos do *Hip-Hop Dance*

a) *The Wop*:

- pernas afastadas, semiflexionando-as e estendendo-as a cada movimento dos braços, que balançam para a direita e para a esquerda simultaneamente com a flexão dos cotovelos;
- pode-se elevar a perna contrária ao lado do braço a cada movimento ou em contagem de quatro tempos;
- explore várias alturas dos braços em combinação com deslocamento lateral para girar no próprio eixo.

b) Variação com o *Monastery*: mesmo movimento de braços do *Wop*, mas com movimento de flexão do joelho e giro interno do quadril a cada movimento lateral dos braços.

Etapa 3: Socializando os gestos das danças urbanas

Em círculo, cada grupo apresenta seus movimentos para que todos repitam a sequência, unindo os passos em uma grande coreografia. Quem tiver mais habilidade pode demonstrar os gestos das danças urbanas que conhecem no centro da roda.

Ao final, faça uma reflexão sobre a ação, verificando as percepções da turma conforme sugestões da avaliação.

#FiqueLigado

Pesquise na internet os vídeos sugeridos a seguir e apresente-os aos estudantes.

- CONHEÇA OS PASSOS BÁSICOS DAS DANÇAS URBANAS. 2018. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Ministério da Saúde.

O vídeo apresenta movimentos da dança de rua. Aproveite para assistir a outros vídeos no canal.

- TUTORIAL DANÇAS URBANAS. Danças sociais Part 2. 2018. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal Tríade Escola de Arte.

São demonstrados movimentos como: *bounce*, *criss cross*, *running man*, *broklin*, *monastery*, *the james*, *bart simpson*, *cabbage patch*, *top rock*, entre outros.

- HOW TO DO HIP-HOP DANCE MOVES. 40 vídeos. 2020. Publicados pelo canal Howcast.

Apresenta uma coletânea de vídeos em que a dançarina Charlene "Chi Chi" Smith ensina os movimentos da dança *Hip-Hop*, como *Running Man*, *Dougie* e *Spongebob*.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MULTICULTURALISMO

CIDADANIA E CIVISMO

Esta proposta contempla as competências relacionadas à valorização dos conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo social e cultural das danças urbanas. As linguagens corporal, artística e digital são exploradas para partilhar informações sobre essa manifestação cultural. Pretende-se exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação para o trabalho em grupo.

Em termos de competências específicas da Educação Física, pretende-se associar a dança às próprias organizações da vida coletiva e individual, além de favorecer a ampliação do acervo cultural, rompendo barreiras, preconceitos e opressão social. Dessa forma, destacam-se os TCTs: Educação em direitos humanos e Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras relacionada à representatividade da cultura negra como direito e valorização de grupos marginalizados na sociedade.

Hip-Hop e a representatividade negra

Inicie propondo a reflexão sobre o significado do *Hip-Hop* como representatividade da cultura negra e depois siga o passo a passo para a montagem da coreografia.

Entre os valores civilizatórios africanos, estão a oralidade, a musicalidade e a corporeidade. Leia o que diz a coreógrafa de identidades africanas Francesca Castaldi:

A associação das palavras com a dança tem uma longa história que remonta ao período pré-colonial da África Ocidental. [...] a dança pode ser entendida como uma forma de oralidade.

CASTALDI, Francesca. **Choreographies of African identities**: négritude, dance, and the National Ballet of Senegal. Chicago: University of Illinois Press, 2006. p. 4.

A pesquisadora Naomi Elizabeth Bragin, da Universidade da Califórnia, defende que a percepção do movimento vai além do próprio corpo, quando a história flui por ele. Assim, a dança de rua representa a relação política do corpo com o movimento, a partir da luta popular e das experiências de ser e pertencer a um coletivo.

Ela conta que, no auge do *black power*, movimento de resistência negra da década de 1960, não havia pesquisas institucionais sobre as danças de rua. As danças eram estudadas na própria rua, em festas, parques, ginásios escolares, clubes privados e clandestinos.

Nesta unidade, foram apresentados alguns fatos históricos, sociais e culturais do *Hip-Hop*. Agora, desafie os estudantes a criarem, experimentarem e improvisarem movimentos dessa prática corporal como manifestação cultural de sua comunidade. Essa estratégia se contrapõe

ao entendimento de ensino por meio da repetição ou da reprodução de coreografias já prontas de forma mecânica e acrítica. O importante será o envolvimento dos grupos na construção da atividade. Informe as seguintes orientações:

1. Pesquisa e construção da coreografia

- Formem grupos de cinco estudantes. Cada integrante poderá escolher uma função: ser responsável por cenário, figurino, som, filmagem, direção e dança.
- Cada grupo pesquisará e escolherá movimentos que considerem relacionados à própria história dos integrantes do grupo. Selecione os movimentos estudados para a criação da coreografia para somar, multiplicar, sobrepor e misturar os gestos trazidos por cada integrante.

2. Produção coreográfica

- Cada grupo escolherá uma música, evitando canções cujas letras tenham teor ofensivo, com palavras de baixo calão ou disseminação de preconceitos e injúrias.
- Criem uma narrativa para o vídeo. Elaborem um roteiro simples, com o auxílio do professor de Língua Portuguesa.
- Seleccionem recursos para produzir os vídeos, como câmeras de celular ou filmagens de diversos ângulos.

3. Socialização e apreciação da produção

- Na data combinada, apresente o trabalho à turma ou à comunidade escolar.
- Faça uma autoavaliação sobre o sentimento no processo de construção da coreografia, postura do grupo, ideias e ideais que o grupo quis transmitir, escolhas de gestos, uso de gestos do cotidiano misturando-se à arte da dança, elementos de suas histórias, contextos sociais e culturais na coreografia, presença dos critérios estabelecidos para a produção, habilidades que tiveram de mobilizar e possibilidade de fazer algo parecido na comunidade externa à escola.



Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4, 8, 9 e 10.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 2, 3 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 2, 3, 4, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem como objetivo apresentar as ginásticas de condicionamento físico explicando suas capacidades físicas, a diferença entre atividade física e exercício físico e implicações no estilo de vida das pessoas. Como proposta de vivência, sugerimos um circuito de ginástica funcional.

Propusemos a conexão de saberes com saúde, trazendo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) Saúde e Processo de envelhecimento e respeito e valorização do idoso, com o trabalho com as Academias ao Ar Livre (AAL). Em uma proposta interdisciplinar com Ciências, explicamos os sistemas locomotor (esquelético e muscular) e nervoso, pela relevância de ambos na compreensão dos movimentos e exercícios.

A avaliação formativa é proposta por meio de questões que estimulam a reflexão sobre os conceitos da ginástica, sobre as percepções da vivência do circuito de ginástica funcional e também da identificação dos aparelhos da AAL como alternativa de prática para a promoção da saúde.

Por fim, os estudantes construirão um semanário de práticas para estimular suas capacidades físicas de forma autônoma e como multiplicadores do conhecimento para sua família. Serão confeccionados também fôlderes com informações para a utilização dos aparelhos da AAL como formas de atuação na comunidade.

DE OLHO NAS IMAGENS

Para iniciar, mostre aos estudantes as imagens desta página ou outras de diferentes tipos de ginástica de condicionamento físico, como *crossfit*, musculação, ginástica laboral e ginástica funcional.

Levante o conhecimento prévio que eles têm sobre ginásticas de condicionamento físico por meio das perguntas sugeridas a seguir e vá ampliando o roteiro conforme o encaminhamento das reflexões.

- O que as pessoas mostradas nas imagens estão praticando?
- Você já conhecia esses tipos de ginástica? Conhece pessoas que os praticam?
- Você sabe qual é o objetivo desses tipos de ginástica? Conhece outras práticas com o mesmo objetivo?

Após ouvir as respostas dos estudantes, explique a eles que as ginásticas de condicionamento físico são práticas voltadas à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Dê exemplos de outras ginásticas que apresentam o mesmo objetivo, como localizada, *step*, alongamento, *jump*, hidrogenástica, caminhada, entre outras.

Esse momento é precioso para o planejamento das aulas. É possível ampliar, adequar e aprofundar os temas da ginástica conforme as especificidades de cada turma. Para complementar, proponha uma pesquisa de imagens e vídeos sobre tipos de ginástica de condicionamento físico de interesse dos estudantes. Use os recursos disponíveis, como o celular ou a sala de informática, e anote as escolhas feitas para sistematizar e adequar as próximas aulas desta unidade temática.

Aproveite e reflita sobre sua prática pedagógica: quais são suas dificuldades ao trabalhar essas ginásticas durante as aulas? Na perspectiva de um professor-pesquisador, há medidas que podem ser adotadas para melhorar o seu trabalho com essas práticas, como parceria com professores da escola, academias e *personal trainers*, entre outras.

A seguir, apresentaremos uma possibilidade de abordar a temática, mas lembrando que existem outras manifestações e estratégias para o ensino dessa prática corporal de movimento que podem ser contempladas conforme o contexto, os recursos e a necessidade da comunidade escolar na qual você e os estudantes estão inseridos.



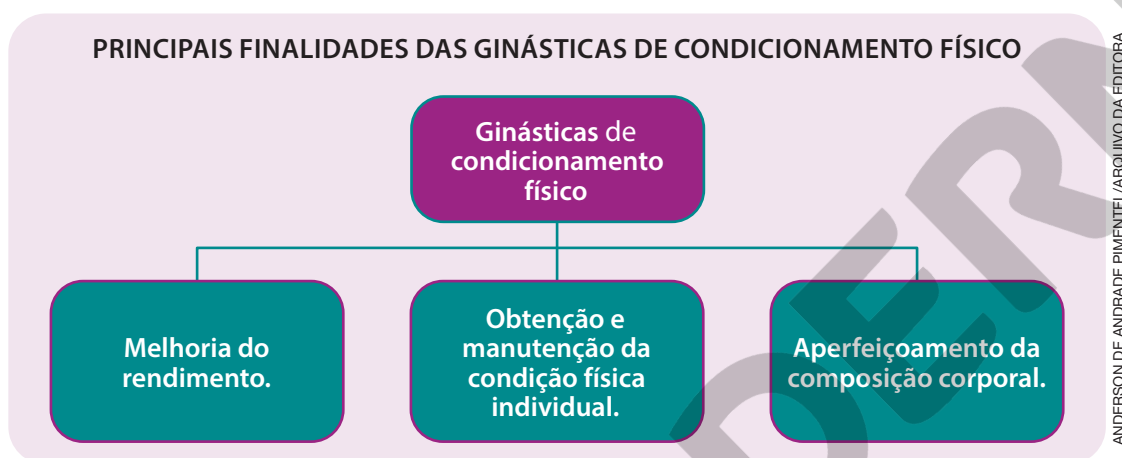
Exemplos de ginástica de condicionamento físico: brasileiro praticando musculação e um grupo de alemães realizando ginástica laboral. [S. l.], 2010-2020.

As ginásticas podem ser competitivas ou não competitivas. As ginásticas competitivas, como a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica de trampolim, são tratadas como esportes de caráter técnico-combinatório pela BNCC (BRASIL, 2018).

Nesta unidade, abordaremos as **ginásticas de condicionamento físico**, que são não competitivas, assim como a ginástica geral, e a de conscientização corporal.

O que é a ginástica de condicionamento físico?

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), as ginásticas de condicionamento físico se caracterizam pela exercitação corporal voltada às finalidades elencadas a seguir.



Esquema elaborado com base na BNCC (BRASIL, 2018).

As ginásticas de condicionamento físico englobam ampla variedade de exercícios físicos que proporcionam um desempenho adequado das funções orgânicas e boa condição física, colaborando com a saúde do indivíduo. Além disso, auxiliam no conhecimento das possibilidades e dos limites do próprio corpo por meio do aprimoramento das capacidades físicas.

Amplamente utilizadas na preparação física de atletas e artistas (de circo, bailarinos, entre outros) e na reabilitação de diversos tipos de pacientes, essas práticas podem ser usadas, também, para fins estéticos e de emagrecimento, já que contribuem para a melhoria da composição corporal se houver acompanhamentos profissionais de médico e de nutricionista, aliando, assim, as práticas corporais com as práticas alimentares saudáveis.

As ginásticas de condicionamento físico devem observar os seguintes princípios do treinamento (TUBINO, 1984; DANTAS, 1995):

- Individualidade biológica: cada pessoa tem uma estrutura e formações física e psíquica particulares, e o treinamento deve observar e obedecer às características e às necessidades do indivíduo para atingir melhores resultados.
- Adaptação: quando o organismo é estimulado, imediatamente surgem mecanismos de compensação para responder a um aumento de necessidades fisiológicas. Os estímulos de níveis médios para fortes são considerados os ideais para provocar adaptações, tendo em vista as alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que surgem em decorrência das atividades propostas.
- Sobrecarga: a evolução no treinamento se dá pelo aumento progressivo dos estímulos aplicados, considerando a carga aplicada e o tempo de recuperação ideal.

- **Continuidade:** a manutenção e o aprimoramento do condicionamento físico ocorrem quando não há interrupções sucessivas e prolongadas dos exercícios. Por isso, devem-se respeitar as sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade estabelecidas.
- **Interdependência volume × intensidade:** ajuste cuidadoso entre a quantidade total de trabalho realizado e a carga aplicada durante os treinamentos.
- **Reversibilidade:** caso os princípios de continuidade e de sobrecarga não sejam aplicados adequadamente, as adaptações e os benefícios do treinamento serão perdidos.

São considerados exemplos de ginásticas de condicionamento físico a musculação, a hidroginástica, a ginástica localizada, o alongamento e a ginástica funcional. Atualmente, a tecnologia propicia a vivência da ginástica por meio de *games* e aplicativos que propõem exercícios que estimulam as capacidades físicas.

Atividade física ou exercício físico?

O ato de se movimentar envolve o exercício físico, as práticas corporais e as atividades físicas. É fundamental que os estudantes saibam diferenciar atividade física de exercício físico.

Atividade física é conceituada como todo movimento corporal voluntário que promove um gasto energético maior do que os níveis de repouso. Esse dispêndio energético equivalente à atividade física do cotidiano pode ser proveniente de cinco categorias (GUEDES; ARAÚJO; ARAÚJO, 2021), a saber:

- a) deslocamento ativo;
- b) ocupação profissional;
- c) tarefas domésticas;
- d) atividades de lazer e de tempo livre;
- e) prática de esporte e em programas de condicionamento físico.

São exemplos de atividades físicas: arrumar o quarto, andar até o mercado, limpar a casa, dançar, entre outros. Ressalte a importância de incluir algumas atividades desse tipo no cotidiano dos estudantes a fim de estimular um estilo de vida ativo.

O conceito de **exercício físico** é mais restrito do que o de atividade física. Exercícios físicos são atividades físicas planejadas, estruturadas e repetidas, cujo objetivo é melhorar a saúde geral, aprimorando um ou mais componentes do condicionamento físico.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo sugerido a seguir e apresente-o aos estudantes.

