

# 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

7<sup>o</sup>  
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



**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.

**7<sup>o</sup>**  
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 e Vinícius Rossignol Felipe  
**Capa:** Marta Cerqueira Leite, Bruno Tonel, Daniela Cunha  
*Foto:* Lutadores de artes marciais, jovens se enfrentam em pavilhão desportivo.  
Boris Riapsov/Shutterstock

**Coordenação de arte:** Wilson Gazzoni Agostinho  
**Edição de arte:** Leticia Ruggiero C. N. Constantino  
**Editoração eletrônica:** Casa de Ideias  
**Coordenação de revisão:** Elaine C. del Nero  
**Revisão:** Ana Cortazzo, Ana Maria C. Tavares, Frederico Hartje, Márcia Leme, Tatyana Oliveira, Thiago Dias  
**Coordenação de pesquisa iconográfica:** Flávia Aline de Moraes  
**Pesquisa iconográfica:** Jade Defacio, Carlos Luvizari  
**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 : 7º ano: manual do professor. -- 1. ed. -- São Paulo : Moderna, 2022.

Vários autores.  
Componente curricular: Educação física.  
ISBN 978-85-16-13748-9

1. Educação física (Ensino fundamental).

22-114837

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,

Este livro é o segundo volume desta coleção, composto pelo primeiro volume direcionado ao ensino da Educação Física para o 6º ano, enquanto o foco dos volumes seguintes são 8º e 9º anos.

Reforçamos que nossa meta é inspirar reflexões e práticas significativas para cada professor ampliar seus estudos, partindo de um diálogo sobre a realidade dos estudantes e da comunidade escolar. Procuramos compartilhar saberes pedagógicos da Educação Física escolar com base em nossas experiências na Educação Básica, nossas pesquisas e reflexões, além de documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular.

Apresentamos a inserção do nosso componente curricular na área de Linguagens em uma perspectiva que busca a convergência de proposições teórico-metodológicas da Educação Física escolar. Ao ensinar os elementos das práticas corporais, além de abordar o movimento, o entendemos como produto cultural vinculado ao lazer e à saúde. Portanto, apresentamos sugestões de contextos que tragam criticidade com reflexões sobre tradição e modernidade, influências da mídia e padrões de beleza, cultura de paz e ancestralidade, relações étnico-raciais e saberes de matrizes indígenas e africanas.

Buscamos oferecer situações de aprendizagem motivadoras que possibilitem a ampliação e o aprofundamento de conhecimentos sobre as manifestações culturais relacionadas às unidades temáticas propostas na BNCC (Brincadeiras e Jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura).

Assim, priorizamos práticas que viabilizem o protagonismo do estudante em sua aprendizagem, propondo oportunidades de efetiva participação na escola e na comunidade, destacando ações que impulsionam uma construção coletiva em cada unidade escolar do Brasil.

Agradecemos a escolha deste material cuidadosamente preparado com afeto e compromisso pedagógico, que evidencia nosso posicionamento sobre a importância da pluralidade de práticas e saberes na construção do conhecimento. Acreditamos que ele possa dialogar com os anseios e saberes de sua comunidade escolar para que, juntos, perseveremos por uma educação de qualidade para todos!

**Os autores**

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	6
Percurso histórico da Educação Física escolar .....	6
Educação Física na área de Linguagens: apontamentos da BNCC .....	7
Perspectivas da Educação Física .....	8
Organização da coleção .....	10
Plano de desenvolvimento para o 7º ano (por bimestre, trimestre e semestre) .....	12

## UNIDADE TEMÁTICA 1

<b>JOGOS ELETRÔNICOS NOS TEMPOS MODERNOS</b> .....	14
<b>Raio-X da unidade</b> .....	14
Competências da BNCC, 14	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 14	
O que veremos nesta unidade, 14	
<b>De olho na imagem</b> .....	15
<b>Por dentro do tema</b> .....	15
<b>Voltando no tempo</b> .....	15
<b>Realidade virtual e realidade aumentada</b> .....	16
<b>Vamos à prática! Caça-monstro na quadra</b> .....	18
<b>Conectando saberes: O acesso à tecnologia chegou a todos?</b> .....	19
<b>Efeitos positivos e as relações intergeracionais</b> .....	20
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	21
O lado tóxico dos jogos eletrônicos .....	21
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	22
<b>Vamos à prática! Em contra-ataque</b> .....	23
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Aprofundar para não julgar</b> .....	24

## UNIDADE TEMÁTICA 2

<b>ESPORTES DE INVASÃO E DE PRECISÃO</b> .....	26
<b>Raio-X da unidade</b> .....	26
Competências da BNCC, 26	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 26	
O que veremos nesta unidade, 26	
<b>De olho nas imagens</b> .....	27
<b>Por dentro do tema</b> .....	27
<b>Cultura de paz e ancestralidade</b> .....	27
<b>Esporte de invasão: tchoukball</b> .....	28

<b>Vamos à prática! Vivência do tchoukball</b> .....	30
<b>Esportes de precisão</b> .....	31
<b>Vamos à prática! Jogos com alvos no chão</b> .....	34
<b>Aprendendo com os povos originários</b> .....	35
<b>Conectando saberes: Territorialidade das etnias no Brasil</b> .....	36
<b>Vamos à prática! Jogos com alvos à frente</b> .....	38
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	38
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Tchoukball e cultura de paz</b> .....	39

## UNIDADE TEMÁTICA 3

<b>UNIVERSO HIP-HOP</b> .....	40
<b>Raio-X da unidade</b> .....	40
Competências da BNCC, 40	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 40	
O que veremos nesta unidade, 40	
<b>De olho nas imagens</b> .....	41
<b>Por dentro do tema</b> .....	41
<b>A resistência cultural no universo hip-hop</b> .....	41
<b>Os elementos culturais das danças urbanas</b> .....	42
<b>Vamos à prática! No ritmo das danças urbanas</b> .....	45
<b>Conectando saberes: Língua Inglesa</b> .....	46
<b>O breaking e o universo hip-hop</b> .....	46
<b>Vamos à prática! Como dançar breaking?</b> .....	48
<b>Conectando saberes: Dança, guerra e direitos civis</b> .....	50
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	51
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Construindo o universo hip-hop na escola</b> .....	52

## UNIDADE TEMÁTICA 4

<b>CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ACADEMIA E NO TRABALHO</b> .....	54
<b>Raio-X da unidade</b> .....	54
Competências da BNCC, 54	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 54	
O que veremos nesta unidade, 54	
<b>De olho nas imagens</b> .....	55
<b>Por dentro do tema</b> .....	55
<b>Ginástica localizada</b> .....	56

<b>A mídia e os padrões de corpo e beleza</b> .....	58
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	59
<b>Vamos à prática!: Ginástica localizada: academia do 7º ano</b> .....	60
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	62
<b>Conectando saberes: O corpo humano e as artes visuais</b> .....	63
<b>Ginástica laboral</b> .....	64
<b>Vamos à prática!: Sessão de ginástica laboral</b> .....	65
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	67
<b>Conectando saberes: De olho na postura</b> .....	68
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	69
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Multiplicadores dos saberes sobre ginástica</b> .....	70

## UNIDADE TEMÁTICA 5

<b>AVENTURAS URBANAS: MANOBRAS CONTRA O PRECONCEITO</b> .....	72
<b>Raio-X da unidade</b> .....	72
Competências da BNCC, 72	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 72	
O que veremos nesta unidade, 72	
<b>De olho nas imagens</b> .....	73
<b>Por dentro do tema</b> .....	73
<b>Prática corporal de aventura urbana</b> .....	73
<b>O skate – Como tudo começou?</b> .....	74
<b>Vamos à prática!: Primórdios do skate</b> .....	75
<b>Cuidados para a prática do skate</b> .....	76

<b>Tipos de skate</b> .....	76
<b>Modalidades de skate</b> .....	77
<b>Conectando saberes: Do preconceito ao esporte olímpico</b> .....	79
<b>Vamos à prática!: Primeiras remadas no skate</b> .....	80
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Avaliação do espaço para a prática do skate</b> .....	81

## UNIDADE TEMÁTICA 6

<b>ARTES MARCIAIS E DEFESA PESSOAL NAS LUTAS BRASILEIRAS</b> .....	82
<b>Raio-X da unidade</b> .....	82
Competências da BNCC, 82	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 82	
O que veremos nesta unidade, 82	
<b>De olho nas imagens</b> .....	83
<b>Por dentro do tema</b> .....	83
<b>Artes marciais e defesa pessoal no jiu-jítsu brasileiro</b> .....	83
<b>Vamos à prática!: Elementos do jiu-jítsu</b> .....	87
<b>Conectando saberes: Representatividade das mulheres nas lutas brasileiras</b> .....	87-88
<b>Elementos da cultura corporal da luta marajoara</b> .....	89
<b>Vamos à prática!: “De costas ao chão!”</b> .....	91
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Defenda-se: jiu-jítsu brasileiro e Lei nº 13431/2017</b> .....	92
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	94

ANNA FURMANSHUTTERSTOCK





# INTRODUÇÃO

## Percurso histórico da Educação Física escolar

Para pensar a Educação Física escolar no século XXI, é preciso compreender sua trajetória histórica, social e cultural. No Brasil, ela foi implementada em 1851, com a reforma Couto Ferraz, com base em uma perspectiva higienista e militarista, tendo como eixo central um trabalho voltado à saúde e ao desenvolvimento físico e moral dos estudantes. Nesse contexto, o objetivo era a preparação de jovens para o enfrentamento dos combates e lutas e para a atuação na guerra, selecionando indivíduos em condições físicas plenas e excluindo os que não atendiam a essas demandas.

Um marco histórico no processo de mudanças foi a promulgação da Lei n. 9394, de 1996, que dispõe sobre as Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), que, em seu parágrafo 3º, afirma:

A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica [...].

BRASIL. Lei n. 9394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília, 23 dez. 1996.

Portanto, com a nova legislação, a Educação Física é assegurada como componente curricular nas escolas. Após a publicação da LDB, com o intuito de auxiliar estados e municípios na organização e reorganização de suas propostas curriculares, o Ministério da Educação e Cultura (MEC) publicou, em 1997, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), um documento contendo orientações quanto ao cotidiano escolar e aos principais conteúdos que devem ser trabalhados, para dar subsídios aos educadores, com o ideal de crescente igualdade de direitos entre os cidadãos, baseado nos princípios democráticos.

Ao final da década de 2000, o MEC publicou as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica (BRASIL, 2010). Esse documento afirma que é durante o Ensino Fundamental que o estudante se constitui cidadão, à medida que assume a condição de um sujeito de direitos e, nesse processo, percebe o sentido das transformações corporais e culturais, afetivo-emocionais e sociais pelas quais passa.

Os PCN (BRASIL, 1997) e as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica (BRASIL, 2010) contribuíram para a construção da Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018). Em 2019, o MEC publicou os Temas Contemporâneos Transversais na BNCC. Esses temas 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 (BRASIL, 2019) 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: Meio ambiente (Educação ambiental e Educação para o consumo), Economia (Trabalho, Educação financeira e Educação fiscal), Saúde (Saúde e Educação alimentar e nutricional), Cidadania e civismo (Vida familiar e social, Educação para o trânsito, Educação em direitos humanos, Direitos da criança e do adolescente e Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso), Multiculturalismo (Diversidade cultural e Educação para a valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras), Ciência e tecnologia (Ciência e tecnologia).

# Educação Física na área de Linguagens: apontamentos da BNCC

A BNCC é um documento normativo que apresenta um conjunto progressivo de aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver ao longo da Educação Básica. De acordo com a base, o desenvolvimento das aprendizagens essenciais deve assegurar aos estudantes a promoção de dez competências gerais, que se consolidam como direitos de aprendizagem e desenvolvimento:

## COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC

 <b>1. Conhecimento</b> Valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital.	 <b>10. Responsabilidade e cidadania</b> Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação.
 <b>2. Pensamento científico, crítico e criativo</b> Exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade.	 <b>9. Empatia e cooperação</b> Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação.
 <b>3. Repertório cultural</b> Valorizar as diversas manifestações artísticas e culturais.	 <b>8. Autoconhecimento e autocuidado</b> Conhecer-se, compreender-se na diversidade humana e apreciar-se.
 <b>4. Comunicação</b> Utilizar diferentes linguagens.	 <b>7. Argumentação</b> Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis.
 <b>5. Cultura digital</b> Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de forma crítica, significativa e ética.	 <b>6. Trabalho e projeto de vida</b> Valorizar e apropriar-se de conhecimentos e experiências.

Fonte: BRASIL. Novas Competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). **Futuro**. Brasília, 2018, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep).

Segundo a BNCC, as atividades humanas são mediadas por diferentes linguagens: verbal (oral ou visual-motora, como Libras e escrita), corporal, visual, sonora e digital. Por meio dessas práticas sociais, as pessoas interagem consigo mesmas e com os outros, expondo conhecimentos, atitudes e valores culturais, morais e éticos. Como área, sua finalidade é possibilitar práticas diversificadas para ampliar as capacidades expressivas dos estudantes em manifestações artísticas, corporais e linguísticas.

Para os Anos Finais do Ensino Fundamental, o documento propõe aprofundar a reflexão crítica sobre os conhecimentos desses componentes em função da maior capacidade de abstração dos estudantes, propiciando práticas pautadas em formulação de questionamentos, seleção, organização, análise e apresentação de descobertas e conclusões. Em articulação com as competências gerais da Educação Básica, a área de Linguagens deve garantir aos estudantes o desenvolvimento de competências específicas, sintetizadas abaixo.

- 1. Construção social e cultural:** Compreensão e valorização das linguagens como construção humana e histórica, expressando subjetividades e identidades sociais e culturais.
- 2. Diversidade de linguagem (artística, corporal e linguística):** Conhecimento e exploração das diversas práticas de linguagem para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva.
- 3. Comunicação (verbal, corporal, visual, sonora e digital):** Utilização de diferentes linguagens em contextos distintos, visando ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.
- 4. Argumentação:** Defesa de pontos de vista relacionados a questões do mundo contemporâneo.



5. **Senso estético:** Desenvolvimento do senso estético e participação nas práticas diversificadas da produção artístico-cultural, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
6. **Cultura digital:** Compreensão e uso das tecnologias digitais de informação de forma crítica para se comunicar e produzir conhecimentos por meio das diferentes linguagens e mídias.

Os componentes curriculares que fazem parte da área de Linguagens são: Língua Portuguesa, Arte, Educação Física e Língua Inglesa. A Arte propicia a troca entre culturas, contribui com o respeito às diferenças e o diálogo intercultural, pluriétnico e plurilíngue. A Língua Portuguesa favorece a ampliação dos letramentos, possibilita a participação significativa e crítica nas diversas práticas sociais constituídas pela oralidade, pela escrita e por outras linguagens. Já a Língua Inglesa e outras práticas de linguagem contemporâneas envolvem novos gêneros e textos cada vez mais multimidiáticos, trabalhando multiletramentos, que aproximam e entrelaçam diferentes semioses e linguagens (verbal, visual, corporal, audiovisual).

Como apresentado no percurso histórico, durante muitas décadas, a Educação Física foi reconhecida como parte da área acadêmica das Ciências Biológicas, com seus métodos ginásticos, o fenômeno da esportivização e a mecanização dos exercícios. A partir da década de 1980, os estudos apresentaram a cultura corporal como objeto de estudo, trazendo a perspectiva da intencionalidade do movimento, visto que gestos são carregados de significados. Dessa forma, a Educação Física passou a pertencer à área das Linguagens, pois o corpo expressa sua identidade, cultura, marcas históricas e crenças. Além de apresentar as questões biológicas, o corpo em movimento é um texto a ser lido e interpretado com base na cultura e na sociedade em que está inserido.

Como exemplo de articulação dos componentes curriculares de Educação Física e os componentes curriculares de Linguagens, foram enfatizadas as conexões entre o corpo humano e as artes visuais na unidade de Ginásticas. Sugerimos a apreciação de ilustrações florais em imagens do corpo humano. A partir de então, foi proposta uma pesquisa sobre obras de arte (esculturas, filmes antigos, pinturas, gravuras etc.) que mostrassem diferentes corpos e padrões de beleza, possibilitando o reconhecimento e a valorização da diversidade humana pelos estudantes. Na Unidade Temática 5, foi sugerido que os estudantes compusessem um verso com duas estrofes que denunciassem o preconceito contra skatistas, utilizando gírias comuns desse grupo. Após a construção do verso em Língua Portuguesa, foi solicitado a composição em Língua Inglesa.

## Perspectivas da Educação Física

Considerando a trajetória histórica da Educação Física, pautamo-nos no estudo de Sanches Neto (2003), que revisita criticamente todas as abordagens pedagógicas elaboradas nas últimas décadas do século XX para subsidiar o trabalho de ensino da Educação Física escolar. O pesquisador propõe uma convergência das abordagens em uma sistematização dos conteúdos em quatro blocos temáticos, que foi reelaborada por um grupo de professores pesquisadores, de maneira colaborativa e dialógica, da seguinte forma (SANCHES NETO *et al.*, 2006):

- Elementos culturais do movimento do corpo humano: brincadeira e jogo, circo e ginástica, dança, esporte, luta e capoeira, vivências e atividades da vida diária.
- Movimentos do corpo humano: habilidades de estabilização, manipulação e locomoção; combinação e especialização de movimentos; capacidades e noções de treinamento e ritmo.
- 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.
- 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 a noção de virtualização do ambiente.

Os blocos contemplam conteúdos de várias perspectivas da Educação Física, de acordo com o contexto de cada professor, cuja complexidade aumenta no decorrer dos ciclos da Educação Básica.

Com base nessa sistematização de conteúdos, propõem-se os seguintes princípios didáticos: grupos operacionais, construção de conceitos com base na realidade de vida dos estudantes, autodisciplina; atividades paralelas; registro de conceitos; avaliação contínua, além de dois princípios que serão descritos neste volume:

- Relação com o projeto político-pedagógico da escola: a coleção propõe vários projetos inter e transdisciplinares no decorrer dos volumes, como o tema Setembro Amarelo da Unidade Temática 1, quando se podem investigar os motivos pelos quais alguns estudantes permanecem durante tempo excessivo em jogos eletrônicos e acabam se afastando de colegas e familiares.
- Planejamento participativo: corresponsabilidade na organização das atividades e protagonismo dos estudantes com a organização de um festival de *hip-hop* na Unidade Temática 3. Eles colaborarão com a definição de tema, regras, elementos do *hip-hop* a serem priorizados, tempo de preparo, data da apresentação e divisão de responsabilidades entre os integrantes de cada grupo.

Nesta perspectiva, foram propostos dez critérios de avaliação: envolvimento, conhecimento tácito, aproveitamento de demonstrações visuais, procedimentos específicos, conhecimento declarativo, aproveitamento de instruções verbais ou gráficas, conceitos específicos, além dos três critérios exemplificados a seguir:

- Assiduidade: presença conferida com uma chamada temática, quando os estudantes tiveram de falar o nome de um jogo eletrônico no lugar de “presente” antes da vivência do 6º ano.
- Atitudes específicas: respeito ao corpo dos colegas durante a vivência de jiu-jitsu e luta marajoara neste volume.
- Participação objetiva: vivência de todos os jogos com alvos no chão propostos na Unidade Temática 2 deste volume.

Os relatórios apresentam a possibilidade do acompanhamento pedagógico das turmas e podem ser utilizados periodicamente para a verificação das competências adquiridas pelo grupo em cada unidade temática, podendo ser um importante instrumento para a análise e adequação das atividades propostas pelo professor. Com base nos dados levantados referentes ao total de estudantes que atingiram as competências, podem-se gerar gráficos com a finalidade de visualizar o acompanhamento da turma. Na BNCC, além das competências gerais e da área de Linguagens, há as específicas da Educação Física que apresentamos como possibilidade de acompanhamento individual:

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA						
Competências	Jogos	Esportes	Ginásticas	Danças	Lutas	Práticas corporais de aventura
1. Compreensão da origem da cultura corporal						
2. Resolução de desafios e acervo cultural						
3. Reflexão sobre saúde e doença						
4. Análise da multiplicidade de padrões						
5. Combate a preconceitos						
6. Sentidos e significados recriados						
7. Identidade cultural						
8. Autonomia no contexto do lazer e saúde						
9. Alternativas no contexto comunitário						
10. Cooperação e protagonismo						
Observações:						

## Organização da coleção

Esta obra é composta de quatro volumes, nos quais as práticas corporais são abordadas nas unidades temáticas conforme o quadro a seguir.

Coleção de Educação Física		
Unidades temáticas	6º e 7º anos	8º e 9º anos
<b>Brincadeiras e jogos</b>	6º – Evolução dos jogos eletrônicos 7º – Jogos eletrônicos nos tempos modernos	–
<b>Esportes</b>	6º – Esportes de marca e técnico-combinatório 7º – Esportes de precisão e de invasão	8º – Esportes de combate, rede e parede 9º – Esportes de campo, taco e invasão
<b>Ginásticas</b>	6º – Ginásticas de condicionamento físico 7º – Condicionamento físico na academia e no trabalho	8º – Ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico 9º – Ginásticas e autocuidado
<b>Danças</b>	6º – Danças urbanas 7º – Universo <i>hip-hop</i>	8º – Danças de salão 9º – Danças de salão
<b>Lutas</b>	6º – Universo cultural das lutas brasileiras 7º – Artes marciais e defesa pessoal nas lutas brasileiras	8º – Lutas do mundo e suas transformações 9º – Espírito esportivo nas lutas do mundo
<b>Práticas corporais de aventura</b>	6º – Superando obstáculos em aventuras urbanas 7º – Aventuras urbanas: manobras contra o preconceito	8º – Práticas corporais de preservação da natureza 9º – Aventuras na natureza e inclusão

Como apontado na introdução do volume 6, a unidade temática Brincadeiras e jogos não é tematizada nos 8º e 9º anos. O objeto de conhecimento proposto para o 7º ano são jogos eletrônicos, contemplando a competência geral 5 e a de Linguagens 6, visando à compreensão e utilização de tecnologias digitais de forma crítica, significativa, reflexiva e ética, tanto para se comunicar em diferentes linguagens e mídias como para exercer protagonismo na vida pessoal e coletiva.

Reforçamos a ressalva do uso didático de imagens de produtos ou marcas de jogos eletrônicos para contemplar as habilidades (EF67EF01) e (EF67EF02). A proposta procurou estimular a apropriação crítica das múltiplas formas de linguagens ao abordar os processos de virtualização do corpo com exemplos de jogos eletrônicos e novas tendências tecnológicas no mundo dos *games*.

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. Como explicita o documento, nas aulas devem ser abordadas 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 de forma autônoma e autoral na sociedade. Dessa forma, são propostas 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.

Projeto editorial-pedagógico da coleção		
Seção do volume	Descrição	Recomendações didáticas
<b>Raio-X da unidade</b>	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”.	<b>Propostas e possibilidades:</b> 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.

(Continua)



(Continuação)

<b>De olho nas imagens</b>	<p>Avaliação diagnóstica com imagens 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 iniciais sobre os temas, contemplando as seguintes dimensões do conhecimento: análise e compreensão.</p>	<p><b>Repertório cultural:</b> Estimule a apreciação de imagens, apresentando diversas linguagens artísticas.</p> <p><b>Comunicação aberta:</b> Tenha uma escuta ativa pautada no respeito e na confiança.</p> <p><b>Planejamento:</b> Mapeie os conhecimentos, as atitudes e os valores que o estudante detém ao chegar à sala de aula para planejar as práticas pedagógicas.</p>
<b>Por dentro do tema</b>	<p>Análise e compreensão dos conceitos, origem, exemplos e contexto da manifestação da cultura corporal de movimento.</p> <p>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.</p>	<p><b>Compreensão dos conceitos:</b> Contextualize como as práticas corporais foram criadas e transformadas nas diferentes sociedades, épocas, éticas e estéticas.</p> <p><b>Diálogo:</b> 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.</p> <p><b>Estudante pesquisador:</b> Estimule o senso crítico e a curiosidade para que o estudante tenha uma aprendizagem significativa e seja produtor de novos conhecimentos.</p>
<b>Vamos à prática!</b>	<p>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.</p> <p>Na experimentação e 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.</p> <p>Priorize atividades inclusivas e que gerem sensações positivas para a apreciação das práticas corporais. Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante.</p>	<p><b>Segurança:</b> Certifique-se de que as práticas sejam realizadas em locais seguros e com materiais adequados, evitando acidentes.</p> <p><b>Reflexão sobre a ação:</b> 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.</p> <p><b>Construção de valores:</b> 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.</p>
<b>Conectando saberes</b>	<p>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 Transversais (TCTs). A conexão de saberes abordará os blocos de conteúdos temáticos relacionados aos aspectos pessoais, interpessoais e demandas ambientais do movimento.</p>	<p><b>Interdisciplinaridade:</b> Faça parceria com os professores de outros componentes curriculares para tornar a aprendizagem mais significativa para os estudantes.</p> <p><b>Transdisciplinaridade:</b> Participe da elaboração de propostas dos eventos escolares, como apresentações e exposições culturais, discutidas no Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição de ensino.</p>
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b>	<p>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 construção de valores. Essas questões têm como objetivo promover processos de autorreflexão sobre o aprendido, estimular discussões no grupo e proporcionar uma avaliação para a retomada, ampliação ou aprofundamento dos conteúdos ou replanejamento das aulas.</p>	<p><b>Respeito:</b> Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante.</p> <p><b>Gêneros de linguagem:</b> Diversifique com escritos, sonoros, gráficos, gestuais, textuais digitais, entre outros.</p> <p><b>Registro, criação ou produção:</b> 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.</p> <p>Pode ser encaminhada a construção de aulas em conjunto com professores da área de Linguagens.</p>

(Continua)

(Continuação)

<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes</b>	<p>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.</p> <p>São estimuladas as competências gerais com a aplicação, a ampliação e o aprofundamento dos conceitos com base em uma produção individual ou coletiva.</p> <p>Além disso, esta seção possibilita o trabalho transversal com as culturas juvenis e o projeto de vida dos estudantes e da comunidade.</p>	<p><b>Avaliação somativa:</b> 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.</p> <p><b>Estudante protagonista:</b> 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. Envolve 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.</p>
--	---	--