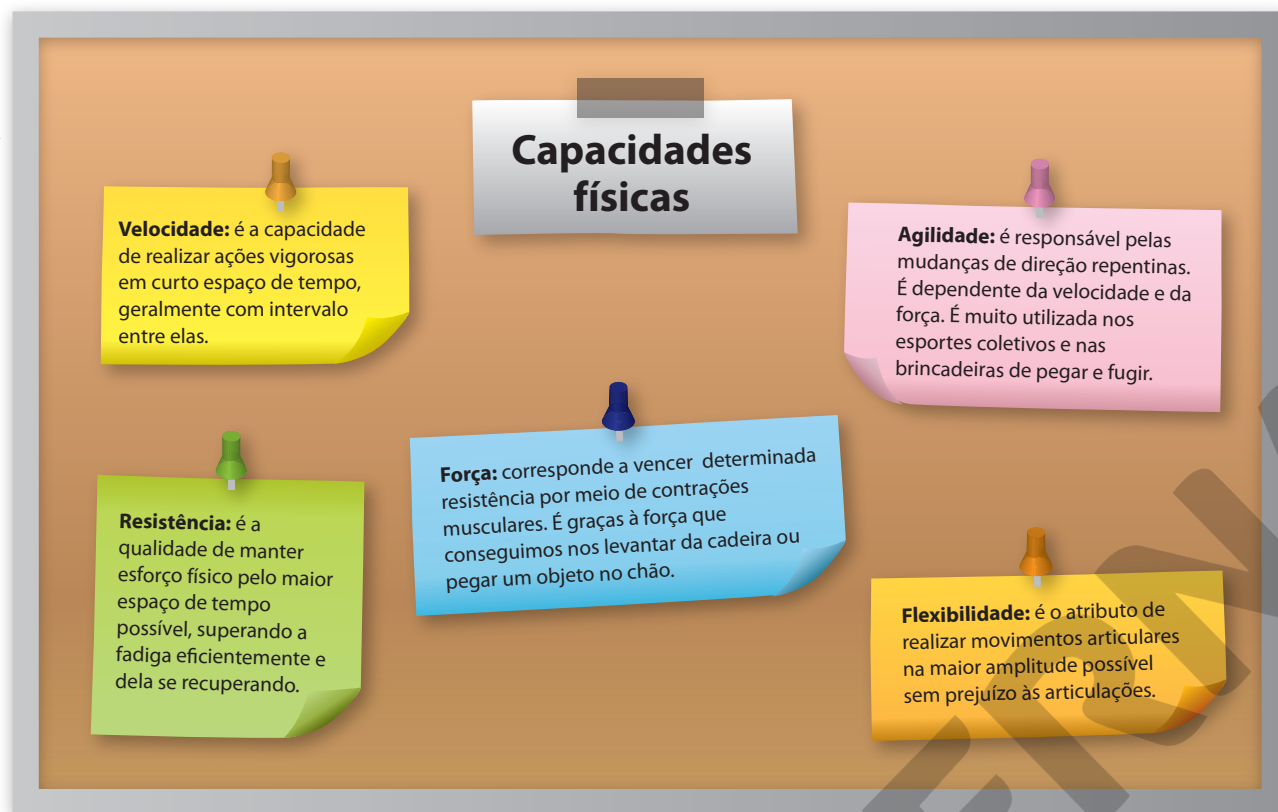
- WII FIT – Aerobics - basic step. [S. l.], 2017. 1 vídeo (3 min 48 s). Publicado pelo canal Ziploc 13.

Simulação de aula de *step* (para iniciantes e avançados). Esse jogo está relacionado à ginástica de condicionamento físico. Assista ao vídeo e tente acompanhar os movimentos.



Mulheres realizando exercício físico ao ar livre, visando um estilo de vida saudável. [S. l.], 2020.

Mapa mental – Capacidades físicas



Mapa mental elaborado para esta obra.

Esse condicionamento é composto das **capacidades físicas**, que são velocidade, força, resistência, flexibilidade e agilidade (MARQUES; OLIVEIRA, 2001).

Capacidades físicas são qualidades físicas que apresentam aspectos inatos e treináveis. Elas são componentes do rendimento físico e necessitam de exercícios para serem estimuladas, desenvolvidas e aprimoradas.

O **equilíbrio**, entendido como a capacidade de sustentação estática ou dinâmica do corpo por determinado período de tempo, e a **coordenação motora**, compreendida como a qualidade de utilização de órgãos e sistemas com outros segmentos corporais, permitindo a execução de tarefas motoras com suavidade e precisão, são exemplos de capacidades coordenativas.

Elas também podem ser aprimoradas e estimuladas por meio da prática de exercícios físicos. Veja no #FiqueLigado sugestão de leitura para o professor.

#FiqueLigado

- GUEDES, Dartagnan P. *et al.* **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Editora Unopar, 2021.

O autor apresenta conceitos e pressupostos adotados mais recentemente como referência na proposição de ações direcionadas à promoção da saúde.

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com Ciências, desenvolvendo as habilidades (EF06CI06), (EF06CI07) e (EF06CI09). O objetivo é mostrar, por meio de modelos digitais, que a estrutura, a sustentação e a movimentação dos animais resultam da interação entre os sistemas muscular, ósseo e nervoso e que este último é responsável pela coordenação das ações motoras e sensoriais do corpo.

Integração dos sistemas locomotor e nervoso

Ao falar de atividade física, exercício físico e ginástica de condicionamento físico, é fundamental comentar com os estudantes que o sistema responsável pela realização dos diversos movimentos do corpo e pela locomoção é o sistema locomotor.

Em integração com o componente curricular Ciências, esclareça que o sistema locomotor é composto de outros dois sistemas que atuam em conjunto: o muscular e o esquelético. Explique a integração entre eles.

Já o sistema nervoso representa uma rede de comunicações do organismo e é formado por um conjunto de órgãos do corpo humano que tem a função de captar as mensagens e os estímulos do ambiente, interpretá-los e arquivá-los. Depois, o sistema nervoso elabora respostas, que podem ser dadas na forma de movimentos, sensações ou constatações. Assim, podemos deduzir que a estrutura, a sustentação e a movimentação das pessoas resultam da interação entre os sistemas muscular, ósseo e nervoso.

Mostre aos estudantes a relação dos sistemas do corpo com as capacidades físicas.

- Força e resistência muscular estimulam a coordenação neuromuscular (sistemas nervoso e muscular) e o aumento de fibras musculares.
- Flexibilidade ativa os sistemas muscular e esquelético, aumentando a amplitude articular.
- Agilidade e velocidade necessitam da ativação do sistema nervoso para o estímulo adequado tanto para os movimentos musculares rápidos como para o deslocamento em diferentes direções e sentidos.

Apresente aos estudantes imagens e/ou vídeos para demonstrar como são esses sistemas. Veja as sugestões no #FiqueLigado.

#FiqueLigado

Pesquise na internet os vídeos sugeridos a seguir e apresente-os aos estudantes.

- SISTEMA locomotor | Corpo humano para crianças | Sistema ósseo e sistema muscular. [S. l.], 2019. 1 vídeo (5 min 8 s). Publicado pelo canal Smile and Learn.
Vídeo educativo sobre o sistema ósseo e o sistema muscular, mostrando os principais ossos e músculos do corpo humano e os respectivos nomes e explicando como os músculos trabalham e, em conjunto com os ossos, formam o sistema locomotor.
- SISTEMA nervoso – Corpo humano para crianças. [S. l.], 2019. 1 vídeo (1 min 30 s). Publicado pelo canal Smile and Learn.
Vídeo educativo sobre o sistema nervoso que explica as funções desse sistema e como ele é formado.

Estilo de vida ativo × Estilo de vida sedentário

O estado de saúde das pessoas está relacionado ao modo como vivem e interagem com as condições de vida que elas têm. Atualmente, ao mesmo tempo que notamos a proliferação de academias e outras instituições espalhadas em muitos locais, contraditoriamente algumas sociedades têm se tornado cada vez menos ativas e mais sedentárias.

Apresente aos estudantes o conceito de **sedentarismo** como a falta ou a redução de atividades físicas e exercícios físicos em pessoas de qualquer faixa etária. O sedentarismo ocorre quando essas atividades e exercícios não são feitos com regularidade ou quando são insuficientes para atender às necessidades do organismo.

Leve-os a refletir sobre as consequências de um estilo de vida sedentário – cansaço, obesidade, má postura, pressão alta, doenças cardiovasculares, maior nível de estresse, dores nas articulações, perda de massa muscular, dores musculares após esforços etc.

Assista com a turma ao vídeo indicado no #FiqueLigado e, em pequenos grupos, registrem as dicas para a promoção da mudança do estilo de vida sedentário para o ativo.

Visando à saúde e ao bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda que crianças e adolescentes, entre 5 e 17 anos, façam por dia pelo menos 60 minutos de atividade física, de moderada a intensa. Afirma também que a maior parte dessa atividade física seja aeróbica, como subir e descer escadas, caminhar, correr, pular corda, andar de bicicleta, dançar.

Estimule os estudantes a terem uma vida ativa e oriente-os a verificar se estão cumprindo, de maneira saudável, a regularidade necessária para uma atividade ser considerada exercício físico, dando-lhes as dicas a seguir.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo sugerido a seguir e apresente-o aos estudantes.

- SETE dicas para sair do sedentarismo. [Rio de Janeiro], 2021. 1 vídeo (6 min). Publicado pelo canal Dr. Alexandre Carvalho. O vídeo apresenta dicas do médico esportivo Alexandre Carvalho para sair do sedentarismo, ter maior qualidade de vida e combater o estresse.

Como medir a intensidade dos exercícios físicos?

- A velocidade e a profundidade da respiração aumentam durante a prática de um exercício físico. Por exemplo, a respiração é feita pela boca quando se atinge cerca de 60% da frequência cardíaca máxima (FCM). Em atividades de alta intensidade, a respiração será profunda e rápida e o suor surgirá depois de apenas alguns minutos.
- O teste de fala é outra maneira fácil e confiável de medir a intensidade de um exercício físico. Se o estudante consegue falar sem se cansar, está se exercitando em um nível baixo. Mas se ele não é capaz de dizer mais do que duas palavras sem respirar, é provável que esteja se exercitando em uma intensidade elevada.
- A frequência cardíaca de treino sugerida deve ser de 60% a 80% da FCM e pode ser descoberta com a fórmula $FCM = 220 - \text{a idade}$. Ensine os estudantes a encontrar a própria FCM. Por exemplo, um estudante de 11 anos terá uma $FCM = 220 - 11 = 209$ batimentos por minuto (bpm). Aplicando o cálculo de porcentagem, tem-se: 60% de 209 bpm correspondem, aproximadamente, a 125 bpm; 80%, aproximadamente, a 167 bpm.

Quadro elaborado para esta obra.

Autoavaliação para os estudantes

Proponha aos estudantes as questões a seguir.

- Você é uma pessoa sedentária ou ativa, conforme as orientações da OMS?
- Quantas horas de atividades físicas ou de exercícios físicos você faz por dia?
- Quantas horas você fica na frente das telas (celular, videogame, computador ou televisão)?
- Quais são os efeitos do sedentarismo no seu corpo?

Peça que compartilhem as respostas com a turma e as registrem no caderno para serem revisitadas. Ressalte que as aulas de Educação Física contribuem para o aumento dos minutos semanais com a prática de atividade física e com hábitos saudáveis, os quais podem ser adotados ao longo da vida.

Quadro elaborado para esta obra.

Ginástica funcional

É um método com base em movimentos do cotidiano, como levantar, puxar, agachar ou empurrar. Tem como objetivos aprimorar as capacidades físicas necessárias para as atividades da vida diária (AVDs), desenvolver a *performance* ocupacional (voltada ao trabalho) e melhorar o desempenho esportivo.

O exercício de prancha, por exemplo, pode auxiliar um trabalhador a manter a boa postura no escritório (funcionalidade ocupacional); os arremessos de bola na parede podem contribuir para fortalecer a musculatura para o gesto de arremesso de um jogador de basquete (funcionalidade esportiva); os agachamentos podem melhorar a capacidade de um idoso levantar-se do sofá (funcionalidade cotidiana).

De acordo com Teotônio *et al.* (2013), o treinamento funcional prioriza movimentos funcionais, e não músculos isoladamente, envolvendo, dessa forma, as capacidades físicas – equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência – de forma integrada, por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares (que envolvem movimentos das articulações nos planos sagital, frontal e transversal).

Uma das diferenças entre a ginástica funcional e a musculação é o uso de poucos acessórios, de maneira que pode ser feita até mesmo em casa ou ao ar livre. Outra distinção é que os aparelhos de academia estimulam áreas isoladas do corpo, enquanto a ginástica funcional prioriza movimentos que utilizam o corpo todo. Esse tipo de ginástica também é muito procurado, pois pode facilmente ser adaptado ao tempo disponível e ao objetivo de cada praticante.

Vamos à prática!

Capacidades físicas no circuito de ginástica funcional

Sugerimos que o circuito seja montado com antecedência, dispondo as estações ao redor de toda a quadra (ou em um espaço amplo e plano), de maneira circular, com distanciamento entre elas. Os materiais e as estações podem ser adaptados à realidade da escola e às necessidades e aos anseios dos estudantes.

Em uma turma com trinta a quarenta estudantes, distribua-os em cinco estações, totalizando de seis a oito estudantes em cada uma delas. Depois, demonstre os exercícios de cada estação, explicando-os detalhadamente (ferramenta pedagógica fundamental para o ensino de novas habilidades). Aproveite para identificar o nome dos acessórios utilizados.

Cada grupo permanecerá por cinco minutos em cada estação; os integrantes do grupo deverão se revezar na execução dos exercícios de acordo com as repetições, tempo ou metragem indicados. Depois, ao seu sinal, deverão seguir para a estação seguinte (1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 1).

#FiqueLigado

Para aprofundamento do assunto, sugerimos o livro a seguir.

- EVANGELISTA, Alexandre Lopes; MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento funcional:** uma abordagem prática. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2015.

O autor propõe aprofundar seus conhecimentos ou a prática em treinamento funcional.

Vamos à prática!

Durante a atividade, passe por todos os grupos, ofereça ajuda quando necessário, dê dicas e faça registros fotográficos. Promova pausas para que os estudantes possam se hidratar e se restabelecer.

Objetivos

- Vivenciar um circuito de ginástica funcional, observando as potencialidades e os limites do próprio corpo.
- Conhecer o nome dos materiais utilizados, bem como o dos exercícios experimentados no circuito.
- Diferenciar exercício físico de atividade física, valorizando a prática de exercícios físicos no ambiente escolar.

Materiais

- Escada de agilidade (*agility ladder*), que também pode ser desenhada com giz ou feita com fita-crepe; pneus; corda grande de náilon ou sisal (será amarrada nos pneus); colchonetes (tapetes EVA, papelão ou toalhas); *step* ou colchonete dobrado; bola de basquetebol ou *medicine ball*.