## Plano de desenvolvimento para o 7º ano (por bimestre, trimestre e semestre)

### 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, TCTs = Temas Contemporâneos Transversais e OED = Objeto Educacional Digital

<b>1º semestre</b>	<b>1º trimestre</b>	<b>1º bimestre</b>	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: BRINCADEIRAS E JOGOS</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: JOGOS ELETRÔNICOS</b> Jogos eletrônicos nos tempos modernos CG: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9 e 10 CL: 3, 5 e 6 CEF: 5, 6, 8 e 10 HEF: (EF67EF01) e (EF67EF02) TCTs: Ciência e tecnologia, Cidadania e civismo e Direitos da criança e do adolescente, Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso, Vida familiar e social e Educação em direitos humanos. OED: Jogos eletrônicos: heróis ou vilões?</p>
--------------------	---------------------	--------------------	---

(Continua)

(Continuação)

1º semestre	1º trimestre	1º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: ESPORTES DE PRECISÃO</b> Esportes de Precisão CG: 1, 3, 4 e 9 CL: 1, 2, 3 e 4 CEF: 1, 2, 5, 7, 8 e 10 HEF: (EF67EF03), (EF67EF04), (EF67EF05), (EF67EF06) e (EF67EF07) TCT: Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras
		2º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: ESPORTES DE INVASÃO</b> Esportes de Invasão CG: 1, 3, 4 e 9 CL: 1, 2, 3 e 4 CEF: 1, 2, 5, 7, 8 e 10 HEF: (EF67EF03), (EF67EF04), (EF67EF05), (EF67EF06) e (EF67EF07) TCT: Educação em direitos humanos
	2º trimestre	2º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: DANÇAS URBANAS</b> Universo <i>hip-hop</i> CG: 1, 3, 4, 6, 8 e 9 CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6 CEF: 2, 5, 6, 7, 8 e 9 HEF: (EF67EF11), (EF67EF12) e (EF67EF13) TCT: Cultura e diversidade OED: <i>Breaking</i> – dança ou esporte?
		3º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICAS</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: GINÁSTICAS DE CONDICIONAMENTO</b> Condicionamento físico na academia e no trabalho CG: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 CL: 2, 3, 4, 5 e 6 CEF: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 HEF: (EF67EF08), (EF67EF09) e (EF67EF10) TCTs: Saúde e educação para o consumo, Saúde, Processo de envelhecimento, Respeito e valorização do idoso e Vida familiar e social OED: Carrossel de imagens de alongamento na ginástica laboral
2º semestre	3º trimestre	3º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS</b> Aventuras urbanas: manobras contra o preconceito CG: 1, 2, 3, 4, 6, 9 e 10 CL: 1, 2, 3, 4 e 6 CEF: 2, 5, 6, 7, 8 e 9 HEF: (EF67EF18), (EF67EF19), (EF67EF20) e (EF67EF21) TCTs: Cidadania e civismo e Meio ambiente
		4º bimestre	<b>UNIDADE TEMÁTICA: LUTAS</b> <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: LUTAS DO BRASIL</b> Artes marciais e defesa pessoal nas lutas brasileiras CG: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10 CL: 1, 2, 3, 4 e 6 CEF: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9 e 10 HEF: (EF67EF14), (EF67EF15), (EF67EF16) e (EF67EF17) TCTs: Educação em direitos humanos, Educação para a valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras, Diversidade cultural OED: Mulher vai à luta!

## JOGOS ELETRÔNICOS NOS TEMPOS MODERNOS

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9 e 10.

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 5, 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 o desenvolvimento das habilidades (EF67EF01) e (EF67EF02) ao abordar os processos de virtualização do corpo nos jogos eletrônicos e as novas tendências tecnológicas no mundo dos *games*.

Uma ressalva importante é a necessidade de citar marcas e produtos, no contexto pedagógico, atendendo à habilidade (EF67EF02), para exemplificar as transformações das características dos jogos eletrônicos em função dos avanços tecnológicos.

Nesta unidade temática, será apresentada a transferência da virtualidade para possíveis vivências na forma de jogos. Portanto, é fundamental que vocês, professores, estejam preparados para oferecer vivências dessa cultura virtual, seja pela abordagem de jogos eletrônicos de práticas corporais, seja pela adaptação de ideias de *games* em uma experimentação corporal em quadra.

Nesse sentido, construa um percurso de aprendizagem de forma coletiva com os estudantes que dominam as linguagens e os conhecimentos tecnológicos conforme a realidade de cada escola. Sabemos que as condições de acesso a equipamentos e à internet são muito diferentes em cada região do país. Por isso, sugerimos algumas alternativas para realizar práticas “corporais” nas aulas de Educação Física adaptando para a quadra ideias de jogos virtuais, como o Caça-monstro e o Contra-Ataque.

O Tema Contemporâneo Transversal (TCT) contemplado nesta unidade é Ciência e tecnologia. Na seção “Conectando saberes”, a conexão é com Geografia, em que será discutida a questão da acessibilidade da tecnologia a todas as pessoas. Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, haverá uma proposta de intervenção na comunidade escolar sobre a campanha Setembro Amarelo, que é dedicada à prevenção do suicídio e da depressão na juventude.



## DE OLHO NA IMAGEM

Oriente os estudantes a conversar com um colega sobre as questões a seguir.

- O que vocês imaginam quando veem essa imagem?
- Quais são as tecnologias de *games* que vocês conhecem?
- Se vocês pudessem inventar um jogo eletrônico do futuro, como ele seria?

Ouçã com atenção os conhecimentos prévios dos estudantes sobre as tecnologias.

Nesta unidade, a proposta é refletir sobre o universo *on-line* dos jogos eletrônicos e seus avanços tecnológicos e discutir se eles oferecem um ambiente de bem-estar para os jogadores ou se contribuem para um ambiente tóxico.



MARSHMALLOW883/SHUTTERSTOCK

Representação de imagem em tecnologia 3D.

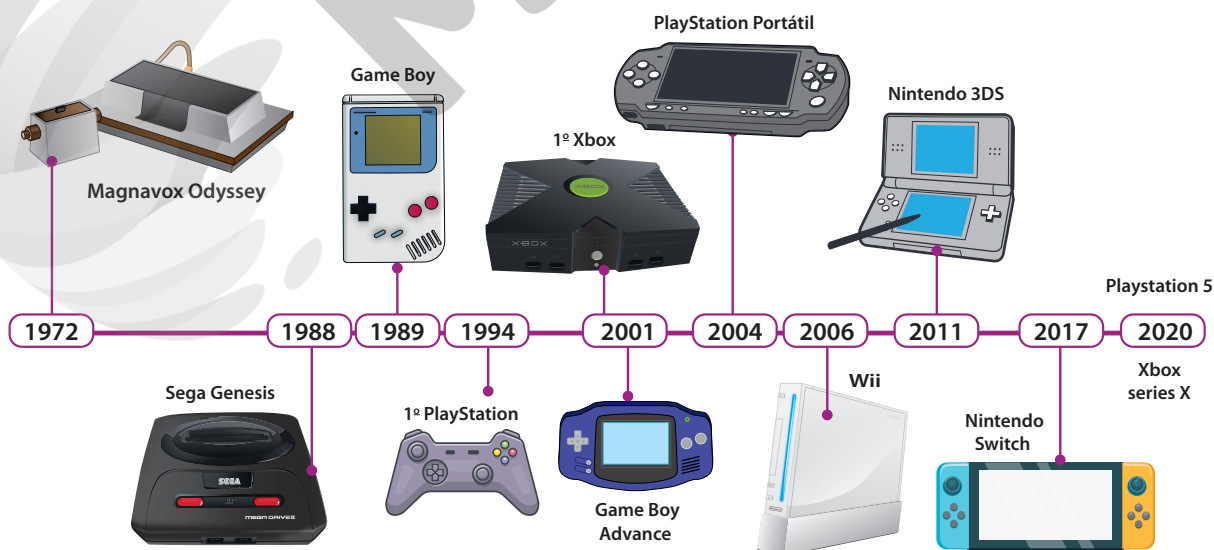
## Por dentro do tema

### Voltando no tempo

Os jogos eletrônicos começaram a surgir no século XX e, desde então, jogos e consoles vêm sendo aperfeiçoados cada vez mais; por isso, as indústrias de *games* são as que mais crescem todos os anos.

Esses jogos vêm avançando de acordo com a evolução de aparelhos eletrônicos como computador (PC), televisão e *smartphones*. Atualmente, os consoles não são apenas para jogar, mas servem para ver filmes, acessar a internet, entre outros recursos (BARBOSA; SILVA, 2014).

#### Linha do tempo de alguns videogames (1972 a 2020)



CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

Fonte: AFP – Newzoo/Britannica.

Apresente aos estudantes a evolução do *videogame* desde os anos 1970 até os dias atuais. Peça a eles que observem a linha do tempo e pergunte:

- Vocês conhecem algum dos aparelhos representados na linha do tempo? Ou os viram em algum meio de comunicação (televisão, redes sociais ou plataformas *on-line* de vídeos)?
- Quais diferenças vocês conseguem perceber ao observar as imagens? Conhecem outro aparelho? Qual?
- Os controles são com ou sem fio? Qual é a forma de jogar? É com gestos? É para apertar botões?
- Já jogaram com um desses aparelhos? Se sim, qual? Com qual jogo eletrônico vocês brincaram nele?

A seguir, alguns exemplos de consoles da atualidade.

BOOM/AVAIL/SHUTTERSTOCK



Jovem *gamer* em simulador de corrida de carros. [S. l.], [s. d.]

COLIN WOODS/SHUTTERSTOCK



Menino de 9 anos interagindo com *game* de dança. Montreal, Canadá, 2017.

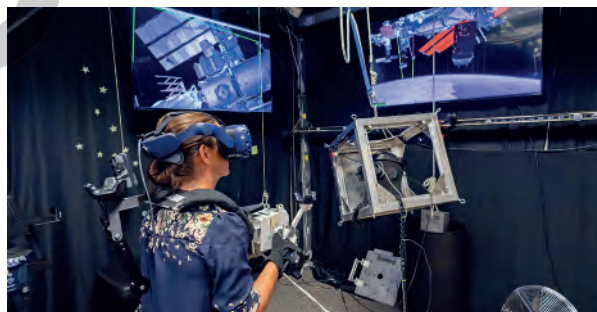
## Realidade virtual e realidade aumentada

Segundo Fialho (2018), a realidade virtual baseia-se na criação de mundos virtuais e projetados para que a pessoa tenha dificuldade de saber o que é real e o que não é. Ela propicia visualização, movimentação e interação em tempo real, em ambientes tridimensionais gerados pelo computador e de forma multissensorial (tátil, visual, olfativa e térmica).

Ela pode ser imersiva ou não. Na imersão, pode-se usar capacetes ou óculos de RV (realidade virtual). Esses equipamentos permitem que o jogador tenha a sensação de desconectar-se temporariamente do mundo real e transportar-se virtualmente para outra realidade.

Apresente alguns exemplos de imagem ou vídeo que mostrem a imersão de um jogador utilizando a tecnologia dos óculos RV.

Essa tecnologia de imersão tem seu início com uma interface registrada na década de 1960, ou seja, uma comunicação entre o sistema operacional e os comandos realizados pelo usuário de um computador. Em razão das dificuldades tecnológicas para a construção dos equipamentos, a tecnologia de imersão manteve-se estacionada por trinta anos.

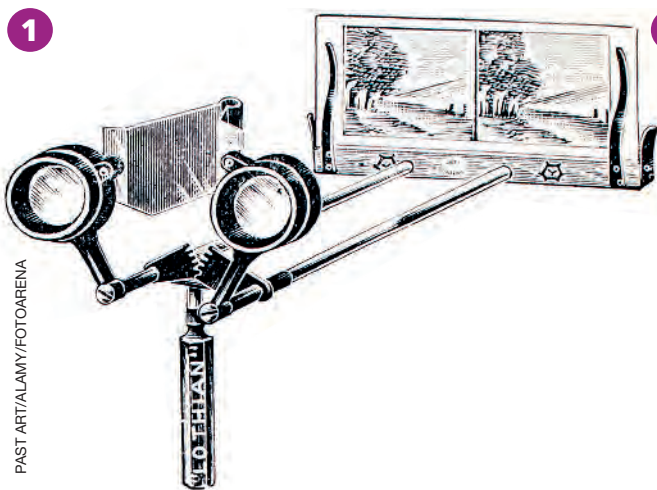


Nicole Mann, membro do Programa de Tripulação Comercial da NASA, em treinamento SAFER Skills no Laboratório de RV no Johnson Space Center. Houston, EUA, 2019.

NASA/ROBERT MARKOWITZ/  
SCIENCE PHOTO/FÓTOARENA

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





PAST ART/ALAMY/FOTOARENA



GN8/SHUTTERSTOCK  
AUBORGES/SHUTTERSTOCK

Na imagem 1, anúncio de 1901 com o desenho do Lothian Stereoscope, óculos de realidade virtual criado em 1895 por Andrew H. Baird. Na imagem 2, simulação da visão de um óculos de realidade virtual mostrando o Jardim Laranja, na Piazza Pietro D'Iliria. Roma, Itália.