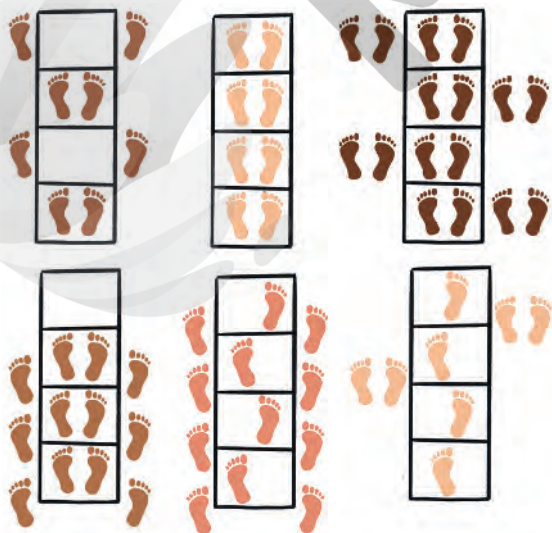
Procedimentos

O circuito a seguir será praticado na quadra (pátio ou qualquer espaço amplo e plano):

- Número de estudantes por estação: seis a oito.
- Tempo de permanência em cada estação: cinco minutos.
- Tempo total do circuito, incluindo as trocas e as explicações: aproximadamente 45 minutos (uma aula). Se você utilizar as variações apresentadas, terá mais um circuito de ginástica funcional para a aula seguinte.

Estação 1: Escada de agilidade

Utilizar a escada de agilidade (*agility ladder*) conforme as sugestões a seguir.



Sugestões de movimentações na escada de agilidade.

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Atenção

Acompanhe todas as práticas para verificar e garantir a segurança dos estudantes, de modo que não corram riscos de queda ou outro incidente. Verifique se todos estão com tênis e meia e se há colchonetes, toalhas e tapetes de EVA para todos.

Incentive a participação dos estudantes na atividade, reforçando a importância das adequações individuais, e envolva-os nos momentos de reflexão, discussão e análise crítica, para que também possam avaliar e contribuir para o próprio processo de aprendizagem.

Vamos à prática!

Estação 2: Arrastando pneus

Puxar por 10 metros a corda amarrada a um ou dois pneus com a força dos braços e do tronco.
Variação: arrastar o pneu amarrado à cintura, por meio da força das pernas.



Adolescente puxando pneu com as mãos e outro adolescente arrastando pneu amarrado à cintura.

Atenção

Destaque a multiplicidade de padrões de desempenho durante a vivência, proponha a discussão sobre posturas preconceituosas em relação aos mais fracos, mais lentos, etc. e complemente com assuntos sobre estilo de vida saudável, sedentarismo, alimentação saudável e hidratação, padrões de beleza e a mídia, conforme o desejo dos estudantes, trazendo vídeos, imagens, reportagens, charges, artigos científicos, entre outros materiais.

Estação 3: Prancha

Realizar 30 segundos de prancha frontal no colchonete.
Variação: prancha lateral com apoio dos joelhos.



Prancha frontal.



Prancha lateral.

Estação 4: Arremesso de bola

Arremessar a bola na parede à frente, após um agachamento (*wall ball*).
Realizar dez repetições.

Variação: arremessar a bola lateralmente na parede, após uma rotação de tronco (*side throw*).



Arremesso de bola à frente.



Arremesso lateral (*side throw*).

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Vamos à prática!

Estação 5: Agachamento

Realizar vinte repetições de agachamento com apoio de um pé no *step* e outro no solo, seguido de salto lateral.

Variação: agachamento búlgaro.



Agachamento com salto.



Agachamento búlgaro.

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Avaliação formativa

Utilize as perguntas a seguir para realizar uma avaliação formativa.

1. Identifique a capacidade física desenvolvida prioritariamente em cada estação.
2. Qual é a diferença entre exercício físico (vivenciado no circuito) e atividade física?
3. O circuito trabalhado despertou em você o interesse pela ginástica de condicionamento físico? Identifique as facilidades e as dificuldades pessoais encontradas na atividade.
4. Reflita: Que estilo de vida e de envelhecimento você deseja ter?
5. Desenhe o circuito de ginástica funcional vivenciado em aula, destacando os exercícios realizados, os materiais utilizados e as estações presentes. Depois, pesquise outro exercício físico que poderia ajudar a compor um novo circuito, incluindo-o no registro.

Retome e reforce os conceitos estudados nesta unidade e estimule a turma a se autoavaliar em relação aos seus interesses, bem como ao seu condicionamento físico, à sua saúde e ao seu bem-estar, além de observar as potencialidades e os limites do próprio corpo.

Saúde, envelhecimento, respeito e valorização do idoso

Nesta seção, estabelecemos conexões entre a ginástica de condicionamento físico e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), destacando as questões de **saúde e bem-estar** e **educação de qualidade**. Estimule os estudantes a identificarem e conhecerem suas capacidades, habilidades, limites, possibilidades, estado físico e variadas formas de manter um estilo de vida saudável e ativo, para que essas aprendizagens sejam aplicadas ao longo da vida.¹ Além disso, são contemplados os temas Saúde e Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs).

CIDADANIA E CIVISMO

Os ODS foram adotados em 2015, em reunião de chefes de Estado e de Governo na sede da Organização das Nações Unidas (ONU), em Nova York. Foi uma decisão histórica dos países-membros da ONU para unir forças em prol de uma Agenda Mundial de Desenvolvimento Sustentável, que deve ser cumprida até 2030.

Esses objetivos são um apelo global a ações que buscam erradicar a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade.

A ginástica de condicionamento físico se conecta principalmente com os seguintes ODS:

3. Saúde e bem-estar: garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

4. Educação de qualidade: garantir uma educação de qualidade, inclusiva e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

Para saber mais sobre cada um dos ODS, acesse:

- ODS/IBGE. Secretaria Especial de Articulação Social. Indicadores brasileiros para os objetivos de desenvolvimento sustentável: agenda 2030. Disponível em: <https://odsbrasil.gov.br/>. Acesso em: 22 abr. 2022.

Nesse *site*, ao clicar nos ícones dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), você terá acesso às informações sobre cada um deles e, ao clicar no ícone Quadro geral dos indicadores, terá acesso a mais informações. Todas essas informações foram levantadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e as notícias publicadas sobre as 17 ODS são constantemente atualizadas.



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Disponível em: <https://odsbrasil.gov.br/>. Acesso em: 21 abr. 2022.

REPRODUÇÃO/ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS

¹ PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Brasília, DF: PNUD, 2022. Como pilar da Agenda 2030, o PNUD Brasil tem como foco fortalecer o desenvolvimento social em todo o território brasileiro.

Academias ao Ar Livre (AAL)

Tendo em vista questões de saúde e o processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso, pode ser abordada com os estudantes a ginástica de condicionamento físico das Academias ao Ar Livre (AAL) – aparelhos de musculação e exercícios físicos instalados em espaços públicos, como praças e parques.

Tais instalações, iniciadas em 2005, são parte das ações previstas pela Estratégia Global de Alimentação e Atividade Física, proposta pela OMS em 2004. Houve a intencionalidade de criar *layouts* interessantes e duráveis e utilizar cores vibrantes como estratégias para incentivar o uso. Segundo os profissionais da saúde, são eficientes para trabalhar a força muscular e as articulações.

As praças e os parques são lugares estratégicos para a implementação desse projeto, pois as AAL estão presentes em muitos bairros e são uma oportunidade gratuita para cuidar da saúde.

Destaque que a utilização de espaços públicos ao ar livre para a prática de atividades físicas frequentes também gera benefícios, como a diminuição da incidência de doenças, menor estresse e mais disposição para o cotidiano. Contribui, ainda, para a melhoria da saúde mental, emocional e psíquica, por proporcionar momentos de leveza, lazer, convivência e bem-estar.

Recomendamos, se possível, uma saída pedagógica (devidamente planejada com a direção escolar e autorizada pelos responsáveis por meio de comunicado por escrito e assinado) para uma AAL perto da unidade escolar, com a finalidade de realizar uma aula prática, uma experimentação *in loco*.

Esse tipo de atividade proporciona uma maneira lúdica e interativa de aprendizagem no ambiente visitado. Contribui, ainda, para a inovação da prática pedagógica e promove maior envolvimento dos estudantes na aprendizagem.

Se achar necessário e adequado, divida a turma em grupos; peça a cada grupo que tenha em mãos um caderno e uma caneta para anotar os nomes dos aparelhos da AAL visitada e as partes do corpo que cada um trabalha.

Registre a saída pedagógica com fotografias, que poderão ser usadas posteriormente na avaliação ou, ainda, na composição de um mural a ser exposto na escola.

JOÃO PRUDENTE/PULSAR IMAGENS



Caso não seja possível realizar a saída pedagógica, providencie imagens dos aparelhos que em geral compõem uma AAL e mostre-as aos estudantes. Depois de apresentar a imagem e falar o nome de cada aparelho, pergunte a eles se imaginam quais são os movimentos executados e as partes do corpo trabalhadas pelos respectivos aparelhos.

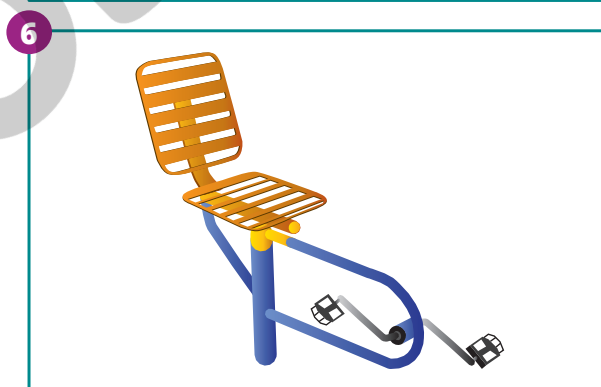
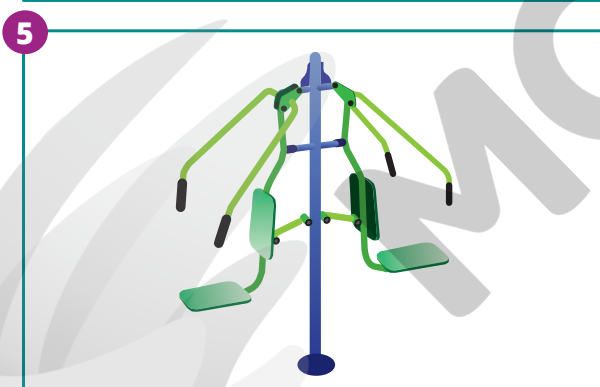
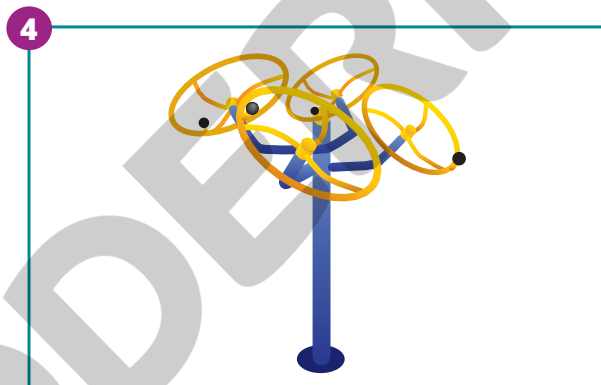
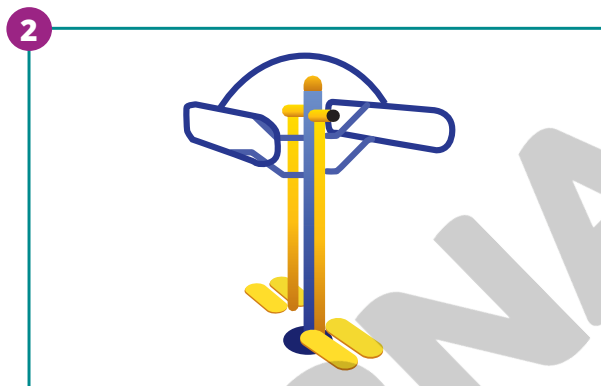
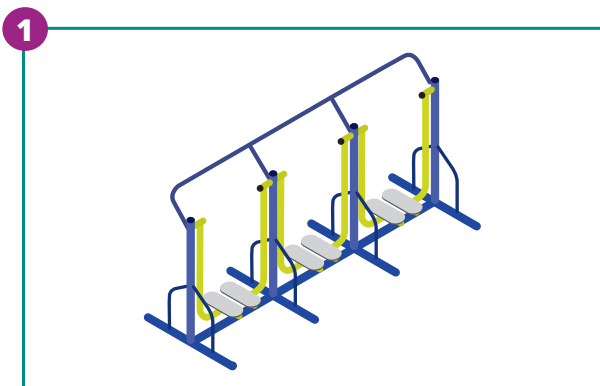
Confirme as hipóteses levantadas e estimule-os a corrigir as que não estiverem de acordo com a realidade.

Academia ao Ar Livre (AAL) em São José do Barreiro (SP), 2019. As AAL podem ser utilizadas por pessoas de diversas faixas etárias, de crianças (desde que supervisionadas) a idosos.



Avaliando em diferentes linguagens

Providencie imagens de alguns aparelhos que compõem uma AAL (podem ser fotografias tiradas durante a visita pedagógica) e proponha uma atividade avaliativa em que a turma as observe e, por meio delas, identifique os nomes dos aparelhos e as capacidades físicas que cada um estimula. Veja os exemplos a seguir.



ILUSTRAÇÕES: CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

Ilustrações elaboradas para esta obra.

1. Simulador de caminhada: resistência aeróbia e flexibilidade ao realizar movimentos amplos.
2. Balanço lateral: flexibilidade e agilidade.
3. Simulador de cavalgada: resistência muscular e força.
4. Giro diagonal: flexibilidade.
5. Puxador peitoral: resistência muscular e força.
6. Bicicleta de cadeira: resistência aeróbia.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO SAÚDE

Multiplicadores dos saberes sobre ginástica

A experiência educativa precisa ser reflexiva, resultando em novos conhecimentos. Por isso, nesta seção, são desenvolvidas as competências gerais 1, 4 e 8.

Assim, propõe-se que os estudantes atuem na comunidade escolar e com os indivíduos afetados por ela, utilizando os conhecimentos aprendidos nesta unidade, testando suas ideias e auxiliando na resolução de um problema (o sedentarismo, por exemplo).

Sugerimos duas propostas de fechamento do trabalho com a unidade, com os objetivos de compartilhar e aplicar os conhecimentos junto à família e à comunidade escolar e ao mesmo tempo avaliar os estudantes.

São oportunidades para desenvolver a empatia e a cooperação, o convívio social com a comunidade escolar e a utilização das tecnologias digitais de informação e comunicação, produzindo novos conhecimentos e projetos autorais e coletivos.

Além disso, são propostas adequadas para trabalhar com grupos grandes (turmas numerosas) de estudantes que apresentem diferenças significativas de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores.

A. Ginástica de condicionamento físico com a família

Oriente a turma a construir um quadro intitulado “Semanário de prática: ginástica de condicionamento físico” (ver o modelo a seguir).

NOME: Eduardo Guilherme Ferreira Guimarães da Silva
Ano: 6º ano

SEMANÁRIO DE PRÁTICA: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA



Peça aos estudantes que desenhem ou pesquisem imagens de exercícios de ginástica de condicionamento físico para cada dia da semana.

Estimule a turma a incluir os exercícios de ginástica funcional vivenciados ou a pesquisar outros para compor o semanário personalizado.

Confira se os exercícios estão adequados e se os estudantes compreenderam os conteúdos propostos nesta unidade, garantindo assim a integridade física deles e dos familiares e a segurança na realização das atividades.

Oriente os estudantes a convidarem um ou mais familiares para praticar exercícios físicos com eles durante uma semana, seguindo o “Semanaário de prática: ginástica de condicionamento físico”. Os estudantes podem demonstrar como fazer os exercícios, ajudar, dar dicas, além de se divertir ensinando tudo o que aprenderam nas aulas de Educação Física.

Peça a eles que, se possível, registrem por meio de fotografias esse momento com os familiares para compor um mural na escola incentivando a prática de exercícios físicos, a convivência com a família e o respeito às características corporais de cada indivíduo.

B. Confeção de fôlderes sobre a utilização dos aparelhos da Academia ao Ar Livre

Peça aos estudantes que formem trios ou pequenos grupos para confeccionar fôlderes (digitais ou feitos à mão) com orientações para a comunidade sobre o uso dos aparelhos de uma AAL.

Os fôlderes deverão conter a imagem ou o desenho dos aparelhos, o nome deles e uma breve explicação de como utilizar cada um. Depois de prontos e conferidos, ajude-os a distribuir as produções para a comunidade ou oriente-os a fazê-lo em todas as saídas que realizarem com a família ou os amigos (em praças, na padaria, na porta da escola, por exemplo).

Embora o protagonismo nessas duas atividades deva ser dos estudantes, você deve mediar todo o processo, conferindo os semanários e auxiliando na montagem do mural sobre as práticas de condicionamento físico e na confecção dos fôlderes.

O professor de Informática pode contribuir na confecção do fôlder e o de Língua Portuguesa pode ajudar na correção dos textos, por exemplo, em um trabalho interdisciplinar.



INDIANFACES/SHUTTERSTOCK

Homens realizando exercícios físicos em Academia ao Ar Livre (AAL), visando a um estilo de vida saudável. [S. l.], 2019.

SUPERANDO OBSTÁCULOS EM AVENTURAS URBANAS

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 2, 6, 7 e 8.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3 e 4.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 3, 5, 7, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.

(EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.

(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de prática.

O que veremos nesta unidade

A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) introduziu as práticas corporais de aventura como unidade temática no ensino dos Anos Finais (6º ao 9º ano) do componente curricular de Educação Física. Essa temática se divide em dois segmentos: **práticas corporais de aventura urbana** e **práticas corporais de aventura na natureza**, que são contextualizadas de acordo com os critérios de segurança e os limites e as potencialidades do corpo do praticante. Também é considerada a conscientização no que diz respeito à preservação dos espaços em que são realizadas.

Nesta unidade, a proposta de ensino apresentada é o *parkour*, tendo como objetivos conhecer e compreender o processo histórico; os riscos da prática; o planejamento de estratégias eficazes que garantam a segurança dos praticantes; os principais sistemas do corpo solicitados para a prática; a importância de preservação dos espaços em que as práticas são realizadas; a importância do trabalho em equipe; os estereótipos sobre a mulher em relação à prática do *parkour*.

Enfatizamos a articulação dos Temas Contemporâneos Transversais Cidadania e civismo e Meio ambiente com a seção “Protagonismo Juvenil: aplicação dos saberes”, na identificação dos espaços públicos próximos à escola de modo que possam ser utilizados para a prática do *parkour* bem como as condições de uso.

É importante salientar que as atividades devem ser adaptadas ao contexto da população atendida e da instituição escolar em relação às estratégias, aos espaços, aos materiais e aos temas emergentes. Esses temas podem surgir em consequência de algum acontecimento do cotidiano comunitário ou mundial, como a violência contra a mulher, a violência contra o idoso, a criminalidade, a fome, a guerra, entre outros.



DE OLHO NAS IMAGENS

Para que os estudantes possam compreender melhor o conceito de práticas corporais de aventura (PCA), reúna-os em roda, apresente as imagens a seguir e faça estas perguntas ou outras que considerar pertinentes.

- Quais atividades você consegue identificar?
- Você já viu alguém praticando uma dessas atividades? Onde?
- Você já praticou alguma dessas atividades? Tem vontade de experimentá-las?

Norteie a discussão de forma que as reflexões não fujam do tema e verifique o que eles já conhecem sobre PCA. O objetivo desta unidade é levá-los a compreender o conceito de prática corporal e sua divisão entre PCA urbana e na natureza. Informe que as imagens apresentam atividades que são chamadas de práticas corporais de aventura. Depois, comente que eles aprofundarão seus conhecimentos sobre uma PCA urbana, o *parkour*.

Ao final de cada tópico, sugerimos que os estudantes registrem no caderno o que foi estudado e discutido, de maneira que possam consultar os pontos mais importantes sobre o assunto.



PCA na natureza: mulher fazendo escalada em montanha. Margalef, Espanha, 2019.



PCA urbana: pessoas praticando *parkour* urbano. [S. J.], 2016.

Promova uma gincana de perguntas e respostas relacionadas ao texto a seguir, que deverão ser respondidas após a realização de determinados movimentos. Forme grupos de até cinco integrantes cada, verifique o espaço disponível e os materiais necessários para a atividade. Combine as regras com a turma: quem vai elaborar as questões, o tempo para cada resposta, a pontuação, as manobras que poderão executar. Ao final, contextualize as respostas com as informações do texto. Peça aos grupos que façam as inferências que considerarem necessárias.

Prática corporal de aventura

Algumas manifestações culturais são chamadas de práticas corporais porque são expressas pelo corpo humano e seus movimentos. Essas manifestações têm um significado cultural porque reproduzem as características regionais do território de quem as criou ou de quem as pratica. No Brasil, são exemplos de manifestações culturais de movimento as danças do Carnaval (samba, frevo e axé), o futebol e a capoeira. Essas práticas, representadas pelo movimento humano, foram construídas ao longo da história da humanidade e transmitidas culturalmente de geração em geração.

As PCA, conhecidas como **esportes de aventura**, **esportes radicais**, **esportes californianos** e **atividades físicas de aventura na natureza**, proporcionam a sensação de adrenalina, desequilíbrio do corpo e risco controlado, ou seja, é necessário analisar os riscos e saber a melhor maneira para realizar a prática com segurança. Elas podem ser praticadas em ambiente natural, em ambiente urbano ou em meios artificiais.

Quando realizadas no meio natural, são chamadas de práticas corporais de aventura na natureza, como o **arvorismo nas copas das árvores**, a **escalada nas montanhas**, o **rafting em cachoeiras** e o **surfe**.

Quando realizadas na cidade, são chamadas de práticas corporais de aventura urbana, como o **skate nas pistas**, **rapel em viadutos**, **parkour em escadarias** ou **slackline nas praças**.

As práticas corporais de aventura podem ser adaptadas para ambientes artificiais, de modo que os participantes possam vivenciá-las mesmo não estando em ambiente natural, como montanhas ou rochas. Esse é o caso da parede de escalada que se encontra em *shoppings*, escolas, academias ou parques.



PCA urbana: garota fazendo manobra com seu skate. Phoenix, Estados Unidos, 2019.



PCA em ambientes artificiais: parede de escalada em parque de diversões. [S. l.], 2019.

⋮ **Esportes californianos:** esportes que surgiram no estado da Califórnia, Estados Unidos, como o surfe e o skate.

O parkour – um pouco de história

O *parkour* foi criado na França, em 1980, por David Belle e seu parceiro Sébastien Foucan, inspirados no percurso criado para o treinamento militar francês (em francês *parcours militaire*). Eles desenvolveram uma série de movimentos para ultrapassar obstáculos dos meios urbanos de um ponto a outro, da maneira mais eficiente possível, utilizando apenas as habilidades do corpo.

Os praticantes do *parkour* (do francês *parcour* – percurso), chamados de *traceur* (traçador de rota), analisam o percurso e verificam as possibilidades, as potencialidades e as limitações do corpo para ultrapassar os obstáculos do meio com segurança.

No Brasil, essa modalidade começou a ser praticada em 2004, em São Paulo e em Brasília. Os praticantes estudam a filosofia do *parkour*, relacionada ao crescimento pessoal e mental, tendo como características os seguintes pontos (FERNANDES, 2015):

- persistência;
- paciência;
- controle das emoções;
- tarefa a realizar;
- conhecimento do ambiente;
- preparo psicológico;
- altruísmo;
- integração social;
- ajuda e crescimento mútuo.

Tais características devem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas em razão das exigências da modalidade. Quanto às qualidades físicas, o *parkour* pode contribuir para o aperfeiçoamento do equilíbrio, da força, da flexibilidade, da coordenação motora e da consciência corporal.

Relembre com os estudantes os conceitos desenvolvidos na Unidade Temática 4 de Ginástica sobre os benefícios do exercício e os problemas relacionados ao sedentarismo. Explique como o *parkour* pode contribuir para tornar o indivíduo ativo.

Para os *traceurs*, é importante acumular todas as experiências da vida para superar as barreiras e os obstáculos, além de trabalhar o corpo e a mente, para que a superação aconteça. Dessa forma, as duas principais frases que os *traceurs* repetem para si mesmos são: “Ser forte para ser útil” e “Ser e durar”.

As manobras do parkour

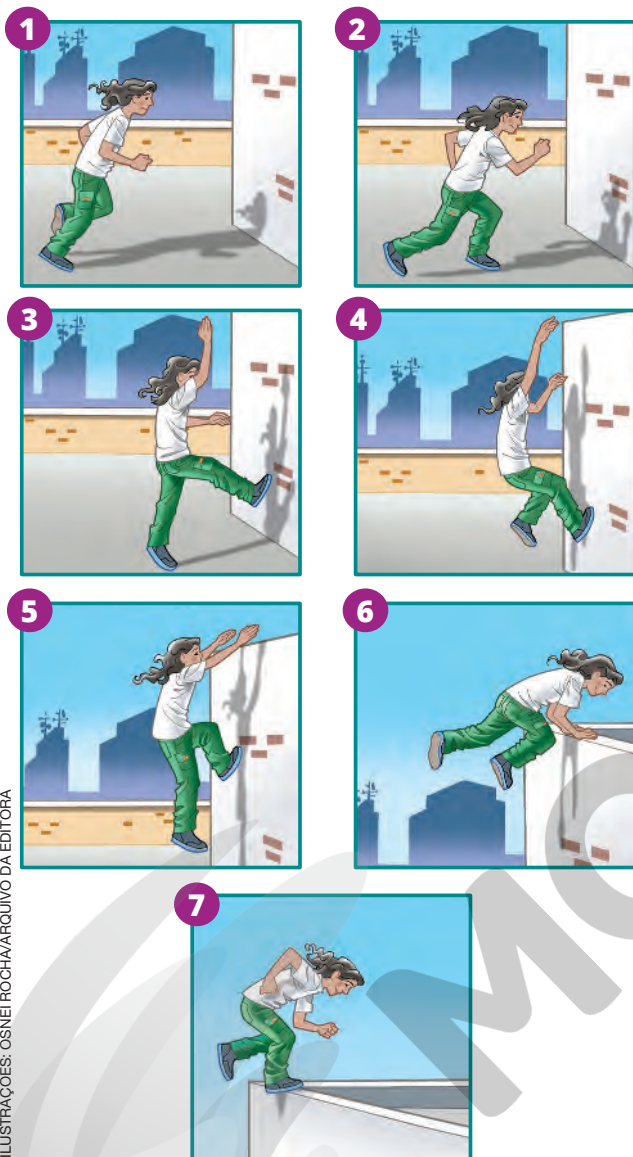
Se possível, utilize a sala de informática para apresentar vídeos sobre o *parkour* de forma que a turma conheça e aprecie os movimentos. É importante salientar que a vivência das PCA na escola, além de contribuir para o conhecimento dessa modalidade, pode levar os estudantes a refletir sobre ela e compreendê-la sem a necessidade de se aterem à perfeição técnica dos movimentos. Os movimentos serão adaptados de acordo com as possibilidades de realização de cada participante. Busque alternativas para que os estudantes com deficiências participem das atividades e que os colegas de sala contribuam para essa adaptação. Por exemplo, aos estudantes com deficiência visual podem-se combinar sinais auditivos que simbolizem as manobras e usar uma corda no percurso como guia. Aos estudantes com Transtorno de Espectro Autista, o professor ou o acompanhante terapêutico pode auxiliar explicando cada obstáculo a ser percorrido. Em ambos os casos, pode-se solicitar a ajuda de pares avançados, ou seja, estudantes que possuam habilidades para a parceria, seja motora, afetiva ou social.

Para praticar o *parkour*, são realizados movimentos específicos a fim de que o praticante possa se deslocar e ultrapassar os obstáculos. Tais movimentos são chamados de **manobras** e podem ser melhorados com a prática, tornando-se mais eficientes e harmônicos. Peça aos estudantes que façam uma pesquisa sobre as manobras do *parkour* para apresentá-la à turma. A seguir, elencamos algumas dessas manobras.

Wall Run (escalada)

Este movimento é utilizado para atingir um obstáculo em velocidade.

O praticante deve realizar uma impulsão com os pés na parede para se agarrar no topo de um muro ou de uma parede e, depois, fazer o movimento de subida.



ILUSTRAÇÕES: OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Salto de precisão



É um dos movimentos mais básicos. São saltos realizados para passar de um obstáculo mais alto para um mais baixo. Na prática do *parkour*, o salto deve ser realizado com os pés juntos, mantendo o equilíbrio do corpo durante a aterrissagem.

Strides (passadas)



Esta manobra também recebe o nome de **passada**. É semelhante aos saltos de precisão, porém o objetivo é passar pelos obstáculos utilizando um pé de cada vez.

Safety vault (passada de segurança)



Nesta manobra, as mãos e os pés podem tocar, ao mesmo tempo, o obstáculo a ser ultrapassado com o salto.