A realidade aumentada surge a partir da década de 1990, permitindo projetar elementos virtuais (personagens, imagens, ambientes) para o mundo real, ou seja, é uma mistura de mundo real com virtual (KIRNER; SISCOOTTO, 2007). Temos como exemplo jogos de caça a personagens projetados no ambiente real.

A tecnologia da realidade aumentada pode ser utilizada em diversas áreas, como jogos, tratamentos médicos (para mal de Parkinson, por exemplo) e pesquisas científicas. Uma das utilizações da realidade virtual é a gameterapia com o uso de jogos em sessões de fisioterapia, que tornam a reabilitação de pacientes mais dinâmica e recreativa. Com a interação que os jogos de realidade virtual proporcionam, os pacientes podem fazer diversos tipos de exercícios, cada um com diferentes objetivos, simulando movimentos reais.



PETRUSHIN EVGENY/SHUTTERSTOCK

Acompanhada de sua mãe, uma adolescente usa óculos de realidade virtual em sua terapia. [S. l.], [s. d.]

## Vamos à prática!

O jogo é uma adaptação do *game* de caça aos personagens, um jogo eletrônico de realidade aumentada, que visa capturar personagens para participarem de batalhas.

A adaptação será uma mistura das regras de caça ao tesouro (encontrar as cartas pelo espaço de jogo) e jogo de cartas colecionáveis (conquistar a carta do oponente). O objetivo do jogo é finalizar com o maior número de cartas.

## Caça-monstro na quadra

### Materiais

- Coletes amarelos, azuis e vermelhos (podem ser fitas para identificar cada equipe); giz; materiais recicláveis, como papéis, garrafas PET; papelão; tecidos; lápis de cor; caneta; tinta; cola branca etc.

### Procedimentos

- Desenhe um círculo na quadra para representar o campo de batalha.
- Forme três grupos e oriente-os a escolher um nome e uma cor (amarela, azul ou vermelha) para representar a equipe.
- Cada jogador da equipe construirá sua carta-monstro, indicando o nome do personagem e suas energias de ataque e de defesa (a soma não pode ultrapassar 50 pontos).
- As equipes deverão elaborar pelo menos uma carta com a representação de ovo, na qual deverá constar um desafio para fazê-lo eclodir, como dar uma volta na quadra.
- Ao final, recolha o conjunto de cartas das equipes para redistribuí-lo entre as equipes (por exemplo, amarela para azul; azul para vermelha; e vermelha para amarela).
- Cada equipe esconderá as cartas dos adversários pela quadra ou pelo pátio.
- O primeiro objetivo dos jogadores será encontrar as cartas escondidas. Ao encontrá-las, poderão se dirigir ao campo para aguardar um oponente para a batalha ou ajudar sua equipe a encontrar outras cartas.
- Os jogadores de cada equipe poderão cooperar entre si trocando personagens ou juntar-se para realizar batalhas em grupos.

### Atenção

Estimule a criatividade dos estudantes e peça que se inspirem em animais ou seres fantásticos, como dragões, unicórnios, animais alados ou curupira, boitatá, mula sem cabeça, cuca, entre outros seres da cultura popular brasileira.



BETO ZOELLNER/ARQUIVO DA EDITORA



A proposta desta seção é abordar a habilidade de Geografia (EF07GE06) ao discutir em que medida a produção, a circulação e o consumo de mercadorias influem na distribuição de riquezas, em diferentes lugares. São contemplados, também, os TCTs Ciência e tecnologia, Cidadania e civismo e Direitos da criança e do adolescente (Lei n. 8 069, de 13 de julho de 1990).

Inicie a seção perguntando aos estudantes se o acesso à tecnologia chegou a todos. Ouça com atenção as respostas e veja como é a situação de acesso na comunidade de sua escola.

## O acesso à tecnologia chegou a todos?

A desigualdade social diferencia as pessoas em seus padrões de vida e nas condições de acesso a direitos, bens e serviços. Há leis que tentam diminuir as desigualdades, mas são necessários recursos econômicos e políticas públicas que viabilizem a sua execução.

Em 2020-2021, durante a pandemia de covid-19, vimos que muitos estudantes não tiveram acesso às aulas remotas por falta de equipamentos e internet. E essa ainda é uma realidade até os dias de hoje, apesar do Marco Civil da Internet, que consta da Lei n. 12 695, de 23 de abril de 2014. Essa lei dispõe sobre o direito de acesso à internet como direito de todos e essencial ao exercício da cidadania. Veja a seguir o que diz a lei:

[...]

Art. 4º A disciplina do uso da internet no Brasil tem por objetivo a promoção:

I - do direito de acesso à internet a todos;

II - do acesso à informação, ao conhecimento e à participação na vida cultural e na condução dos assuntos públicos;

III - da inovação e do fomento à ampla difusão de novas tecnologias e modelos de uso e acesso; e

IV - da adesão a padrões tecnológicos abertos que permitam a comunicação, a acessibilidade e a interoperabilidade entre aplicações e bases de dados.

[...]

BRASIL. Lei n. 12 965, de 23 de abril de 2014. Brasília, DF, 24 abr. 2014.

Apresente esta charge aos estudantes e peça-lhes que reflitam sobre as questões a seguir.



Armandinho toma conhecimento da falta de recursos e da dificuldade dos seus amigos.

1. Você assistiu às aulas remotas durante a pandemia da covid-19? Descreva como foi sua experiência.
2. Você conhece alguém que teve dificuldades em acessar as aulas *on-line* durante a pandemia da covid-19? Como sua escola resolveu esse problema?

Ouçã as percepções dos estudantes sobre o acesso às tecnologias e as relacione com as desigualdades socioeconômicas que interferem na circulação e no consumo de mercadorias. Peça que formem grupos de cinco integrantes para pesquisar e realizar uma análise do documento *Nota técnica: acesso domiciliar à internet e ensino remoto durante a pandemia*, de Paulo Meyer Nascimento, Daniela Lima Ramos, Adriana Almeida Sales de Melo e Remi Castioni (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, n. 88, ago. 2020).

Cada grupo vai ler e apresentar as principais ideias dos capítulos 2 a 7 desse documento, que tematizam o acesso domiciliar à internet, o perfil dos estudantes das instituições públicas sem acesso domiciliar à internet, a distribuição dos estudantes sem acesso pelas Unidades da Federação, as alternativas para solucionar os problemas de acesso a atividades remotas de ensino-aprendizagem e os custos para democratizar as tecnologias. Peça que produzam cartazes para compartilhar as informações na comunidade escolar.

## Efeitos positivos e as relações intergeracionais

CIDADANIA E CIVISMO

Os jogos eletrônicos, se praticados com moderação, exigem dos jogadores concentração, trabalho em equipe e resolução de problemas, também auxiliam na alfabetização, na elaboração de estratégias, desenvolvem o raciocínio, ajudam na ampliação cultural, na memorização e no autocontrole. Segundo Lima e Sartori (2020), seu uso acarreta maior capacidade de retenção da informação e resolução de problemas, criatividade, coordenação viso-motora, organização espacial e lateralidade. Os efeitos físicos podem ser somados aos sociais quando há troca de experiências nas relações intergeracionais, o que articula com os TCTs Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso e Vida familiar e social.

Muitas pessoas nascidas no século XX podem ter dificuldades com ferramentas tecnológicas, o que difere de quem nasceu a partir de 2010, imersos na tecnologia. Cada geração tem suas experiências históricas, sociais, ambientais, econômicas... E essa relação intergeracional se torna importante, pois uma geração pode aprender com a outra. Assim como os mais novos recebem conselhos e valores dos mais velhos, estes podem aprender assuntos atuais com a geração mais nova, como a tecnologia.

### Curiosidade

Em 2021, surgiu a equipe japonesa de *eSports* (esportes eletrônicos) Matagi Snipers, composta de pessoas entre 66 e 73 anos de idade. Uma das jogadoras começou nos *eSports* para evitar doenças mentais, como a demência. Peça à turma que pesquise sobre essa equipe e quais benefícios os jogos podem oferecer.



## Avaliando em diferentes linguagens

1. Qual destas situações é comum em seu dia a dia? Conte para a turma.



Converse com a turma sobre a interação positiva ao ensinar um jogo para um membro mais velho de sua família ou ensinar o uso de algum aparelho eletrônico, como celular ou computador, por meio da empatia e cooperação.

## O lado tóxico dos jogos eletrônicos

CIDADANIA E CIVISMO

A grande difusão dos jogos eletrônicos entre os jovens envolve riscos preocupantes ao convívio social e à saúde, mas ao mesmo tempo proporciona a oportunidade de debater essas questões no ambiente escolar.

É possível trabalhar com os estudantes, por exemplo, o TCT Educação em direitos humanos relacionados aos preconceitos raciais e de gênero. Segundo Azevedo (2012), os jogos eletrônicos, como produto da indústria cultural, incluem estereótipos, relações de competitividade e de gênero que devem ser problematizados com os estudantes.

Com a imersão *on-line*, indivíduos de diferentes localidades interagem entre si. Nos jogos eletrônicos *on-line* não é diferente: é possível jogar com pessoas de diversos lugares. Com a expansão dos jogos para o ambiente *on-line* e multiplataforma, houve maior acessibilidade desses jogos e uma interação multicultural. Nesse ambiente virtual, entretanto, há situações em que usuários sofrem algum tipo de discriminação. Aqui, trataremos dos jogos *on-line*. Leia com a turma a reportagem do boxe #FiqueLigado, que incentiva o respeito à diversidade nos *eSports*.

Há também efeitos negativos que podem causar mudanças de comportamento ou problemas de saúde. Veja a seguir exemplos apontados por Lima e Sartori (2020).

### Efeitos negativos dos jogos eletrônicos

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Baixo rendimento escolar.</li><li>• Vício nos jogos eletrônicos.</li><li>• Dificuldade de socialização e convívio social.</li><li>• <i>Cyberbullying</i>.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilidade e agressividade.</li><li>• Sedentarismo.</li><li>• Alterações no sono e na alimentação.</li><li>• Hipertensão, diabetes etc.</li></ul> |
|---|---|

### #FiqueLigado

Pesquise na internet a reportagem a seguir e leia com a turma.

- GE lança campanha contra racismo nos *eSports*. **GE**, São Paulo, 17 ago. 2021.

Trata da campanha #respeitoehojogo, do combate ao racismo e do incentivo à diversidade nos *eSports*.

Este tópico não busca julgar os jogadores, e sim desenvolver senso crítico sobre os excessos dos jogos eletrônicos.



## Avaliando em diferentes linguagens

Observe estas imagens.



De acordo com o quadro de efeitos negativos dos jogos eletrônicos e as imagens analisadas, responda às questões a seguir.

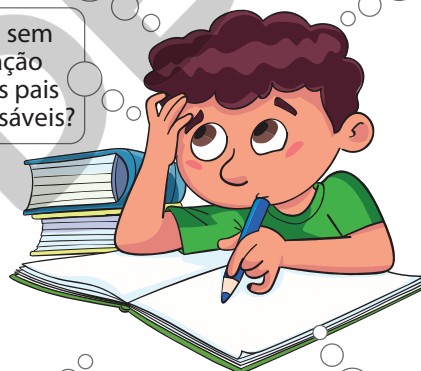
1. O que essas imagens representam? Você já vivenciou alguma dessas situações? Conhece alguém que já tenha passado por isso?
2. Faça uma autoavaliação: Com quais efeitos negativos você se identifica?
3. Leia com os estudantes as dicas a seguir e, em seguida, converse com eles sobre como podem divulgar essas informações na comunidade escolar.



Por quanto tempo eu jogo?

Jogo a noite inteira? Fico sem dormir?

Já joguei sem autorização dos meus pais ou responsáveis?



Fico irritado quando não jogo?

Prefiro jogar a ficar com os amigos?

### Para melhorar a experiência nos jogos eletrônicos

- Fazer alongamento por 10 minutos a cada 50 minutos para prevenir lesões musculoesqueléticas.
- Evitar o uso de fones ao jogar, ou deixar o som baixo, pois a audição pode ser prejudicada caso o som esteja muito alto.
- Procurar manter uma distância mínima de 60 cm da tela do computador, para evitar problemas de visão, como a síndrome visual relacionada a computadores (SVRC).
- Experimentar jogos diversificados, que exigem e desenvolvem habilidades diferentes.

Elaborado com base em: MACEDO, Jorge. Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real. **Estado de Minas**, 25 maio 2014.

INFINI/SHUTTERSTOCK

DUSAN PAVLIC/SHUTTERSTOCK

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



4. Proponha aos estudantes que organizem uma campanha na escola contra a discriminação nos jogos *on-line* por meio de produção de cartazes, vídeos ou *podcasts* a serem distribuídos ou publicados no *site* da escola.

Estimule os estudantes a manifestar suas reflexões quanto ao uso excessivo e compulsivo de jogos eletrônicos. Eles devem identificar que as imagens retratam: horas prolongadas de pessoas em frente à tela, esquecimento daqueles que convivem com elas, irritação e nervosismo por parte do jogador. Pode ocorrer de os estudantes se lembrarem de si mesmos, de algum familiar, de algum amigo etc. Estimule-os a realizar as ações na comunidade escolar em prol do uso adequado dos jogos eletrônicos.