Cat leap (pulo do gato)

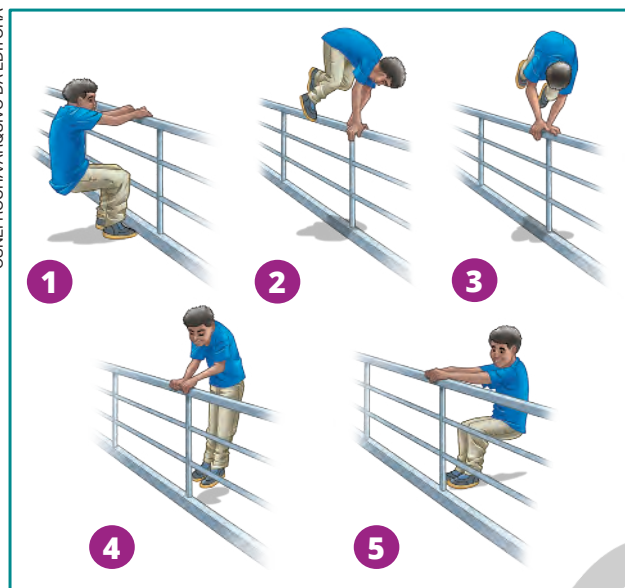


Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Esta manobra também é conhecida como “salto com braço”. É caracterizada por um impulso para a frente, movendo as mãos e os pés para servirem de apoio na parede ou no muro. O impacto do salto é absorvido pelas pernas ao tocar na parede enquanto as mãos agarram a parte superior da parede ou do muro. Feito isso, ergue-se o corpo para ultrapassar o obstáculo.

Turn vault

OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Nessa manobra, o praticante deve saltar usando o obstáculo para a impulsão, o voo e a aterrissagem do salto.

King Kong (ou Monkey)

WESTEND61/GETTY IMAGES



Correndo em direção ao obstáculo, o praticante coloca as mãos no topo desse obstáculo e pula para o outro lado com as pernas passando entre as mãos. O nome dessa manobra é derivado do movimento do gorila.

Lazy vault



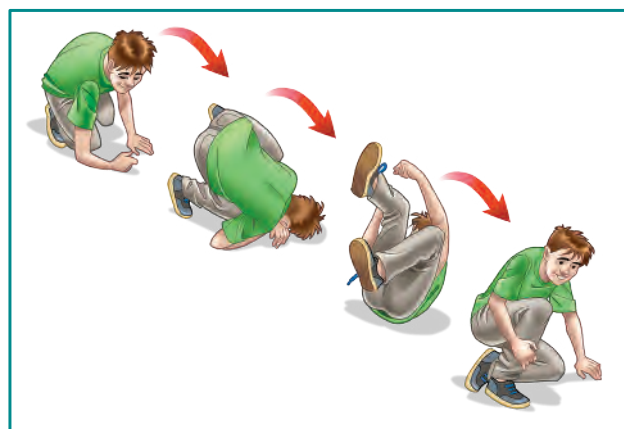
LEOPATRIZ/E+/GETTY IMAGES

É o salto com apoio. Para realizá-lo, o praticante coloca uma das mãos sobre o local de apoio e ultrapassa o obstáculo com o corpo. É importante observar que apenas uma das mãos toca no local de apoio.

Roll (rolamento)



OLEXA/SHUTTERSTOCK



OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA

É um movimento básico, com muitas variações, que visa amortecer o impacto da queda para o praticante continuar seu percurso. Ao aterrissar, ele deve rolar no solo, iniciando com o ombro e terminando com a região lombar (quadril).

Tic tac



Para realizar esse movimento, o praticante deve apoiar o pé na parede para ganhar impulso e rapidamente mudar de direção.

#FiqueLigado

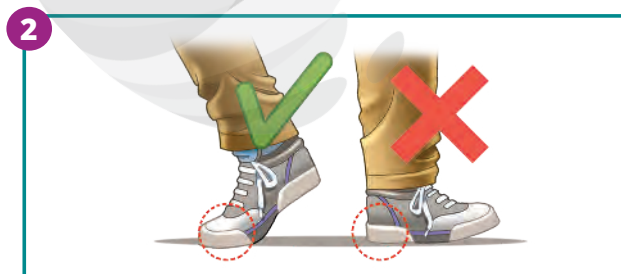
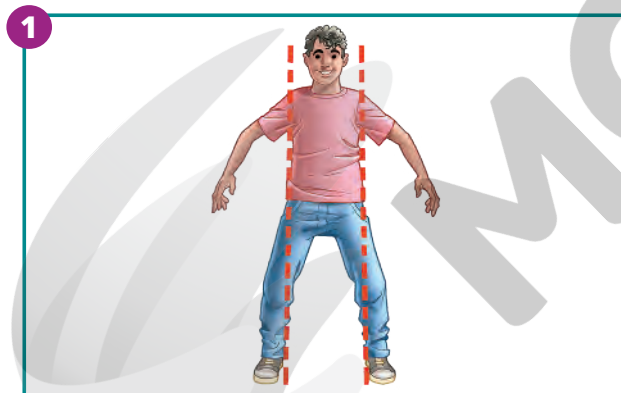
Pesquise o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- CINCO movimentos básicos do *parkour*. 1 vídeo (3 min 16 s). Publicado pelo canal *Parkour Portugal*.

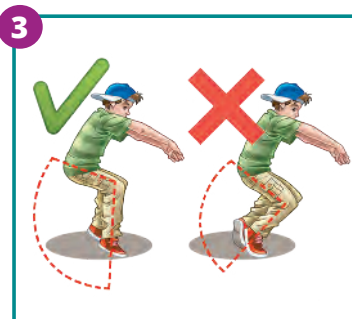
Este vídeo apresenta cinco movimentos básicos e técnicas simples do *parkour*.

Cuidados com a segurança

Observe alguns cuidados que devem ser adotados durante a prática do *parkour*.



Ilustrações elaboradas para esta obra.



- **Imagens 1 e 2** – Na aterrissagem, é necessário apoiar primeiro as pontas dos pés e nunca os calcanhares para amortecer a tensão nas articulações e evitar lesões.
- **Imagem 3** – Ao aterrissar, deve-se flexionar os joelhos sem ultrapassar as pontas dos pés para manter-se equilibrado e não cair para a frente.
- **Imagem 4** – Ao desequilibrar o corpo e ser projetado para a frente, é preciso colocar as mãos afastadas à frente do corpo para se apoiar no chão.

Para maior compreensão sobre o que foi descrito, explique essas posições de maneira prática aos estudantes.

Parkour é um esporte?

Embora não seja uma modalidade olímpica, o *parkour* é um esporte e a Federação Internacional de Ginástica (FIG) estabeleceu algumas regras para a prática nos eventos oficiais. Observe, a seguir, algumas dessas regras.

- As competições são organizadas nas categorias corrida e estilo livre, podendo ser disputadas por mulheres e homens.
- Na categoria corrida, o tempo é cronometrado e a prova consiste em percorrer uma pista de obstáculos, que é disputada em duas pistas paralelas.
- Na categoria estilo livre, as manobras são realizadas durante um período determinado em pistas com obstáculos.
- As competições são limitadas à participação de 12 homens e 12 mulheres.
- Todas as competições promovidas devem incluir atividades de exposição e oficinas para estimular a prática da modalidade.

Vamos à prática!

O *parkour* utiliza de muros, calçadas, bancos, entre outros, como obstáculos para realizar manobras. Faça um levantamento dos ambientes e de obstáculos existentes na escola que possibilitam a prática do *parkour*. Depois, converse sobre a proposta pedagógica com a gestão e explique, detalhadamente, que os espaços e o patrimônio da escola serão usados de forma não convencional.

Observe a seguir alguns cuidados a serem tomados antes de iniciar a prática do *parkour*.

Atenção

- Informe aos estudantes que eles devem prestar atenção em como os movimentos são realizados para garantir a segurança e a integridade física deles.
- Pergunte frequentemente se há dúvidas e procure esclarecê-las.
- Lembre aos estudantes que alguns movimentos serão mais fáceis ou mais difíceis, dependendo da experiência motora de cada um.
- Peça que mantenham o respeito e a empatia, evitando risadas desnecessárias para não causar constrangimentos na turma.
- Esteja aberto para contemplar ideias e sugestões da turma.
- Teste com antecedência todas as atividades para certificar-se de que os espaços e os equipamentos não representam riscos de acidente.
- Nos circuitos, cada estação deve ter entre cinco e seis estudantes para proporcionar maior número de vivências e não deixar os demais estudantes esperando por muito tempo a sua vez de participar.
- Todas as atividades apresentadas e os materiais podem ser adaptados à realidade da instituição escolar.

Circuito: manobras do *parkour*

Materiais

- Coletes (fitas coloridas de tecido); materiais para obstáculos (pneus, garrafas PET com água, cones, *steps*, cordas, entre outros); fita-crepe ou giz de lousa; *steps* ou plintos (ou cadeiras e mesas); colchonetes, tatames ou placas de EVA para amortecer os rolamentos e a aterrissagem; banco sueco; placas com números de 1 a 6.

1. Pega-pega com obstáculos

Antes de iniciar a vivência das manobras do *parkour*, é importante lembrar os estudantes dos movimentos básicos: corrida, saltos, aterrissagem e equilíbrio.

A brincadeira terá três pegadores, que serão identificados por coletes e devem tentar pegar os colegas. Os fugitivos vão correr saltando ou desviando dos obstáculos espalhados. Aqueles que forem pegos terão de ficar em posição grupada (encolhidos) no chão. Para ser salvo, algum colega terá de realizar um salto sobre ele.

2. Circuito de manobras do *parkour*

O circuito terá seis estações de trabalho. Portanto, divida a turma em seis grupos com cinco a seis integrantes cada um.

O grupo deverá realizar os movimentos na sua estação de trabalho por um tempo determinado (em torno de seis minutos). Ao final desse tempo, os grupos devem fazer o rodízio das estações na seguinte sequência: **1→2→3→4→5→6→1**

Vamos à prática!

Cada estação terá um cone com um número (de 1 a 6) para facilitar o rodízio.

A seguir, são apresentados os movimentos que os estudantes deverão fazer em cada uma das estações.

Estação 1 - Aterrissagem

Saltar com os dois pés juntos de um plinto (altura de três graduações) sobre o colchão. É importante que eles sigam as orientações para manter o equilíbrio na aterrissagem.



Estação 2 - Salto de precisão

Saltar para a frente com os dois pés juntos sobre cinco marcações (fitas adesivas ou linhas riscadas) de aproximadamente 1 metro de distância.

Estação 3 - Strides

Saltar sobre as mesmas marcações da estação anterior por meio de passadas com um pé de apoio de cada vez e em progressão, como pequenos saltos ou uma corrida.

Estação 4 - King Kong

Explorar os movimentos percorrendo o comprimento do banco sueco e se deslocar com uma perna de cada lado do banco, apoiando-se com as mãos à frente.

Realizar um salto apoiando as mãos afastadas sobre o banco e dar um impulso com as pernas para a frente, passando por dentro da largura dos braços.

Estação 5 - Lazy

Posicionar-se ao lado do banco sueco apoiando as mãos abertas sobre ele e saltar lateralmente, passando o corpo para o outro lado do banco.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Estação 6 - Roll (rolamento)

Em posição agachada (cócoras) sobre o colchonete, colocar as mãos no solo na largura dos ombros com os dedos afastados, os cotovelos flexionados e a cabeça entre os braços. Em seguida, encostar o queixo no peito; empurrar o chão com os pés ao mesmo tempo que eleva o quadril e rola sobre as costas.

Estação 7 - Ritmo do parkour

Elaborar com a turma um circuito em que todos os movimentos sejam realizados em sequência, ressaltando que uma das características do *parkour* é a fluidez entre os movimentos.

ILUSTRAÇÕES: OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA

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

A atividade propõe um trabalho interdisciplinar com Língua Portuguesa ao desenvolver as habilidades (EF69LP01) e (EF69LP15), bem como um trabalho com o TCT Educação em direitos humanos. Para isso, você deve propor aos estudantes que se posicionem contrariamente aos discursos preconceituosos e apresentem argumentos e contra-argumentos coerentes, respeitando os turnos de fala ao participar em discussões sobre temas controversos e polêmicos.

Minas no *parkour*

Destaque com os estudantes que ainda presenciamos na sociedade atos discriminatórios contra as capacidades das mulheres, seja no desempenho físico, seja no intelectual. Na cidade de Taubaté, São Paulo, no dia 27 de janeiro de 2020, aconteceu o 11º Encontro Feminino de *Parkour*, cujo objetivo foi divulgar a prática da modalidade entre as mulheres. Após uma reportagem sobre o evento, internautas criticaram o desempenho das participantes em forma de *bullying*, contando as manobras realizadas pelas mulheres por não serem consideradas radicais. Mostre o vídeo do #Fiqueligado.

Peça aos estudantes que leiam a tirinha a seguir e reflitam sobre o preconceito e os estereótipos sobre as mulheres, uma vez que as práticas corporais não são determinadas por sexo.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- *PARKOUR* também é opção para mulheres. 1 vídeo (2 min 50 s). Publicado pelo canal Rudge Ramos Online Metodista. Esse vídeo traz depoimentos de mulheres praticantes de *parkour*.



É importante que haja sempre igualdade de direitos, respeito e combate aos padrões impostos pela sociedade que diferenciam o homem da mulher.

1. Na sua opinião, as mulheres têm os mesmos direitos que os homens? Justifique sua resposta.
2. Você conhece atividades físicas, esportes ou exercícios que são praticados apenas por homens? E por mulheres? Você poderia dizer o nome dessas práticas corporais?
3. Você já sofreu ou presenciou algum tipo de preconceito?

Peça à turma que produza (em folha de papel A4) uma tirinha sobre a relação entre o *parkour*, a mulher e a quebra de estereótipos. A tirinha deve ter três cenas. Exponha os trabalhos no mural da sala.

Armandinho fala sobre a questão de gênero.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MEIO AMBIENTE

CIDADANIA E CIVISMO

A proposta é realizar um trabalho interdisciplinar com Matemática explorando a competência desse componente curricular para o Ensino Fundamental ao enfrentar situações-problema em múltiplos contextos, expressando suas respostas e sintetizando conclusões, utilizando diferentes registros e linguagens (gráficos, tabelas, além de texto escrito na língua materna e outras linguagens para descrever os dados).

Os estudantes também desenvolverão a habilidade (EF06MA33) ao planejar e coletar dados de pesquisa sobre espaços da comunidade e fazer uso de planilhas para registro, representação e interpretação das informações em tabelas e em vários tipos de gráfico e texto. Portanto, o trabalho está inserido em uma proposta de prática de pesquisa com a observação, o registro e a construção de relatórios.

O intuito é contemplar os temas Meio Ambiente, Cidadania e civismo e Direitos da criança e do adolescente, dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), ao discutir sobre a preservação do patrimônio público e sobre como garantir os direitos da criança e do adolescente de poder brincar e se divertir, o que deve ser assegurado pela família, pela sociedade em geral e pelo poder público, transformando esse direito em realidade, como preveem o artigo 4º e inciso IV do artigo 16º do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Preservando o que é nosso

A proposta agora é que os estudantes analisem os locais para praticar o *parkour* nas regiões próximas à comunidade escolar, identificando as condições para seu uso em relação à segurança, como buracos, muros sem manutenção, grades e corrimões enferrujados ou quebrados, banheiros quebrados, falta de iluminação no período noturno, falta de segurança, ausência de acessibilidade a pessoas com deficiência, entre outros, assim como os obstáculos para a prática do *parkour*, verificando se eles são adequados ou não a essa prática.