## Vamos à prática!

### Em contra-ataque

Para a realização desta atividade, é necessária uma coleta prévia dos materiais indicados a seguir. Para o campo de batalha – a quadra ou pátio da escola – distribua alguns obstáculos, cones, mesas e cadeiras, para que os participantes utilizem como barreiras para proteção.

O jogo é uma adaptação de um *game* eletrônico de realidade virtual não imersivo. O objetivo é desarmar ou explodir uma bomba fictícia, simultaneamente entre ataque e defesa. A adaptação será uma mistura das regras dos jogos **queimada** (acertar a equipe oponente com uma bola para excluir o adversário) e **rouba-bandeira** (pegar o objeto da equipe para trazê-lo ao seu campo).

O objetivo do jogo é pegar a bomba localizada no fundo do território do oponente sem ser eliminado (queimado) do jogo.

### Materiais

- Bolas de meia, colchonetes, plintos, caixas de papelão, bancos, cadeiras ou qualquer material semelhante para servir de barricada, bola (para representar a bomba), tintas, papel, E.V.A.

### Procedimentos

Oriente os estudantes a se dividirem em duas equipes. Cada equipe terá de criar um nome, cor, brasão (símbolo), grito de guerra e *skins* – acessórios da cor escolhida.

Cada equipe terá de tentar queimar os integrantes da equipe adversária com as bolas de meia. Os que forem queimados deverão permanecer fora da quadra. Combine com a turma quais partes do corpo podem ser atingidas.

O jogo inicia com a turma toda escondida atrás de alguma parede, pilar ou barricada de colchonete ou caixas de papelão que estarão espalhados pelo espaço do jogo.

Os jogadores ficam livres e podem avançar a qualquer momento.

Ganha a partida quem conseguir pegar a bomba (bola) ou quando todos os jogadores da outra equipe forem queimados.

# Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

## Aprofundar para não julgar

Temos de ter cuidado ao dizer que “fulano é viciado em *game*”, para não julgar essa pessoa previamente e para entender o real problema que o jogador pode estar passando. Muitas vezes, o principal motivo pode ser uma questão de saúde psicológica, como depressão, *bullying*, transtornos mentais ou afastamento por fobia social.

Enxergamos e atacamos um sintoma que é o jogar excessivamente, mas não o problema de verdade. Uma pessoa que fica 10 horas por dia jogando ou se afasta dos demais para fazer algo em excesso pode ser sinal de problemas mais profundos que precisam de um tratamento adequado. Nesses casos, devemos auxiliar a pessoa a procurar ajuda especializada de um médico ou psicólogo.

O Sistema Único de Saúde (SUS) dispõe de Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou de Centros de Atenção Psicossocial (Caps) com profissionais que podem ajudar.

Alguns tratamentos tentam mostrar que os jogos e a internet não são opções, mas uma fuga de problemas ou de uma vida monótona, entediante. Quando a qualidade de vida da pessoa é muito ruim, o mundo virtual pode amenizar o sofrimento, já que podemos realizar rapidamente desejos, fantasias e sonhos a um clicar de *mouse*. O jogo ajuda a autoestima quando se ganham batalhas intergalácticas e isso se torna um ciclo vicioso de fuga dos problemas da realidade e busca de prazeres instantâneos.

Proponha uma ação na escola sobre essa questão a partir da campanha **Setembro Amarelo**. É o mês dedicado à prevenção do suicídio que, infelizmente, está muito presente na população jovem. Iniciada em 2015, a campanha propõe ações para prevenir o suicídio. No Brasil, a iniciativa é liderada pela Associação Brasileira de Psiquiatria, pelo Conselho Federal de Medicina e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV). Seu principal objetivo é quebrar o tabu de falar sobre suicídio e salvar vidas.

Apresente a música “Socorro”, de Arnaldo Antunes e Alice Ruiz, e converse com os estudantes sobre a possibilidade de buscar ajuda de um adulto nesses casos sempre que for preciso. Segue um trecho da letra da música para reflexão.

### Socorro

Socorro, não estou sentindo nada  
Nem medo, nem calor, nem fogo  
Não vai dar mais pra chorar  
Nem pra rir  
[...]

SOCORRO. Intérprete: Arnaldo Antunes. Compositores: Arnaldo Antunes e Alice Ruiz.  
In: UM som. Intérprete: Arnaldo Antunes. [S. l.] BMG, 1998. 1 CD, faixa 6.

### #FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise na internet o artigo a seguir.

- SETEMBRO amarelo, mês de prevenção do suicídio. **CVV**, São Paulo, 2022.

Esse artigo apresenta dados de mais de trinta suicídios que ocorrem diariamente no país.

Refleta com a turma sobre ações que podem ajudar uma pessoa com depressão e contribuir para a diminuição do suicídio. Veja o quadro a seguir e inicie a conversa sugerindo a reflexão sobre a empatia (colocar-se no lugar do outro criando conexão com seus sentimentos) e a alteridade (acolher a singularidade e subjetividade dos diferentes). Peça aos estudantes que elaborem frases para motivar e ajudar alguém que sofre com a depressão.

<b>SUGESTÕES DE AÇÕES</b>	
Promova rodas de conversa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponha o diálogo com a opinião dos colegas sobre o tema, compartilhem ideias e tirem dúvidas.</li> <li>• Solicite a autorização da gestão da escola para um local e horário para a roda de conversa.</li> <li>• Escolha uma pessoa experiente para mediar o debate para que flua e seja uma conversa esclarecedora.</li> </ul>
Desenvolva as habilidades socioemocionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao realizar projetos em grupo, exercite seu autoconhecimento, empatia e resiliência ao identificar o que está sentindo, escolher os temas, negociar os formatos do trabalho, colocar-se no lugar do colega para perceber seus desejos e suas necessidades.</li> </ul>
Voluntarie-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolver-se em ações para dar suporte aos colegas. Veja se podem ter a assessoria de um profissional a fim de que aprendam como se aproximar de estudantes com problemas de integração. Há orientadores educacionais e psicólogos que ajudam a desenvolver atitudes de escuta entre os colegas sobre seus conflitos e angústias para que possam encaminhá-los para a ajuda de um adulto ou profissional especializado.</li> </ul>
Informe-se de forma coletiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugira palestras com voluntários do CVV ou profissionais de UBS, Caps ou Secretaria de Educação de sua cidade ou estado.</li> <li>• Procure e convide profissionais da área de Psicologia e que trabalham com saúde mental ou prevenção do suicídio para dar palestras na escola.</li> <li>• Os palestrantes devem expor os fatores de risco e ensinar os estudantes a identificá-los em si e nos outros. Também é preciso apresentar possíveis soluções para o problema, como acompanhamento psicológico e psiquiátrico, exercícios físicos e mudanças de hábitos.</li> </ul>
Divulgue e espalhe empatia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construa e espalhe cartazes pela escola como ponto de partida para incluir o assunto no ambiente escolar.</li> <li>• Espalhe mensagens ou frases positivas pela escola para que os estudantes se sintam acolhidos.</li> </ul>
Proponha atividades socializadoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veja a possibilidade de um sábado letivo (programado para ter aula) que incentive o convívio amistoso entre estudantes, professores, familiares e funcionários.</li> <li>• Sugira caminhadas, um piquenique, jogos com o foco na interação, diálogo e convivência que otimizem o bem-estar de toda a comunidade escolar.</li> </ul>

## Raio-X da unidade

### Competências da BNCC

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

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

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.

(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

Os esportes serão abordados pela perspectiva educacional, que tem como princípios a corresponsabilidade, a participação de todos os estudantes e a não separação de meninos e meninas nas aulas.

Os objetivos desta unidade são: conhecer, compreender e vivenciar o esporte de invasão *tchoukball*, assim como suas táticas de ataque e de defesa, propor vivências de jogos de precisão como o dardo, o arco e flecha e o jogo indígena *ta*, discutindo suas características e seu contexto histórico e social.

Na seção “Conectando saberes”, que abarca o componente curricular de Geografia, será proposta uma pesquisa sobre a ocupação da terra dos povos originários desde a chegada dos portugueses até os tempos atuais.

Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, será proposta a organização de um festival na escola sobre a cultura de paz com a prática da modalidade *tchoukball*, que também irá mobilizar professores de outras disciplinas a colaborar para a realização do evento.



## DE OLHO NAS IMAGENS

Solicite aos estudantes que observem as imagens e conversem com base em suas experiências na escola ou em outros contextos. Convide-os a dizer o que aprenderam sobre os esportes de invasão e precisão, em quais anos e como foram as atividades, com questões problematizadoras, como:

- Quais desses esportes vocês conhecem? O que vocês sabem sobre eles?
- Que características dos esportes de invasão vocês aprenderam nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental? Lembram-se das táticas de ataque e de defesa?
- E sobre os esportes de precisão? Aprenderam o que deve ser feito para melhorar o desempenho e a mira?

Provavelmente, eles aprenderam essas categorias de esportes, mas não conhecem o esporte de inverno *curling* e o rúgbi. Fale que eles retomarão os conhecimentos sobre os esportes de invasão e de precisão com vivências de algumas modalidades, que poderão ser as apresentadas neste livro ou pesquisadas e adaptadas pela turma, conforme interesse e contexto de cada escola.



CHRISTOPHER PIKE/WORLD RUGBY/GETTY IMAGES



MARCO CICOCELLA/SHUTTERSTOCK

1. Colômbia e Cazaquistão em torneio feminino de rúgbi. Dubai, Emirados Árabes Unidos, 2022.
2. Grã-Bretanha e Suíça em competição de *curling*. Pyeongchang, Coreia do Sul, 2018.

## Por dentro do tema

### Cultura de paz e ancestralidade

Um dos dezessete Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU) para a agenda de 2030 é a ODS 16:

Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.

ONU. **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 16:** Paz, Justiça e Instituições Eficazes.



A promoção de sociedades pacíficas e inclusivas é tema da organização desde a Assembleia Geral ocorrida em 10 de dezembro de 1948. Nela, a Declaração Universal dos Direitos Humanos garante que todo ser humano tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal. Garantir esses direitos significa promover a transformação de uma cultura de violência para uma cultura de paz.

Essa transformação precisa estar presente em todas as relações e em todos os lugares. É urgente aprendermos a viver juntos.

Em 2012, Irina Bokova, ex-diretora-geral da Unesco, afirmou:

Não é o suficiente estarmos conectados uns aos outros. Também precisamos compartilhar nossas soluções, nossas experiências e nossos sonhos, em uma grande comunidade sustentada pelos direitos humanos e pelas liberdades fundamentais.

UNESCO. **Cultura de Paz no Brasil.**

Para obter um impacto real, a educação para a paz deve ser um projeto de toda a escola. Conviver em paz é aceitar as diferenças e ter a habilidade de ouvir, reconhecer, respeitar e apreciar os outros, bem como viver unidos e de maneira pacífica. Temos de desejar a diferença e aprender a partir dela.

A cultura de paz pode estar presente nas seguintes situações:

- aprender a viver juntos, respeitando as diferenças e similaridades;
- aprender com base na cooperação, no diálogo, na solidariedade e na compreensão intercultural;
- encontrar soluções construtivas e não violentas para resolver conflitos;
- construir os próprios ideais de paz.

Desse modo, a proposta da modalidade de invasão escolhida para discussão e vivência dos estudantes nas aulas foi criada nessa perspectiva da paz e da não violência no esporte. Não é tarefa fácil construir espaços de empatia e de respeito para resolver conflitos e chegar a consensos. Assim, é importante que as reflexões propostas sobre os temas esportes de invasão e de precisão sejam realizadas em uma atmosfera de respeito, escuta atenta e empoderamento de todos os participantes.

## Esporte de invasão: *tchoukball*

Os esportes de invasão têm como objetivo invadir o território do oponente (campo, quadra, piscina, areia etc.) para marcar pontos, levando a bola ou outro implemento com o intuito de atingir um alvo, que pode ser uma cesta ou um gol. Ao mesmo tempo, cada equipe deve proteger o seu território, evitando que a equipe oponente avance nele para pontuar. Mostre o quadro a seguir e converse com a turma sobre as características das modalidades desse esporte.

As características dos esportes de invasão			
Esporte	Local de prática	Objetivo	O que é preciso fazer para vencer?
<b>Basquetebol</b>	Quadra ou área externa (parque e rua)	Acertar a bola na cesta.	Invadir o território do oponente, acertar a cesta e, ao mesmo tempo, defender seu território. Vence a equipe que fizer mais cestas.
<b>Polo aquático</b>	Piscina	Acertar a bola no gol da equipe oponente com o uso das mãos.	Invadir o território do oponente, acertar o gol com as mãos e, ao mesmo tempo, defender seu território. Vence a equipe que marcar mais gols.
<b>Rúgbi</b>	Campo	Conduzir a bola com os pés ou com a mão até a linha do fundo do campo.	Marcar pontos cruzando a linha do fundo do campo, onde há uma trave em formato de U, carregando ou chutando a bola, e, ao mesmo tempo, defender seu território.

Quadro elaborado para esta obra.

Para verificar se os estudantes compreenderam o conceito de esportes de invasão, peça que citem outros exemplos e expliquem por que os consideram de invasão. Comente sobre outros exemplos dessa modalidade, como *frisbee*, futebol americano, hóquei sobre grama. Fale que nesta unidade vamos aprofundar os estudos na modalidade esportiva de *tchoukball*.



Itália e Rússia em competição de polo aquático. Zagreb, Croácia, 2019.

## Tchoukball, que esporte é esse?

O *tchoukball* foi criado na década de 1960 pelo médico suíço Dr. Hermann Brandt (1940-2009), que tratou muitos atletas que se lesionaram na prática de diferentes esportes. Preocupado com as lesões, o médico criou um esporte com ênfase em uma prática educativa e cooperativa, que fosse crítica à construção de campeões que os esportes buscavam, bem como às demandas de movimentos de outros esportes, os quais não eram adaptados à fisiologia humana nem à agressividade com que eram praticados. Ele almejava a construção de uma humanidade viável por meio da prática esportiva.

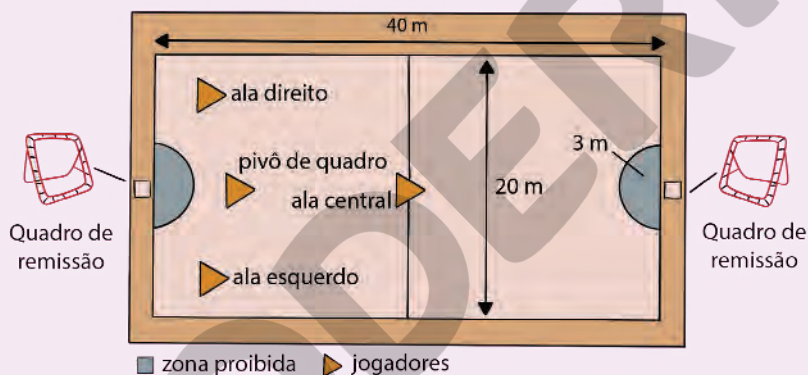
O *tchoukball* pode ser jogado na areia, em campo e em quadra e é considerado o esporte da paz pelos princípios cooperativos que constituem o jogo. Não há contato físico direto entre os jogadores, as equipes podem pontuar nos dois lados do campo e as regras foram baseadas em estudos da fisiologia, psicologia e sociologia.

O significado da palavra *tchouk* é a representação onomatopeica do som que a bola emite quando atinge o quadro de remissão (cujas medidas são 100 cm x 100 cm de dimensão, com inclinação de 55°), e *ball* significa “bola”, em inglês.



França e Suíça em competição de *tchoukball*. Genebra, Suíça, 2019.

### Quadra oficial e posicionamento dos jogadores do *tchoukball*



Desenho elaborado para esta obra com base em Associação Brasileira de Tchoukball (ABTB).

Explique aos estudantes as principais regras do *tchoukball* apresentadas no quadro seguir.

É permitido	Não é permitido
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcar pontos nos dois quadros de remissão.</li> <li>• Realizar até três passos com a posse de bola.</li> <li>• Jogar apenas com os membros superiores.</li> <li>• Pegar a bola apenas depois da finalização da equipe adversária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrar em contato com o solo fora dos limites do campo de jogo ou da zona proibida de posse da bola.</li> <li>• Interceptar um passe da outra equipe.</li> <li>• Obstruir o deslocamento do oponente.</li> </ul>
Pontuação	Jogadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para marcar ponto, é preciso que a bola bata no quadro de remissão e caia fora da zona proibida (semicírculo de três metros de raio em volta do quadro).</li> <li>• O objetivo do jogo é marcar o maior número de pontos em três tempos de 15 minutos.</li> <li>• Se a bola bater no quadro de remissão e a equipe oponente pegar o rebote, o ponto não é marcado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se o tamanho do campo for de 40 m x 20 m, as equipes terão 9 jogadores cada uma; se o tamanho do campo for 30 m x 15 m, as equipes terão 6 ou 7 jogadores cada.</li> <li>• A distribuição dos jogadores é de 2 alas direitos e 2 alas esquerdos, que tentam marcar o ponto; 2 pivôs à frente do quadro de remissão; e o pivô central, que tem o objetivo de orientar a distribuição da bola.</li> </ul>

Quadro elaborado para esta obra.



## Vamos à prática!

### Vivência do *tchoukball*

A seguir, propomos algumas práticas nas quais os estudantes vão trabalhar em equipe. Converse com eles sobre respeitar as individualidades de cada um e saber ouvir as diferentes opiniões. Ressalte a importância do diálogo, do respeito, de saber ouvir e de emitir opiniões, sugestões e críticas construtivas para um bom desempenho do trabalho em equipe.

#### Objetivos

- Explorar a dinâmica de arremesso, recepção e esquivas durante jogos de equipes e vivenciar o esporte *tchoukball*, resignificando-o de acordo com o contexto da turma e da escola, além de conhecer e construir os aspectos técnicos e táticos do *tchoukball*.

#### Materiais

- Bolas de diferentes tamanhos, coletes (fitas ou materiais que possam identificar as equipes) e quadros de remissão (madeira inclinada ou caixa de papelão resistente).

#### Jogo dos 10 passes na equipe

Divida a turma em seis ou oito grupos com aproximadamente cinco integrantes cada. Cada grupo terá de realizar dez passes sem deixar a bola cair no chão, passando por todos os integrantes.

#### Jogo dos 10 passes entre 2 equipes

Divida a turma em quatro grupos. Dê a cada grupo coletes ou fitas que possam identificá-los durante o jogo. Dois grupos jogarão entre si. O objetivo de cada grupo é realizar 10 passes sem a interceptação do grupo adversário. Após cada jogo concluído, permita que os grupos se reúnam e construam novas regras.

#### Minijogos de *tchoukball*

Construa com os estudantes miniquadras de *tchoukball* no espaço a ser utilizado para a prática. Os grupos jogarão com apenas um quadro de remissão. Oriente os grupos a observar o espaço e combinar o posiciona-

mento de cada jogador (pivôs, alas direitos, alas esquerdos).

Após um tempo de jogo, faça um breve intervalo para que os estudantes tomem água e conversem sobre o desenvolvimento da equipe no jogo, as dificuldades que tiveram com as regras, os princípios táticos, entre outras questões levantadas por eles. Retomem o jogo de *tchoukball* e, com a equipe, procurem ajustar as possíveis dificuldades encontradas.

Explique aos estudantes os princípios táticos de ataque e defesa no quadro a seguir.

Ataque
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observar a disposição dos jogadores para passar, conduzir ou finalizar a jogada.</li><li>• Passar para quem tem melhores condições de finalizar ou continuar a jogada.</li><li>• Auxiliar o atacante com posse de bola (afastar seu defensor direto, fazer bloqueio a outros jogadores).</li><li>• Procurar demarcações ofensivas.</li><li>• Participar do rebote ofensivo ou participar do retorno defensivo.</li></ul>
Defesa
<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsabilizar-se pelo atacante direto.</li><li>• Posicionar-se entre o atacante e a meta.</li><li>• Manter no campo visual o atacante direto e o atacante com posse de bola.</li><li>• Ajudar o defensor do atacante com posse da bola.</li><li>• Ficar dois defensores para o atacante com posse da bola.</li></ul>

Quadro elaborado com base em Devis-Devis e Peiró (1992), Butler (1997), Méndez-Giménez (2003), *apud* González e Bracht (2012).

Oriente as equipes a organizar o posicionamento e o sistema tático.

O jogo terá dois quadros de remissão (um de cada lado) com as regras estudadas nas aulas e a organização tática construída.

No momento final da aula, converse com a turma sobre as questões sugeridas na parte introdutória e sobre a organização tática construída pela equipe (pontos positivos e dificuldades).

## Esportes de precisão

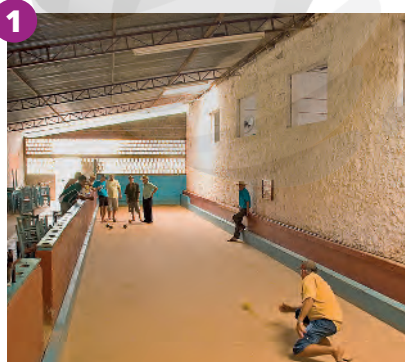
A principal característica dos esportes de precisão é o lançamento de um objeto para acertar um alvo. Relembre o que os estudantes aprenderam nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental sobre os esportes de precisão e exemplifique os objetivos dessa modalidade por meio dos exemplos do quadro.

Esportes de precisão			
Esporte	Local de prática	Objetivo	O que é preciso fazer para vencer?
<b>Bocha, malha, curling e shuffleboard</b>	Cancha, campo e pistas de gelo	Marcar pontos, lançando bolas, discos de metal ou pedras visando aproximá-los de um alvo.	Lançar as bolas o mais perto possível do bolim (bola menor); derrubar o pino ou chegar o mais perto do alvo circular ( <i>curling</i> ) ou triangular ( <i>shuffleboard</i> ).
<b>Golfe, croquet e sinuca</b>	Campo e mesa de sinuca	Acertar uma bola em buracos, por dentro dos aros do <i>croquet</i> e em uma sequência de bolas na sinuca.	Rebater a bola com um taco com a meta de percorrer um percurso ou uma sequência de bolas. Compara-se o número de tentativas com a pontuação para definir o vencedor.
<b>Boliche e gorodki</b>	Pista	Lançar uma bola ou um bastão para derrubar pinos.	No boliche e no <i>gorodki</i> , lança-se uma bola e um bastão para derrubar pinos dispostos em determinada posição.
<b>Arco e flecha, dardo, jogo indígena ta</b>	Espaço aberto ou fechado	Acertar o centro do alvo	Atingir uma flecha no alvo circular, lançado com as mãos ou com o uso de um arco.

Quadro elaborado para esta obra.

Conforme o interesse dos estudantes, pode-se solicitar pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre determinada modalidade, principalmente sobre os esportes pouco conhecidos, como o *curling*, o *shuffleboard* e o *gorodki*.

De acordo com a classificação proposta pela BNCC (BRASIL, 2018), nos esportes de precisão não há interação com o adversário. Outra característica desses esportes é o ambiente previsível e estável. Quando é possível antecipar as condições do ambiente, como no *gorodki*, a posição dos pinos não se altera e não há imprevistos. Portanto, as formas de controle e de aprendizado do esporte apresentam peculiaridades considerando a teoria de processamento de informações, em que o praticante deve realizar certo número de operações mentais (como usar dados do ambiente), armazená-las e processá-las. Um modelo para explicar a *performance* humana foi proposto por Marteniuk (1976), veja na unidade 1, Jogos, do 6º ano, p. 23.



1. Jogo de bocha. Barra Bonita, Santa Catarina, 2010. 2. Jogo de *croquet*. Nottinghamshire, Inglaterra, 2015. 3. Jogo *gorodki*. [S. l.], 2010.

Como exposto no quadro, nessas modalidades há um sistema de *feedback*, que são as informações recebidas pelo atleta durante ou após a execução do movimento para detectar e corrigir a diferença entre o desejado e o realizado. Esse sistema pode ser ensinado no momento de vivência prática da habilidade motora, ao indicar as formas de manejo do objeto, de angulação das articulações, de posicionamento dos pés, entre outras. Motive os estudantes a aprender a usar o *feedback* intrínseco utilizando suas próprias percepções e a consciência do controle dos movimentos.

Nos esportes de precisão, o praticante pode planejar os movimentos com antecedência e determinar quando começar. No arco e flecha, o atleta planeja quais músculos deverá contrair para atingir a angulação das articulações desejada e calcula antecipadamente a distribuição de força empurrando o arco e puxando a corda de forma firme e constante.

Para o aprendizado dessas modalidades, há uma demanda de consistência e de reprodução dos movimentos treinados, sem a necessidade de ficar continuamente tomando decisões, sem pressão do tempo ou necessidade de ajustes repentinos. O jogador de boliche, por exemplo, avaliará a posição dos pinos para planejar seus movimentos: amplitude do ângulo das articulações de ombro, cotovelo, punho, quadril, joelho etc. para direcionar a trajetória da bola; intensidade da força muscular para dar velocidade à bola; além de decidir o momento em que se sente confortável para rolar a bola em direção aos pinos.

Para executar o movimento, o jogador teve de realizar várias tentativas em seu treino para encontrar a forma mais eficiente e a realizou de formas repetidas até automatizá-la para usá-la em uma competição.



Jogador de boliche se preparando para arremessar a bola contra os pinos.

Ilustração elaborada para esta obra.



Com base nessas informações, o praticante será capaz de avaliar e reformular seus movimentos para melhorar seu desempenho; assim é que se dá o processo de aprendizagem dessas habilidades motoras. Durante a execução, ele recebe as informações cinestésicas sobre como o movimento está sendo executado e, após a execução, tem informações (basicamente, visuais) sobre o resultado do movimento. Por exemplo, ao rebater a bola de golfe, o jogador já percebe se o ângulo do ombro foi além do desejado e vê que a bola ultrapassou o alvo. Explique esse processo para que os estudantes possam refletir sobre a ação e resolver os desafios das práticas corporais.