Se possível, peça aos estudantes que tirem fotos e registrem as informações obtidas em uma tabela no caderno, como no modelo da página seguinte.

Com o auxílio dos professores de Matemática e de Informática, organize duas aulas para utilizar o laboratório de informática para que os estudantes construam um gráfico de barras ou de colunas sobre as informações coletadas.

CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DO PARQUE

Nome do bairro: Vila das Flores

Nome do Parque: Parque Municipal Margarida

Problema	Quantidade
1. Buracos diversos	12
2. Rachaduras diversas	6
3. Muros sem manutenção	8
4. Grades enferrujadas	10
5. Corrimões quebrados	4
6. Ausência de corrimões	3
7. Degraus quebrados	4
8. Banheiros quebrados	6
9. Mato sem capinagem	8
10. Pichações diversas	4
11. Acessibilidade	0
12. Lixeiras	3
13. Outros problemas	1

Quando o gráfico estiver pronto, os estudantes deverão escrever um texto sobre a representação dessas informações e sobre as medidas necessárias à resolução dos problemas levantados. Esse trabalho deverá ser apresentado em sala de aula e discutido com a turma.

Caso não haja a possibilidade de utilizar o laboratório de informática, peça aos estudantes que façam a atividade desenhando os gráficos no papel, com o auxílio do professor de Matemática, ou em casa, com a ajuda dos responsáveis.

Organize com a turma uma carta a ser encaminhada ao órgão público responsável pelo parque, apresentando os problemas levantados e reivindicando um espaço adequado e em bom estado de conservação para que toda a comunidade possa usufruir dele com amigos e familiares.

Academia ao Ar Livre em condições precárias de uso. Maputo, Moçambique, 2019.



MARIEKE PECHE/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 4, 8, 9 e 10.

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF67EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

(EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.

(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, instrumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

(EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade contempla as habilidades (EF67EF14), (EF67EF15), (EF67EF16) e (EF67EF17) por meio da apresentação das lutas brasileiras capoeira e *huka-huka*, apresentando informações para a valorização desse universo cultural. A escolha se deu por representarem lutas dos povos que constituem a formação do povo brasileiro, etnias indígenas e africanas. São abordados os conceitos das lutas brasileiras, os motivos do seu surgimento e sua origem, características, regras, vestimentas, movimentos, além de elementos da cultura de cada luta.

Na seção “Vamos à prática!”, serão apresentados jogos de lutas que trabalharão com características e princípios básicos da luta estudada.

Depois, serão apresentadas duas atividades interdisciplinares com História, na seção “Conectando saberes”, que abordarão a cultura afro-brasileira e a indígena, trazendo elementos históricos da capoeira e da cerimônia Kuarup dos povos do Xingu.

Por fim, é proposto um mapeamento das lutas brasileiras presentes na comunidade escolar e a divulgação dessas informações a toda comunidade escolar, ampliando, assim, o acesso ao conhecimento e a possível valorização dessas práticas corporais brasileiras.

DE OLHO NAS IMAGENS

Nesse momento, é interessante mobilizar o que os estudantes e a comunidade escolar (currículo oculto) sabem sobre o tema a ser estudado. Para isso, sugerem-se as questões a seguir.

- Quais lutas vocês aprenderam na escola? E quais conheceram em outros espaços?
- Você conhece alguma luta brasileira? Se sim, qual(ais)?
- E as lutas dessas imagens, já ouviu algo sobre elas? Explique.
- Já viu pessoas praticando capoeira ou *huka-huka*? Onde? Que movimento elas estavam fazendo? Em quais locais estavam praticando e com qual(is) objetivo(s)?

Anote as informações na lousa para os estudantes registrarem no caderno, a fim de que possam ficar curiosos sobre a temática que vão estudar.

Complemente essa abordagem inicial com imagens impressas ou do celular, ou descreva as lutas verbalmente, ou apresente-as corporalmente para exemplificar as lutas citadas pelos estudantes.

SERGIO PEDREIRAPULSAR IMAGENS



Mulheres praticando luta afro-brasileira em Salvador (BA), 2019.



Crianças da etnia Kuikuro praticando luta indígena em Gaúcha do Norte (MT), 2016.

LUCIOLA ZVARIK/PULSAR IMAGENS

Por dentro do tema

Em nossa sociedade, há preconceitos em relação às lutas quando as consideram sinônimo de briga e violência ou quando são consideradas uma prática corporal masculina.

Para que os estudantes comecem a entender melhor o tema, sugerimos:

- Apresentar o conceito de luta e promover uma discussão com os estudantes sobre os aspectos que influenciaram o surgimento das lutas, em específico, das lutas brasileiras.
- Conjuntamente com a turma, pesquisar o tema lutas no laboratório de Informática, na biblioteca da escola ou nas redes sociais (sempre com a sua supervisão).
- Por fim, ainda juntos, pesquisar quais lutas são tradicionalmente brasileiras.

Essa contextualização pode ser feita ao longo de diversas aulas, intercalando os elementos teóricos com os elementos práticos presentes nesta unidade.

O que são as lutas brasileiras?

As lutas brasileiras estão presentes na nossa sociedade, cultura e história. Segundo Garcia (2020), elas estão relacionadas à oposição entre grupos ou entre indivíduos e têm como objetivo se sobressair sobre o oponente, utilizando suas qualidades físicas ou implementos, como armas.

O surgimento das lutas brasileiras está ligado a:

Principais pontos que se relacionam com o surgimento das lutas

Autodefesa

Defender e atacar animais e inimigos de forma eficiente.

Rituais

Construir comportamentos, costumes, caracterizações e formas de pensar e viver ao longo da história.

Esportes

Assumir características de competição esportiva.

Valores

Instrumento de transmissão de valores e princípios éticos e morais.

Quadro elaborado com base em Garcia (2020, p. 8).

Na história, é possível perceber que as lutas também se relacionaram com as questões de aprimoramento físico, motor e cognitivo para a construção de estratégias, com o intuito de dominar o oponente.

As lutas brasileiras escolhidas nesta unidade, a capoeira e a *huka-huka*, são somente sugestões para abordar o universo cultural dessas práticas corporais. Podem ser pesquisadas outras lutas brasileiras que condizem com o seu contexto escolar.

Capoeiras Angola, regional e contemporânea

A capoeira é uma luta e uma expressão cultural afro-brasileira criada pelos negros africanos que foram escravizados no Brasil. Ela está ligada a seus povos de origem e esteve dissociada das comemorações culturais dos colonizadores europeus.

Os três tipos de capoeira mais conhecidos no Brasil são: Angola, regional e contemporânea.

1

FOTO PIERRE VERGER ©
FUNDAÇÃO PIERRE VERGER



Capoeira Angola

- Oficializada em 1941 com a inauguração do 1º Centro esportivo de capoeira de Angola.
- Tem como principal representante o Mestre Pastinha.
- Movimentos e ritmos musicais são mais lentos.
- Jogo baixo (golpes são jogados próximos ao chão).
- Durante a roda, os participantes não batem palmas.

2

ARQUIVO/AGÊNCIA A TARDE/FUTURA PRESS



Capoeira regional

- Oficializada em 1937 com a 1ª academia de capoeira com alvará de funcionamento (Centro de Cultura Física e Regional).
- Criada pelo Mestre Bimba.
- Movimentos e ritmos musicais são mais rápidos.
- Jogo alto.
- Durante a roda, os participantes batem palmas.

3

LAYS BITTENCOURT/ARQUIVO DA EDITORA



Capoeira contemporânea

- Nasce a partir da década de 1970.
- Une algumas características da capoeira Angola e da regional.
- Movimentos e ritmos diversificados.

1. Fotografia do Mestre Pastinha, fundador da capoeira Angola (anos 1950). 2. Fotografia do Mestre Bimba, fundador da capoeira regional (anos 1950-1960). 3. Desenho de duas mulheres jogando a capoeira contemporânea feminina.

Apesar de existirem diversos tipos de capoeira, há algumas condutas e regras que são comuns entre elas.

- Respeitar o Mestre acima de tudo e ser disciplinado nos treinos.
- Manter-se sempre vigilante e atento na roda de capoeira.
- Não perder de vista os movimentos do oponente ou dar as costas para ele.
- Sempre manter a calma e a ginga no jogo da capoeira.
- Zelar pela segurança de todos os colegas de treino.
- Nunca utilizar em brincadeiras ou possíveis agressões na rua os conhecimentos adquiridos na roda.
- Durante a prática da capoeira, sempre obedecer aos comandos do Mestre e ao ritmo do Berimbau.
- No início do jogo da capoeira, agachar ao pé do berimbau antes de “sair” para o jogo.

Trajetória histórica dos significados da capoeira

Nesta seção, as habilidades mobilizadas são (EF06HI01) e (EF06HI02) e os TCTs são Cidadania e civismo e Multiculturalismo. A História auxiliará a compreensão da capoeira desde sua origem, ajudando o estudante a identificar e entender a noção de tempo e registro de sua trajetória no Brasil.

As fugas de escravizados foram um importante movimento de resistência durante todo o período escravagista, quando surgiram os quilombos (refúgios dos fugitivos nas matas). Mello (2002) aponta que o quilombo mais notável foi o de Palmares, que perdurou por quase um século, resistiu a inúmeros ataques e seu líder, Zumbi, tornou-se um símbolo da resistência à escravidão. Foi nesse contexto de necessidade de resistência contra a opressão que a capoeira foi criada, uma técnica de defesa e ataque, no qual os negros utilizavam o próprio corpo para confrontar seus opressores.

Segundo Lussac e Tubino (2009), documentos do século XVI apresentam diferentes posições quanto às interpretações da capoeira, designando seus praticantes malfeitores e bandidos, pois começou a ser documentada como prática corporal apenas no século XIX, no Rio de Janeiro. Ela estava presente nos registros policiais e em fontes de viajantes que reconstituíam os costumes da sociedade, como o pintor alemão Johann Moritz Rugendas (1802-1858), que faz a primeira descrição mais detalhada da capoeira por meio da gravura a seguir.



Johann Moritz Rugendas. **Jogo de capoeira**, 1835.
Litografia colorida à mão, 35,5 cm x 51,3 cm.

Os autores apontam uma mudança no século XIX com o aumento de praticantes de capoeira por escravizados libertos (africanos e seus descendentes), militares, portugueses e demais imigrantes europeus, além de membros da elite social. Com a Proclamação da República, em 1889, a capoeira foi um dos principais alvos de repressão, sendo proibida pelo Código Penal de 1890.

DECRETO Nº 847, DE 11 DE OUTUBRO DE 1890.

CODIGO PENAL DOS ESTADOS UNIDOS DO BRAZIL.

CAPITULO XIII

DOS VADIOS E CAPOEIRAS

Art. 402. Fazer nas ruas e praças publicas exercícios de agilidade e destreza corporal conhecidos pela denominação capoeiragem; andar em correrias, com armas ou instrumentos capazes de produzir uma lesão corporal, provocando tumultos ou desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo temor de algum mal:

Pena – de prisão cellualar por dous a seis mezes.

Paragrapho unico. E' considerado circumstancia agravante pertencer o capoeira a alguma banda ou malta.

Aos chefes, ou cabeças, se imporá a pena em dobro.

BRASIL. [Código Penal (1890)], **Decreto nº 847, de 11 de outubro de 1890**. CLBR, Brasília, DF, 31 dez. 1890.

Em paralelo, os intelectuais tentaram criar uma capoeira esportiva, uma prática nacional de ginástica corporal e defesa pessoal, de acordo com os preceitos da época e resgatando-a do “caminho maligno e impuro do submundo da malandragem” (Lussac e Tubino, 2009, p. 10), para ser aproveitada nos meios militares e na formação física dos jovens. Uma curiosidade apontada pelos autores é que, somente no início do século XX, o berimbau foi incorporado à capoeira da Bahia, pois era usado por ambulantes, vendedores e outras expressões culturais. Devido ao seu caráter lúdico, em contraposição ao aspecto bélico, foi irradiado pelo Brasil.

Em 1937, o governo brasileiro legalizou a prática da capoeira, reconhecendo sua importância para a cultura do país. Em 2008, a capoeira foi reconhecida como patrimônio cultural imaterial.



O tocador de berimbau, de Jean-Baptiste Debret. Óleo sobre tela, 10 cm x 25 cm. Museu de Belas Artes do Rio de Janeiro, RJ, 1826.

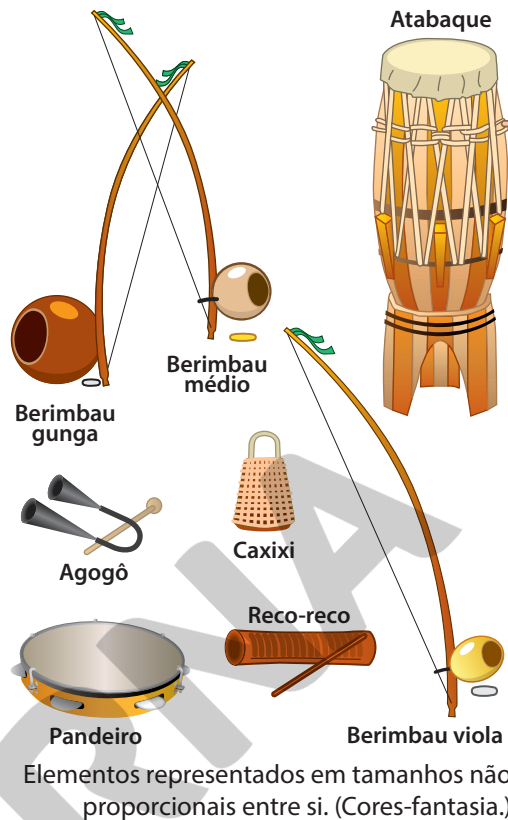
MUSEU DE BELAS ARTES DO RIO DE JANEIRO. RIO DE JANEIRO

Elementos culturais e movimentos da capoeira

As vestimentas utilizadas atualmente na capoeira variam muito em função dos diversos grupos e estilos existentes, mas pode-se dizer que muitos praticantes utilizam abadá (calças) e camisetas de cor branca. A graduação na capoeira não segue um padrão único, em função de suas diversas origens. O mais comum é o sistema de cordas com diferentes cores que são amarradas na cintura do capoeirista.

São diversos os instrumentos que compõem a roda de capoeira, sendo fundamentais para a construção das músicas, dos ritmos e dos estilos a serem jogados. Esses instrumentos serviram para ludibriar os escravizados, fazendo-os acreditar que estavam dançando e cantando. Os instrumentos mais comuns são os berimbaus, os pandeiros e o atabaque, podendo ter o agogô, o caxixi e o reco-reco.

Os movimentos básicos praticados em uma roda de capoeira são: a ginga, o aú, a defesa (negativa e cocorinha) e o ataque (meia-lua, benção e armada) (ANJOS, 2003).



CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

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

Golpes básicos da capoeira

GINGA
É a base da capoeira. É um movimento ritmado, geralmente em sincronia com o berimbau, seguido do movimento de colocar a mão direita para a frente e a perna direita para trás (na diagonal), e depois realiza o mesmo movimento com o lado esquerdo do corpo.

AÚ
É um movimento geralmente utilizado para iniciar o jogo de capoeira. Quando o jogador, próximo ao berimbau, abaixa-se para entrar na roda, ele inclina o tronco para um dos lados, apoia as mãos no solo, projetando os quadris no ar de modo a descrever um semicírculo com as pernas e olhando o companheiro.

NEGATIVA
O jogador se esquiva baixando até ficar bem próximo ao chão, com uma perna estendida e a outra flexionada para desviar do adversário.

COCORINHA
É um movimento de esquiva que consiste em agachar o corpo, ficando de cócoras, enquanto uma das mãos toca o solo para manter o equilíbrio do corpo, e o outro braço eleva-se com o cotovelo flexionado protegendo o rosto.

MEIA LUA DE FRENTE E COCORINHA
Chute semigiratório em que se lança a perna posterior com os joelhos estendidos, descrevendo um semicírculo que parte do lado externo em direção ao interno.

BENÇÃO
É um chute realizado de frente que atinge o oponente com a sola do pé, elevando a perna e estendendo os joelhos que estavam flexionados.

ARMADA
Chute circular após giro sobre o próprio eixo, lançando a perna da posição posterior para atingi-lo com a lateral externa do pé.

Ilustrações elaboradas para esta obra.

CAMILA HORTENCIA/ARQUIVO DA EDITORA

Vamos à prática!

Pega-pega capoeira!

Sugerimos que os jogos de lutas sejam realizados pela turma toda para que possam se apropriar dos elementos que caracterizam a capoeira de forma fácil e possível; assim, a turma perceberá que essas práticas corporais são possíveis a todos.

Caso seja necessário, sugerimos uma conversa inicial com a turma sobre as atividades que serão vivenciadas, ressaltando o respeito aos colegas e os cuidados a serem tomados. Os jogos podem ser adaptados e reorganizados conforme a necessidade de aprendizagem da turma. Não se esqueça de sempre tecer aproximações dos elementos do jogo praticado com a luta brasileira que está sendo estudada. Nesta prática, o objetivo é realizar golpes da capoeira durante o pega-pega.

Procedimentos

- Com o professor e a turma, definam algumas regras para iniciar a prática, como quem iniciará sendo o pegador.
- A turma escolherá quem será o pegador. Os demais estudantes, ao serem tocados pelo pegador, deverão ficar de cócoras (posição agachada), representando um dos movimentos de defesa na capoeira conhecido como “cocorinha”, sendo permitido sair da posição e voltar ao jogo apenas quando um dos colegas passar a perna por cima dele, representando um movimento de ataque na capoeira (meia-lua de frente).
- Para que haja 100% de participação nas duas situações (pegador e fugitivo), sugerimos trocar o pegador de tempos em tempos; assim, a turma toda poderá vivenciar todos os papéis e sentir como é estar em cada um deles.
- O jogo finaliza quando o pegador conseguir pegar todos ou a maioria dos estudantes da turma, trocando-se o pegador.

Sugerimos que, no decorrer desta atividade, sejam inseridos novos movimentos da capoeira: o aú, a ginga, a defesa (negativa e cocorinha) e o ataque (meia-lua, benção e armada).

No momento final da atividade, sugerimos organizar todos os estudantes em roda, como forma de ressaltar o aspecto da “circularidade” presente na capoeira e em outras manifestações das culturas afro-brasileira e africana, assim como a transmissão de conhecimentos por meio da oralidade, tão comum dentro das manifestações culturais de matriz africana.

Reflita com os estudantes sobre a finalidade dos golpes da capoeira como resistência dos povos que foram escravizados (ataque, defesa para a fuga) e como ela é praticada pelos capoeiristas (atividade física, repertório cultural, ancestralidade) e na proposta de vivência na escola.

#FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise o glossário a seguir.

- ANJOS, Eliane Dantas dos. **Glossário terminológico ilustrado de movimentos e golpes da capoeira**: um estudo término-linguístico. Dissertação (Mestrado em Filologia e Língua Portuguesa). Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2003.

Este trabalho apresenta os significados e descrições dos golpes da capoeira.



Avaliando em diferentes linguagens

Promova uma discussão mais ampla sobre o tema da igualdade racial, pensando nos diversos povos e culturas que formaram o povo brasileiro. Chame a atenção dos estudantes para a importância em se construírem ações que visem à igualdade racial e de acesso ao conhecimento da cultura brasileira.

1. Leia a charge a seguir com os estudantes e os incentive a compartilhar as interpretações que fizerem.



Charge Dia Nacional da Consciência Negra, de Luiz Fernando Cazo, 2018.

Verifique se eles percebem a desigualdade racial no Brasil, principalmente, na divulgação das informações pelas mídias a respeito das lutas de matriz africana e indígena, em contraposição a uma tradicional valorização da cultura corporal de movimento europeia.

Cerimônia Kuarup, *huka-huka* e tradições de povos indígenas

Algum tempo após o sepultamento de um líder, é iniciada a preparação da cerimônia do Kuarup (cerimônia de celebração dos mortos), que envolve rituais de iniciação dos jovens, estabelecimento de relações entre as aldeias e um conjunto de tradições compartilhadas por esses povos habitantes do Xingu. No centro da aldeia, os falecidos são representados por troncos de madeira que recebem pinturas, ornamentos, plumas e outros adereços.

Segundo a tradição, os espíritos dos mortos homenageados ficam junto aos troncos na última noite da celebração, quando grandes fogueiras são feitas diante de cada tronco do Kuarup. Em torno deles, os visitantes auxiliam na cerimônia, enquanto as famílias fazem suas homenagens e passam a noite chorando e rezando em sua última despedida.

Apresente à turma o vídeo do boxe #FiqueLigado.

O *huka-huka* é praticado na manhã seguinte ao Kuarup para a celebração da vida e da paz. Ela foi criada pelos povos Bakairi, nativos do Xingu. Crianças e adolescentes também se enfrentam depois das lutas principais.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- KUARUP parte II – a cerimônia (2014). 1 vídeo (26 min 11 s). Publicado pelo canal TV Brasil. Mostra as diversas etapas da cerimônia do Kuarup.

O termo ***huka-huka*** refere-se aos sons emitidos pelos lutadores ao se enfrentarem, imitando o rugido da onça. A luta obedece a procedimentos ritualísticos, pois os lutadores ingerem chás e outros preparos antes da luta, induzindo o vômito, pois, assim, acreditam realizar uma limpeza interna. A pele é arranhada com dente de peixe como forma de purificar o corpo, seguido de um banho de ervas. Além disso, os lutadores não dormem durante a noite que antecede a luta, pois, segundo as crenças indígenas, sonhar que perdeu a luta ou que foi ferido pode atrair o mal que sonhou.

As caracterizações são compostas de um conjunto de enfeites, ornamentos, pinturas corporais e vestimentas. Os grafismos na pele são feitos com tinta de jenipapo e urucum, com o objetivo de representar os animais selvagens. Uma das partes mais importantes são as proteções especiais para os joelhos e as canelas.

Na luta são observadas pequenas variações de regras, dependendo da aldeia. O início da luta exige um ritual em que um homem escolhe os adversários; os lutadores vão até o centro do local, ficam frente a frente, começam a girar de forma circular em sentido horário, batendo os pés no chão, com o braço esquerdo estendido e o direito retraído, enquanto gritam: “hu! ha! hu! ha!”. Em seguida, os lutadores ajoelham-se, aproximam-se, e a luta se inicia.

Além do ritual de início, a luta também obedece às regras a seguir.



LUCIOLA ZVARIK/PULSAR IMAGENS

Indígenas da etnia Waurá, da aldeia Piyulaga, preparando o tronco Kuarup, que simboliza pessoas que morreram e serão homenageadas. Gaúcha do Norte (MT), 2019.



RICARDO TELES/PULSAR IMAGENS

Caracterização dos lutadores e posição inicial do *huka-huka* de joelhos. Querência (MT), 2021.

Regras do *huka-huka*

O início da luta é tradicionalmente realizado com os lutadores de joelhos.

São permitidos agarres como forma de desequilibrar, desestabilizar e imobilizar o oponente.

Não são permitidos socos, pontapés ou outros golpes traumatizantes.

Vence a luta quem conseguir derrubar o adversário no chão ou quem conseguir agarrar a parte posterior de um dos joelhos do outro com a mão.

Quadro elaborado com base em INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL (ISA). Aldeia e sociedade. In: XINGU. Instituto Socioambiental (ISA).

Existem várias táticas para vencer a luta, entre elas, tocar a parte de trás do joelho do adversário, desequilibrá-lo e derrubá-lo no chão, ou até mesmo agarrar o oponente e elevá-lo para conseguir derrubá-lo no chão. A maior parte dos movimentos permitidos no *huka-huka* consiste em movimentos de agarre, que geram desequilíbrio no oponente.

Os vencedores da luta ganham reconhecimento, prestígio e respeito de toda a comunidade, sem premiações materiais. Ao término das lutas principais, é a vez de as crianças e os adolescentes se enfrentarem no *huka-huka*.

Na literatura sobre o tema, não são encontrados muitos detalhes sobre movimentos ou golpes específicos, como é o caso de outras lutas. Provavelmente pelo fato de a cultura dos povos originários se basear nas tradições orais, e não escritas. Atualmente, há uma crescente quantidade de representantes indígenas na área acadêmica, o que pode aumentar a sistematização dos saberes indígenas.



LUCIOLA ZVARIK/PULSAR IMAGENS

Mulheres da etnia Kamayurá, da aldeia Ipavú, lutando *huka-huka* durante a festa do Uluri. Gaúcha do Norte (MT), 2018.

Vamos à prática!

Luta dos pregadores com desequilíbrio e imobilização

O objetivo será vivenciar um jogo que estimula as capacidades e as habilidades necessárias à compreensão dos elementos da luta *huka-huka*, como agilidade, equilíbrio e imobilização.

Materiais

- Pregador de roupas ou fitas/tiras de pano ou de TNT.

Procedimentos

- Organize a turma em duplas com base na observação do biotipo de cada estudante, para garantir embates justos, cabendo as devidas modificações e formações que achar pertinentes.
- Cada estudante colocará pregadores fixados na vestimenta, na região das coxas (acima dos joelhos), sendo inicialmente um de cada lado do corpo.
- Os jogadores ficarão ajoelhados e deverão tentar capturar os pregadores do oponente ao mesmo tempo que protegem os seus pregadores e mantêm-se em equilíbrio.
- Vence quem conseguir capturar todos os pregadores e tocar a parte interna do joelho do oponente.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

MULTICULTURALISMO

Nesta etapa, sugerimos a construção de um mapeamento das lutas brasileiras nas comunidades onde os estudantes estão inseridos e a divulgação dessas informações na comunidade escolar, com o objetivo de valorizar essas práticas corporais nacionais. Oriente a turma a realizar uma pesquisa por meio de entrevistas, seguidas da transcrição dos dados a partir do roteiro de trabalho sugerido a seguir.

- Fazer uma pesquisa guiada pelo professor nas redes sociais dos estudantes para identificar contatos para a pesquisa. Marcar uma entrevista com as pessoas envolvidas com as lutas brasileiras. As respostas podem ser registradas no caderno ou gravadas no celular. Lembre-se da importância de solicitar uma autorização do entrevistado para a divulgação dos dados da entrevista para fins pedagógicos.
- Transcrever esses dados alocando as respostas nas respectivas perguntas para que sejam identificadas as respostas mais frequentes. Oriente os estudantes e sane todas as dúvidas que eles tiverem. Faça correções e os ajude a construir novas possibilidades de investigação. Os resultados podem ser postados em *blogs*, *sites* ou redes sociais da escola ou afixados nas paredes das salas de aula, nos murais da escola e nos corredores, para que a comunidade escolar tenha acesso às informações coletadas.

Mapeando as lutas brasileiras na comunidade escolar

Para a realização do mapeamento, os estudantes seguirão estes passos:

1. Pesquisar nas redes sociais e nos arredores do bairro onde moram locais que tenham academias, aulas ou projetos que envolvam as lutas.

2. Verificar se nesses locais há alguma das lutas brasileiras contextualizadas na unidade (capoeira ou *huka-huka*).
3. Elaborar uma lista com o nome dos locais, com endereço e telefones, onde essas lutas ocorrem e identificar quais lutas brasileiras são desenvolvidas nesses lugares.
4. Visitar um desses lugares para entrevistar o professor de lutas ou realizar uma entrevista virtual com as seguintes questões:
 - a) Por que você escolheu essa luta brasileira para praticar?
 - b) Você se identifica com essa luta brasileira? Explique.
 - c) Você já passou por alguma situação de preconceito envolvendo a prática dessa luta brasileira? Especifique.
5. Formar grupos com os colegas e transcrever os dados coletados, produzindo um cartaz com todas as informações, que poderá ser de papel ou em meio digital, conforme os recursos disponíveis.
6. Apresentar esse mapeamento à turma. Os cartazes com os mapeamentos podem ficar expostos na sala ou nos corredores da escola para que todos conheçam esses espaços de lutas brasileiras e possam acessá-los. Caso os cartazes tenham sido feitos em meio digital, compartilhe esses arquivos usando programas de comunicação específicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, C. S. R.; CORSINO, L. N. O *parkour* como possibilidade para a Educação Física escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 41, p. 247-257, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2013v25n41p247>. Acesso em: 10 jun. 2022.

Traz reflexões sobre a inclusão do *parkour* como tema de discussão nas aulas de Educação Física escolar.

AMARAL, A. C. S. **Consumo infantil**: análise sobre a influência dos jogos eletrônicos na vida das crianças. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

Apresenta pesquisa realizada sobre o consumo de jogos eletrônicos pelo público infantil em sua vida cotidiana.

ASSIS, M. Del P. de; SARAIVA, M. do C. O feminino e o masculino na dança: das origens do balé à contemporaneidade. **Movimento**, [s. l.], v. 19, n. 2, p. 303-323, abr./jun. 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115326317007.pdf>. Acesso em: 19 maio 2022.

Traz uma reflexão sobre as representações do feminino e do masculino na dança cênica ocidental, das origens do balé à contemporaneidade.

BARBOZA, E.; SILVA, A. A evolução tecnológica dos jogos eletrônicos: do *videogame* para o *newsgame*. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIBERJORNALISMO, 5., 2014, Campo Grande. **Anais** [...]. Campo Grande: UFMS, 2014.

Apresenta a evolução tecnológica dos jogos eletrônicos, a apropriação e a utilização dos *games* em áreas do conhecimento como Educação e Comunicação.

BATISTA, M. L. S. *et al.* Um estudo sobre a história dos jogos eletrônicos. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 3, p. 1-24, jul./dez. 2007.

Apresenta a evolução da tecnologia de jogos, desde a origem em laboratórios de centros de pesquisa até o surgimento dos consoles e dos *arcades*.