As primeiras tentativas de execução resultam em erros de *performance*. Então, é importante incentivar os estudantes a persistir, mas esclareça que o desempenho de um atleta é influenciado pela qualidade e quantidade de treinamento, recursos disponíveis (equipe de acompanhamento, equipamentos etc.), condições física e psicológica adequadas, entre outros elementos.

Na escola, o objetivo não é treinar os esportes, pois não há equipamentos, espaço e tempo para a aprendizagem de forma adequada para a aquisição dessas habilidades motoras. A proposta é possibilitar a maior variedade de elementos da cultura corporal de movimento para que todos tenham a oportunidade de vivenciá-las e refletir sobre seus interesses e desejos. Assim, a turma poderá procurar um local para o treinamento de forma efetiva extracurricular (centros esportivos, clubes, projetos em ONGs). A partir das condições da escola, propicie experiências positivas para que cada um reflita se quer ser um futuro atleta ou praticante nas horas de lazer.

## Elementos da cultura corporal dos esportes de precisão

A cultura e o ambiente interferem nas práticas corporais, como o jogo malha, que era uma brincadeira na Roma antiga, quando os soldados do exército ocupavam suas horas livres arremessando ferraduras velhas em uma estaca espetada no chão. Em dois outros distantes espaços geográficos são encontrados jogos em que o objetivo é laçar animais: chifres de veados, no norte da Sibéria, e de bois, no Sul do Brasil.

Essas atividades cotidianas se converteram em modalidades esportivas. O tiro de laço era uma brincadeira na década de 1950, e até hoje traz a representatividade do modo de vida tradicional gaúcho.

A bocha é um jogo com as mesmas características táticas da malha, mas é jogada com bolas. Comente com os estudantes que é uma modalidade que pode ser praticada por atletas que têm diversos graus de paralisia cerebral e deficiências severas. Os atletas ficam em cadeiras de rodas e podem usar mãos, pés, instrumentos de auxílio, e podem contar com ajudantes (calheiros). Os tetraplégicos, que não conseguem movimentar os braços ou as pernas, usam uma faixa na cabeça com uma agulha na ponta para empurrar a bola por uma calha.

A bocha teve um antecessor nos Jogos Paralímpicos: o *lawn bowls* (tigela na grama), uma espécie de bocha jogada na grama. Seu objetivo é colocar uma bola assimétrica (chamada *bowl* – “tigela”, em inglês) mais próxima de uma bola branca.



Jogo *lawn bowls*. Sussex, Inglaterra, 2015.

### #FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise na internet o vídeo a seguir.

- 70 ANOS DO TIRO DE LAÇO. 1 vídeo (43 min). Publicado pelo canal Tiro de laço.

Documentário com entrevistas e depoimentos dos primeiros laçadores em Esmeralda (RS).

## Vamos à prática!

### Jogos com alvos no chão

Converse com os estudantes sobre as práticas corporais da comunidade relacionadas aos esportes de precisão. Escolha uma manifestação cultural ou conte a origem da malha, sugerida a seguir. O objetivo será a vivência de uma prática corporal em que se rolam ou se lançam objetos para alcançar os alvos.

#### Materiais

- Corda, cone, pino (bastão com 20 cm que se mantenha na posição vertical), disco de papelão (metal ou pedra), bolas de diferentes tamanhos, bastão, papel, caneta, fita adesiva e giz.

#### Procedimento

Organize grupos de quatro a seis estudantes. Proponha os objetivos iniciais de cada um dos jogos e estimule a turma a recriar as regras (competição entre grupos, alvo único ou em cada campo etc., e pontuação em cada setor).

#### Jogo do laço

Cada equipe terá um bastão apoiado dentro de um cone a três metros de distância. Cada integrante deverá lançar a corda na tentativa de laçar o bastão.

#### Jogo de malha

Cada equipe terá um pino a dez metros de distância e cada integrante terá um disco para derrubar o pino ou se aproximar dele o máximo possível.

#### Curling ou shuffleboard

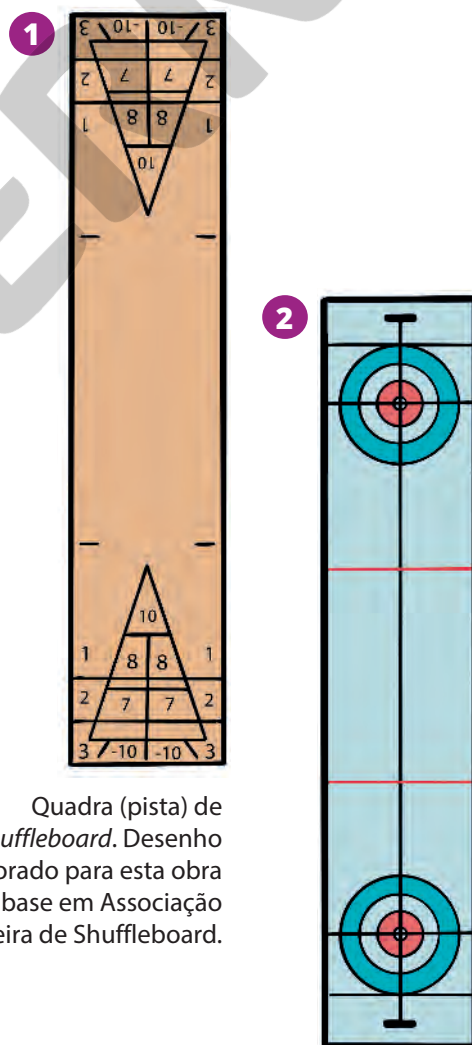
Cada equipe terá um bastão e desenhará com giz a pista de *curling* com quatro círculos concêntricos ou de *shuffleboard*, um triângulo com quatro divisões paralelas à base. Cada integrante lançará o disco com o auxílio de um bastão para que ele deslize sobre a pista e chegue o mais próximo do centro do círculo ou da pontuação máxima no vértice superior do triângulo.

### Jogo de bocha

Cada equipe terá um bolim (bola pequena, de tênis ou iniciação) para rolar e cada integrante terá uma bola maior colorida ou numerada de 1 a 6 (papéis colados com fita adesiva) para lançar o mais próximo possível do bolim.

### Jogos adaptados

Todos os jogos podem ser realizados em posição sentada, como a bocha nos Jogos Paralímpicos de verão ou o *curling* nos de inverno.



Quadra (pista) de shuffleboard. Desenho elaborado para esta obra com base em Associação Brasileira de Shuffleboard.

Pista de curling. Desenho elaborado para esta obra com base em Reuters/Gazeta do Povo.



# Aprendendo com os povos originários

Pergunte aos estudantes os motivos pelos quais o arco e a flecha foram usados na história da humanidade e cite os exemplos a seguir.



1. Cena do filme *Crônicas de Nárnia: o leão, a bruxa e o guarda-roupa*, de 2005. Direção: Andrew Adamson. 2. Arqueiro da Pa Kua Arqueria Chinesa retratado em túmulo do período Han, c. 200 a. C.-200 d. C. Szechwan, China.

Muitos filmes e desenhos de animação retratam o uso do arco e da flecha por guerreiros quando ainda não existiam a pólvora e as armas de fogo.

Atualmente, o arco e a flecha são utilizados em brincadeiras cotidianas como forma de transmissão da cultura por várias etnias indígenas e fazem parte da categoria de integração dos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas (JMPI), em que o alvo é o desenho de um peixe.

Pesquise e apresente aos estudantes a reportagem a seguir.

- DOTIRO com arco para o arco e flecha: atleta olímpico experimenta prática indígena nos JMPI. *Conexão Tocantins*, Palmas, 26 out. 2015. A reportagem acompanha a visita de Marcus Vinicius, de 17 anos, um jovem atleta brasileiro de tiro com arco aos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas (JMPI). Ele praticou arco e flecha indígena pataxó.

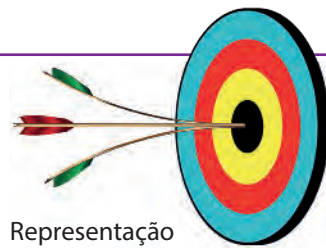
Em 2022, Marcus Vinicius D'Almeida conquistou a primeira medalha de ouro brasileira na Copa do Mundo de Tiro com Arco, em Paris, França.



3. Detalhe de pintura rupestre que representa um arqueiro, encontrada em Cederber Mountain. Clanwilliam, África do Sul [s. d.].

## Curiosidade

- O lendário herói Robin Hood empresta seu nome a uma das jogadas mais raras do tiro com arco: acertar a parte de trás de uma flecha que já está fincada no alvo. Quando isso ocorre, a jogada é chamada de Robin Hood e o atleta pode levar a flecha como troféu de seu feito.
- O tiro com arco paralímpico pode ser disputado por pessoas com amputações, paraplégicas, tetraplégicas, com paralisia cerebral, doenças disfuncionais e progressivas, como a atrofia muscular e escleroses, com disfunções nas articulações, problemas na coluna e múltiplas deficiências.



PANTHER MEDIA  
GMBH/LAMY/  
FOTOARENA

Representação da jogada Robin Hood.



HAIRUL\_NIZAM/SHUTTERSTOCK

Matt Stutman em tiro com arco nos Jogos Paralímpicos de Tóquio, 2021.

## Conectando saberes

### MULTICULTURALISMO

Esta seção propõe o Tema Contemporâneo Transversal Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras e as habilidades específicas do componente curricular de História (EF07HI12), ao identificar a distribuição territorial da população brasileira em diferentes épocas, considerando a diversidade étnico-cultural indígena, e de Geografia (EF07GE03), ao selecionar argumentos que reconheçam as territorialidades dos povos indígenas originários.

Peça aos estudantes que citem as etnias que conhecem, o que sabem sobre a cultura e a história dos povos indígenas, especificamente, sobre a defesa de seus territórios.

### Territorialidade das etnias no Brasil

Como vimos, o arco e flecha foi apresentado por Timbira Pataxó ao atleta olímpico Marcus Vinicius. A seguir apresentamos o jogo *Ta*, do povo Kalapalo. Pergunte aos estudantes se já conheciam algo sobre essas etnias, onde se localizam as aldeias e sugira um estudo documental dos dados do IBGE, indicado no box #FiqueLigado. Peça que façam uma lista das etnias conhecidas e compartilhem seus saberes.

Os Pataxó vivem em diversas aldeias no extremo sul do estado da Bahia e no norte de Minas Gerais. Desde o contato com os colonizadores, no século XVI, que chegaram pelo litoral brasileiro, é uma das etnias que resistem com sua cultura, como ao avivar a língua patxohã e rituais como o Awê.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet e apresente aos estudantes o *site* sugerido a seguir.

- **IBGE. Indígenas.** Esta página foi criada em 2012 para se alinhar aos institutos internacionais de estatísticas, que destacam a importância das comunidades indígenas na formação dos seus respectivos povos. Na pesquisa da população indígena do Censo Demográfico 2010, investigou-se o pertencimento étnico e as línguas indígenas faladas, identificando a população residente nas Terras Indígenas e fora delas.

O Censo Demográfico 2010 aprimorou a pesquisa da população indígena, investigando o pertencimento étnico e as línguas indígenas faladas, além de identificar a população residente nas Terras Indígenas e fora delas.



Os povoados com maior número de indígenas estão localizados nas regiões Norte e Centro-Oeste do país, como é o caso dos Kalapalo, que são um dos quatro grupos de língua karib que habitam a região do Alto Xingu, Mato Grosso.

Com a chegada dos europeus ocupando o litoral brasileiro, os povos indígenas, como forma de escapar do controle e da escravização, tiveram de habitar o interior do país, onde os colonizadores não tinham o controle efetivo.

Em parceria com os professores de História e de Geografia, oriente uma pesquisa sobre a ocupação da terra pelos povos originários desde a invasão dos portugueses até os tempos atuais. Motive-os a se atualizar sobre a articulação dos povos indígenas em defesa da terra. Um exemplo é a Articulação dos Povos Indígenas do Brasil (Apib), que reúne as organizações regionais indígenas com o propósito de fortalecer a união dos povos e a articulação entre as diferentes regiões e organizações indígenas do país.

### Cultura e jogo *ta* dos Kalapalo

Conforme relato da pesquisa de Herrero, Fernandes e Franco Neto (2006), a maioria dos jogos do povo Kalapalo aproveita o entorno (água, terra, mata, fogueira, palha de buriti, tronco, corpo etc.) e os utensílios do cotidiano, como o *ta*, um círculo confeccionado com palha e usado pelas mulheres como suporte para equilibrar tachos e outros objetos pesados na cabeça. A própria construção do objeto faz parte da brincadeira, ao encontrar os materiais na natureza.

As habilidades desenvolvidas têm características dos jogos cooperativos (alegria, objetivo grupal, tolerância, coragem, companheirismo, respeito e harmonia) e de construção do conhecimento (observação, conceituação, identificação, comparação, classificação, interferência, relacionamento, previsão, planejamento, antecipação, contagem e análise de resultados). A maior motivação dos Kalapalo é a diversão.