BRAGIN, N. E. *Black power of hip hop dance: on kinesthetic politics*. Berkeley: University of California, 2015.

Teoriza a relação entre estética e política através da cinestesia para argumentar que os princípios fundamentais da dança de rua rompem com as divisões conceituais de coletivo/individual, inovação/tradição, som/movimento e coreografia/improvisação.

BRASIL. **Decreto n. 847, de 11 de outubro de 1890**. Promulga o Código Penal dos Estados Unidos do Brazil, LIVRO III - Das contravenções em espécie, Capítulo XIII, Dos Vadios e Capoeiras. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1851-1899/D847.htm. Acesso em: 5 fev. 2022.

Determina a proibição da prática da capoeira no Brasil, principalmente entre os negros escravizados.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2018.

Define o conjunto de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica.

BRASIL. **Temas contemporâneos transversais na BNCC**: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Brasília, DF: MEC/SEB, 2019.

Traz a fundamentação e pressupostos dos temas como direitos de aprendizagem.

CAILLOIS, R. **Os jogos e os homens**: a máscara e a vertigem. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.

Apresenta a definição, a classificação e a vocação social dos jogos. Mostra a associação das atitudes elementares que comandam os jogos: competição, sorte, simulacro e vertigem.

CHIVIACOWSKY, S.; GODINHO, M. Aprendizagem de habilidades motoras em crianças: algumas diferenças na capacidade de processar informações. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, Linda-a-Velha, n. 15/16, p. 39-47, 1997. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/188>. Acesso em: 19 maio 2022.

Apresenta a teoria do processamento de informações como uma forma de aprendizagem de habilidades motoras.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. [Porto Alegre: CBG], c2021. Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br/>. Acesso em: 6 fev. 2022.

Apresenta a origem da ginástica, relacionando a modalidade com os jogos olímpicos e questões sociais.

COSTA, A. Q.; BETTI, M. Mídias e jogos: do virtual para uma experiência corporal educativa. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 2, p. 165-178, jan. 2006. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/100/109>. Acesso em: 10 fev. 2022.

Analisa as relações entre o jogo e as mídias, propondo a transformação da virtualidade em uma experiência corporal educativa na escola.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

Apresenta a preparação do esportista e aborda o treinamento físico em diferentes contextos.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (org.). **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Apresenta propostas pedagógicas para o ensino de unidades temáticas na Educação Física escolar.

DELEON, Chris L. Arcade-style game design-pinball's connection to coin-op videogames. **Kinephanos**, p. 43-57, 2014. Disponível em: https://www.kinephanos.ca/Revue_files/2014-DeLeon.pdf. Acesso em: 22 abr. 2022.

Apresenta a evolução dos jogos eletrônicos, especificamente dos jogos *arcades*.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

Aborda o surgimento da dança e o seu desenvolvimento até os dias de hoje. Apresenta a dança com base em suas características fundamentais e suas classificações, de ritual a entretenimento.

- FONSECA JUNIOR, S. J.; CALZOLARI, D.; SARAMARGO, P. H. Danças urbanas na escola. **Presença**, [s. l.], v. 4, n. 10, p. 54-64, mar. 2018. Disponível em: <http://sistema.celsolisboa.edu.br/ojs/index.php/numerohum/article/view/141>. Acesso em: 19 maio 2022. Apresenta relatos de experiências de danças urbanas como ferramenta pedagógica na escola.
- FORTES, M. de S. R.; MARSON, R. A.; MARTINEZ, E. C. Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 23, n. 2, p. 54-69, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/9964>. Acesso em: 22 abr. 2022. Discorre acerca das diferenças no desempenho físico decorrentes do sexo feminino ou masculino.
- GARCIA, L. F. **As lutas na Educação Física escolar: o desafio é ensinar!** Bauru: Faculdade de Ciências; Universidade Estadual Paulista, 2020. Conceitua e caracteriza as lutas e apresenta as orientações sobre jogos de lutas do *kung fu*, *huka-huka* e capoeira.
- GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: GSA, 2012. 114 p. Discute a organização do trabalho pedagógico a partir da classificação dos esportes.
- GUARATO, Rafael. Os conceitos de “dança de rua” e “danças urbanas” e como eles nos ajudam a entender um pouco mais sobre colonialidade (Parte I). **Revista Arte da Cena (Art on Stage)**, v. 6, n. 2, p. 114-154, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/artce/article/view/66882>. Acesso em: 22 abr. 2022. Realça os conceitos de dança de rua e danças urbanas, debatendo sobre suas vertentes conceituais.
- GUEDES, D. P.; ARAÚJO, C. E. de; ARAÚJO, C. S. G. de. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Editora Unopar, 2021. Disponível em: https://dartagnanguedes.com.br/downloads/Livro_Atividade_Exercicio_Fisico_Promocao_Saude.pdf. Acesso em: 19 maio 2022. Trata do papel da atividade física na promoção da saúde e apresenta alternativas práticas de prescrição e orientação de programas de exercício físico.
- HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2007. Aborda a natureza e o significado do jogo como fenômeno cultural, como expressão da linguagem.
- IRIAS, E. A. Huka-huka e derruba o toco: lutas indígenas nas aulas de Educação Física. In: MARCOS, N. (org.). **Educação Física Cultural: relatos de experiência**. Jundiaí: Paco Editorial, 2018. v. 1, p. 50-58. Apresenta uma experiência sobre o trabalho com o *huka-huka* na Educação Física escolar no Ensino Fundamental e o universo cultural dos povos do Xingu.
- KIOURANIS, T. D. S. Dança. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. de (org.). **Ginástica, dança e artes circenses**. Maringá: Editora da Universidade Estadual de Maringá, 2014. 160 p. (Coleção Práticas corporais e a organização do conhecimento, v. 3). Aporte teórico que auxilia em conhecimentos para profissionais que atuam no esporte educacional, explorando tópicos como ginástica, dança e atividades circenses.
- LUSSAC, R. M. P.; TUBINO, M. J. G. Capoeira: a história e trajetória de um patrimônio cultural do Brasil. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 7-16, jan./fev./mar. 2009. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5815>. Acesso em: 19 maio 2022. Narra a história e a trajetória da capoeira como patrimônio cultural imaterial do Brasil.
- MARQUES, A. T.; OLIVEIRA, J. M. O treino dos jovens desportistas: atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, 2001. Aborda diversas questões inerentes ao treinamento de adolescentes esportistas.
- MELLO, A. S. A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal. In: VIII CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE, LAZER E DANÇA. Ponta Grossa. **Anais...** Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002. Disponível em: http://www.oocities.org/br/capoeiranomade/A_historia_da_capoeira_na_perspectiva_da_cultura_corporal-Andre_Mello.pdf. Acesso em: 4 fev. 2022. Apresenta elementos da capoeira e os relaciona à perspectiva da cultura corporal da Educação Física.
- NATIVIDADE, L. A atuação do profissional de Educação Física em relação às lutas no ambiente escolar – ênfase na capoeira. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 10, n. 90, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd90/capoeira.htm>. Acesso em: 4 fev. 2022. Apresenta o ensino da capoeira como prática pedagógica no Ensino Fundamental e como meio de valorização da cultura nacional e apresenta os tipos de capoeira no Brasil.
- O ATLETISMO. In: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. [S. l.], c2002-2020. Disponível em: <https://www.cbat.org.br/site/?pg=2>. Acesso em: 5 fev. 2022. Apresenta o processo histórico do atletismo no mundo, relacionando o esporte com os jogos olímpicos e certas questões sociais, além de apresentar seu caráter contemporâneo.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. [S. l.]: ONU, c1996-2022. Disponível em: <https://www.ohchr.org/en/human-rights/universal-declaration/translations/portuguese>. Acesso em: 2 mar. 2022. Documento elaborado pela comissão da Organização das Nações Unidas (ONU) que determina os direitos básicos de todo ser humano.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA (UNESCO). **Cultura de Paz no Brasil**. Brasília, DF: Unesco, [20--?]. Disponível em: <https://pt.unesco.org/fieldoffice/brasilia/expertise/culture-peace>. Acesso em: 20 mar. 2022. A Unesco tem por missão contribuir para a erradicação da pobreza e a construção de uma cultura de paz, dialogando com as áreas da educação, ciência e cultura.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. [S. l.]: OMS, 2020. Disponível em: https://cm-cinfaes.pt/municipio-cat/item/download/1927_d57788697de8a1b9a53bd778cb37909b. Acesso em: 6 fev. 2022. Apresenta as orientações relacionadas à quantidade de atividade física necessária para manter um comportamento ativo nas diferentes faixas etárias e alerta para os perigos do sedentarismo.
- OSHIRO, M. K. L. **League of Legends: do esporte ritual ao esporte eletrônico**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Comunicação) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Analisa a construção de narrativas transmídias nos jogos eletrônicos, tendo como objeto de estudo o *game League of Legends* como jogo e esporte eletrônico para avaliar essas narrativas.

PAULINO, A. **Danças urbanas: estratégias de governamento de corpos juvenis no currículo escolar**. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

Analisa documentos que contribuíram para o movimento das danças urbanas no currículo escolar brasileiro.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2. ed. Jundiá: Fontoura, 2017.

Propõe introduzir os leitores aos esportes radicais, de aventura e de ação por meio de propostas pedagógicas na Educação Física.

PEREIRA, D. W.; RICHTER, F. **Aventura na escola: novidades e emergências para a Educação Física**. In: PEREIRA, D. W. (org.). **Pedagogia da aventura na escola: proposições para a Base Nacional Comum Curricular**. Várzea Paulista: Fontoura, 2019. p. 81-90.

Apresenta a temática da aventura nas aulas de Educação Física na escola.

PIMENTEL, G. G. de A. *et al.* **Atividades alternativas na Educação Física escolar**. **Revista Educação Física Unifafibe**, Bebedouro, v. 5, p. 176-196, set. 2017. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaoafisica/sumario/56/30082017172544.pdf>. Acesso em: 19 maio 2022.

Apresenta a inserção de práticas corporais de aventura como atividades alternativas que complementam a Educação Física escolar.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Brasília, DF: Pnud, 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 27 jul. 2022.

Visa fortalecer o desenvolvimento social no território brasileiro.

RAMOS, L.; OLIVIA L.; DO NASCIMENTO, A. R. **Competências gerais da BNCC para os estudantes adolescentes dos anos finais do Ensino Fundamental: um estudo interpretativo para o desenvolvimento da aprendizagem**. **Revista Pedagógica**, v. 21, p. 63-84, 2019. Analisa temas voltados para a adolescência com o foco em direitos de aprendizagem nos anos finais do Ensino Fundamental.

ROPA, E. C.; ANDRADE, M. de. **A dança urbana ou sobre a resiliência do espírito da dança**. **Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 2, n. 19, p. 113-119, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/3199>. Acesso em: 19 maio 2022.

Propõe uma leitura crítica da dança urbana.

SANCHES NETO, L. **A brincadeira e o jogo no contexto da Educação Física na escola**. In: SCARPATO, M.; CAMPOS, M. Z. (org.). **Educação Física: como planejar as aulas na Educação Básica**. 2. ed. São Paulo: Avercamp, 2017. p. 115-136.

Apresenta como ensinar e avaliar na perspectiva dos blocos temáticos: elementos da cultura corporal, movimentos, aspectos pessoais, interpessoais e demandas ambientais no movimento do corpo humano.

SANCHES NETO, L. **Sistematização dos processos de ensino e aprendizagem: convergência entre os conteúdos temáticos e objetivos da educação física escolar**. In: VENANCIO, L. *et al.* (org.). **Educação Física no Ensino Fundamental II: saberes e experiências educativas de professores(as)-pesquisadores(as)**. Curitiba: CRV, 2017. p. 13-34.

Apresenta a sistematização de conteúdos fundamentando-se em pressupostos de não linearidade na prática pedagógica.

SOUZA, E. P. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

Trata da ginástica geral como área de conhecimento da Educação Física a partir do aprofundamento de seus conceitos.

TARDELI, D. D. **Identidade e adolescência: expectativas e valores do projeto de vida**. **Pesquiseduca**, v. 2, n. 3, jan.-jun. 2010. p. 59-74. Disponível em: https://periodicos.unisantos.br/pesquiseduca/article/view/76/pdf_1. Acesso em: 2 fev. 2022.

Registra alguns aspectos que configuram a construção da identidade de jovens que estudam em uma escola pública de Santos.

TEOTÔNIO, J. J. S. O. *et al.* **Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações**. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 178, mar. 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>. Acesso em: 17 fev. 2022.

Traz informações do método de treinamento funcional.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

Trata dos princípios científicos do treinamento esportivo.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O que é atletismo**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra/COB, 2007.

Apresenta a história do atletismo, suas regras, curiosidades e os resultados em Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos e Pan-americanos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

ANTUNES, B. S.; BIANCO, R.; LIMA, W. P. **Treinamento funcional: conceitos e benefícios**. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 5, ed. 6, v. 8, p. 69-80, jun. 2020. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/treinamento-funcional>. Acesso em: 10 fev. 2022.

Discute as características e os benefícios que podem ser proporcionados pela prática do treinamento funcional.

ANTUNES, D.; SILVA, C. L. **Movimento hip-hop e danças urbanas: produção acadêmica de 2005 a 2019**. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 25, n. 1, p. 203-217, jan.-abr. 2021.

Revisão do hip-hop e das danças urbanas a partir de seus contextos históricos, culturais e como manifestação no campo do lazer.

BRITO, A. P. de; SOUSA-CRUZ, R. W. de; SANTOS, R. L. dos. **Parkour: uma analítica para a Educação Física à luz da praxiologia motriz**. **Kinesis**, [s. l.], v. 39, n. 1, 2021. DOI: 10.5902/2316546444425. Analisa os elementos da lógica interna do parkour para o campo da Educação Física pela praxiologia motriz.

GONZÁLEZ, F.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. de. **Práticas corporais e a organização do conhecimento: esportes de marca e com muro/parede divisória**. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017.

Traz os conceitos de esporte educacional, de participação e de rendimento e contextualiza a classificação dos esportes.

SCOPEL, A. J. S. G. *et al.* **Atividades físicas alternativas: práticas corporais de aventura**. Curitiba: Intersaberes, 2020.

Traz os fundamentos teórico-metodológicos e as formas de incluir as inovações das práticas corporais de aventura em diferentes realidades.

SILVA, L. H. L. **Possibilidade metodológica para a capoeira na Educação Física escolar dos anos iniciais do Ensino Fundamental**. Fortaleza: Inesp, 2020.

Traz elementos pedagógicos e lúdicos a serem desenvolvidos no ensino da capoeira na Educação Física escolar.

STAHL, Nathan William. **Jogos eletrônicos na BNCC: uma proposta para Educação Física escolar**. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2021.

Traz jogos motores como propostas para o ensino de jogos eletrônicos e a criação e postagem de vídeos sobre os jogos elaborados em plataforma digital.



MODERNA



MODERNA

ISBN 978-85-16-13746-5



9 788516 137465