Para o jogo, formam-se duas equipes dispostas em fileiras. Um dos jogadores corre enquanto lança o *ta* pelo ar em direção à equipe adversária, que tenta acertá-lo com a flecha. Se ninguém acertar, as equipes invertem suas funções. Quando alguém acerta o alvo, a equipe continua testando a pontaria, e o lançador da outra equipe sai temporariamente do jogo. Os Kalapalo dizem que o lançador “sangrou”, uma alusão ao período menstrual em que as mulheres ficam afastadas da comunidade. O jogo acaba quando todos os jogadores são eliminados ou quando se cansam, e o time vencedor grita e ergue seus braços em comemoração.



Homens kalapalo treinam a pontaria durante o jogo *ta*. Parque Indígena do Xingu, Mato Grosso, 2006.

## Vamos à prática!

### Jogos com alvos à frente

#### Objetivos

- Compreender o conceito do esporte de precisão pela turma, acertar o alvo e conhecer e vivenciar o jogo *ta* adaptado.

#### Materiais

- Alvo (papel e caneta), dardos (bolas de meias), bambolê e bola.

#### Iniciando com o dardo

1. Desenhe um alvo, que pode ser o tradicional com círculos concêntricos, um peixe (acertar no olho vale maior pontuação) ou outras possibilidades, conforme a criatividade.
2. Combine as regras do jogo com a turma: quantidade de tentativas; respeito à linha de lançamento de dardos; decisão sobre a distância etc.
3. Dê dicas para os estudantes melhorarem o desempenho, como:
  - a) Ao mirar, tenha extrema concentração no lançamento de dardos; posição estável; pegada correta do projétil; determinação e confiança ao lançar.
  - b) Faça um balanço ao lançar e evite o erro comum de deixar cair o braço após soltar o dardo/projétil. Deixe o cotovelo estendido, apontando ligeiramente para cima na fase final do lançamento de dardos.

4. Organize a turma para que experimentem acertar o alvo em pé e depois sentados em uma cadeira, como na modalidade paralímpica.

#### Jogo *ta* adaptado

1. Explique a prática corporal indígena de precisão, concentração e pontaria, ressaltando que, quando o alvo se movimenta ao ser lançado, o jogo é mais desafiador, em razão da complexidade em acertá-lo.
2. A disputa é realizada por duas equipes que se revezam. Enquanto uma lança o *ta* (que é adaptado com o bambolê), a outra tenta acertá-lo com uma bola. Atenção para a organização dos estudantes para que tenham uma distância segura para que não acertem algum colega ao lançarem o bambolê.
3. Inicie como uma brincadeira em duplas, explorando possibilidades de rolar ou lançar o bambolê para o alto. Um dos pares deverá tentar acertar uma bola no bambolê, primeiro com ele parado e depois em movimento. Uma variação: atravessar a bola pelo bambolê.
4. Forme com os estudantes duas equipes: uma vai lançar um bambolê e a outra terá de acertá-lo ou atravessá-lo com a bola. As regras podem ser similares às do jogo indígena, principalmente a parte em que o mais importante é se divertir, e não ganhar.

### Avaliando em diferentes linguagens

Pesquise uma reportagem sobre *bullying* no esporte. Em seguida, em duplas, construam um *podcast* informativo para a comunidade escolar apresentando algumas formas sobre como combater a violência física e psicológica.



## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

Esta atividade está articulada com o TCT Educação em direitos humanos.

Com os grupos, organizem uma apresentação envolvendo a dança, a música, o teatro, entre outras possibilidades para a abertura e o fechamento do festival, enfatizando as habilidades (EF69AR03), ao analisar situações nas quais as linguagens das artes visuais se integram às linguagens audiovisuais (cinema, animações, vídeos etc.), e (EF69AR06), ao desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo individual, coletivo e colaborativo, fazendo uso de instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais.

É importante que o evento componha o calendário letivo da escola, bem como o projeto político-pedagógico. Nesse contexto, converse com a equipe gestora da escola e verifique as possibilidades de envolvimento e participação de outros profissionais da escola, incluindo professores das demais áreas. Estimule o envolvimento dos estudantes e crie de forma colaborativa com a turma um calendário para discutir os encaminhamentos para o evento.

### **Tchoukball e cultura de paz**

No decorrer desta unidade temática foi possível realizar trabalhos em equipe, respeitar as individualidades e as opiniões dos estudantes nas diferentes práticas propostas, tendo o diálogo como base para as atitudes e condutas de todos. Foi apresentado o *tchoukball*, considerado o esporte da paz pela ONU, pois promove a inclusão e a cooperação entre os participantes, contribuindo para a construção de valores sociais humanos e solidários. Proponha a organização de um evento sobre a cultura de paz na escola com essa modalidade e convide os professores das demais áreas para ajudar os estudantes a organizar o evento.

### **Orientações aos estudantes**

Constituam o Comitê Cultura de Paz, com a participação de estudantes, grêmio estudantil, professores, conselho de escola e equipe gestora.

O Comitê Cultura de Paz realizará reuniões constantes com base no cronograma organizado para definir a data e o formato do evento.

Os estudantes que conhecerem o esporte *tchoukball* ficarão responsáveis por organizá-lo. Na organização dos jogos, forme os grupos e convide com antecedência os estudantes de outras turmas e anos para compor as equipes e criar um nome para elas.

Outras ações também poderão ser elaboradas pelas turmas, como orientar os demais estudantes sobre o esporte e suas características.

Organizem uma abertura (por exemplo, uma apresentação de dança) e um fechamento para os jogos (como uma apresentação de ginástica artística).

Sugira que o evento seja produzido pelos estudantes: músicas, danças, vídeos, desenhos, poesias, teatro, entre inúmeras possibilidades com a temática da cultura de paz.

Junto ao Comitê, elaborem os convites para as famílias e os amigos, divulguem nos estabelecimentos comerciais do bairro e em órgãos e entidades que trabalham com a temática, como a Secretaria Municipal de Educação e a Secretaria Municipal de Cultura.

## 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: 2, 5, 6, 7, 8 e 9.

### 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 eles por diferentes grupos sociais.

### O que veremos nesta unidade

Nesta unidade temática, o universo *hip-hop* é apresentado como resistência cultural e são abordados os elementos culturais das danças urbanas. Para tanto, são propiciadas oportunidades de vivência, experimentação e fruição de gestos, além de ritmos propostos pelo *breaking*, com o objetivo de levar o estudante a valorizar e a reconhecer essa manifestação como culturalmente integrante da nossa sociedade.

Na primeira seção “Conectando saberes”, a língua inglesa será uma importante ferramenta auxiliar para compreender o caráter polissêmico das palavras em inglês utilizadas na prática do *breaking*. Nesse caso, pode-se fazer uma parceria com o professor de Língua Inglesa para aprofundar o sentido específico de tais palavras na dança.

Na segunda seção “Conectando saberes”, o componente curricular História também será uma ferramenta essencial para subsidiar o debate sobre essa manifestação cultural com uma síntese de dois momentos históricos importantes para a formação e a valorização da cultura periférica mundial: a Guerra do Vietnã e o movimento dos direitos civis.

Em “Protagonismo juvenil”, os estudantes vão realizar as etapas de um projeto coletivo sobre o universo *hip-hop*, que culminará com o Festival da Cultura Periférica, que deverá ser realizado com a participação de familiares e da comunidade escolar.

## DE OLHO NAS IMAGENS

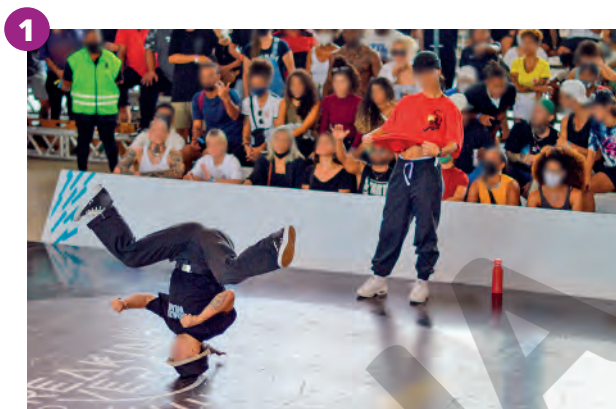
Apresente as imagens para a turma e pergunte:

- O que mais chamou sua atenção nessas imagens? Por quê?
- Você reconhece os movimentos representados nas imagens? Em caso positivo, fale o que sabe para os colegas. Se você nunca viu tais movimentos, reflita: qual é o principal desafio desse gesto de dança?
- Por que as pessoas dançam?

Acolha as respostas com atenção e incentive a prática permanente de pesquisa apresentando os resultados do estudo de Camargo (2014) sobre a motivação de praticantes de dança de rua em Curitiba. Nesse estudo, foi aplicado o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico 2, composto de uma escala de 0 (Não é verdade para mim) a 4 (Muitas vezes é verdade para mim), a ser utilizada nas dezenove perguntas que o integravam. Veja um exemplo: “Faço dança de rua porque outras pessoas dizem que devo fazer.”; “Faço dança de rua porque é uma prática divertida.” As respostas indicam estas motivações: praticam porque gostam, identificam-se com a atividade (músicas, gestos, modos de vestir-se e de agir) e sentem-se motivados intrinsecamente, ou seja, a atividade por si só os instiga a um contínuo aprendizado.

Os dançarinos de *break* das imagens utilizam roupas que simbolizam seu lugar de pertencimento e sua identidade juvenil. Isso pode significar que eles traduzem na dança sua origem da periferia e se identificam com outras pessoas que fazem parte dessa realidade.

Promova uma reflexão com a turma sobre a dança como marca de identidade. Analise como as reflexões propostas podem ajudá-lo a conduzir mais efetivamente a temática, despertando o interesse dos estudantes para o estudo sobre as danças urbanas, mais especificamente o *breaking*, que integra o universo *hip-hop*.



FABRÍCIO SOUSA/AGÊNCIA ENQUADRAR/FOLHAPRESS



MASTER1305/SHUTTERSTOCK

1. Dançarino em movimento de giro de cabeça (*headspin*). Divulgação do evento Breaking de Verão 2022, na cidade do Rio de Janeiro (RJ). 2. Rapaz, em movimento ritmado, dançando *break*. [S. l.], 2010.

## Por dentro do tema

### A resistência cultural no universo *hip-hop*

O *hip-hop* é uma manifestação cultural, social e educativa, praticada no começo de sua criação pela juventude negra e latina das periferias dos centros urbanos. Surgido no Bronx, bairro da cidade de Nova York, nos Estados Unidos, final dos anos 1960 e início dos anos 1970, o movimento espalhou-se por diferentes partes do mundo.

Segundo Barrios, Nunes e Schwartz (2018, p. 8-9), o *hip-hop* é um movimento de resistência por buscar constantemente visibilidade, tanto por meio de denúncias sociais, expressas pela arte com o grafite e o gênero musical *rap*, como pela ocupação de locais considerados de elite (teatros, boa-

tes) pelos grupos de dança, com gestos e movimentos que representam sua história e cultura. Esses autores ressaltam que a cultura do *hip-hop* procura romper barreiras e lutar por um espaço dentro da sociedade, mas sua imagem é prejudicada por abordagens generalistas por parte dos veículos de comunicação de massa. Os receptores aceitam um padrão superficial da mídia e estereótipos são tomados como verdade pela sociedade. Com isso, restringe-se a cultura do *hip-hop* às suas origens na periferia, o que reforça preconceitos relacionados aos grupos marginalizados em razão de suas vestimentas e pela maneira como os cantores de *rap* e os dançarinos de *breaking* são vistos.

O jamaicano Clive Campbell, conhecido como DJ Kool Herc, sua irmã Cindy e o estadunidense Afrika Bambaataa são considerados os fundadores do movimento *hip-hop*, ao lado de outros músicos, grafiteiros e *breakers*, gerando os chamados elementos do universo desse gênero. Santos (2017) afirma que os elementos do *hip-hop* são essenciais para a definição do significado e do alcance dessa manifestação cultural. Segundo a autora, tais elementos podem ser assim definidos:

1. **DJ** (*disc jockey*) – responsável pela base instrumental. O DJ utiliza ferramentas tecnológicas para produzir a base da música do *hip-hop*, como picapes (os antigos toca-discos), o *mixer* para realizar manobras e sintetizadores.
2. **MC** (mestre de cerimônias) – responsável pela condução do som e da festa. Assume o controle do microfone e agita o público.
3. **Grafite** – (ou *graffiti*, como preferem os grafiteiros) são desenhos e escritas realizados em muros.
4. **Rap** – gênero musical.
5. **Gíria** – dialeto da periferia contido nas letras das músicas, nos muros e no corpo.
6. **Beatboxing** – antes de os DJs terem acesso à tecnologia dos antigos toca-discos (picapes), eram utilizados rádios com som estéreo (*sound system*), sintetizadores. Além disso, muitos DJs faziam o som usando a boca como instrumento.
7. **Streetball** – o basquete de rua é um tema que integra o universo *hip-hop* por meio da vestimenta de seus praticantes (camisas largas), do local onde os movimentos são ensaiados (ruas e parques) e da trilha sonora presente nas partidas (*rap*). Desde 2021, o *streetball* é modalidade olímpica.
8. **Literatura marginal** – gênero literário que apresenta o cotidiano da periferia por meio de autores e autoras periféricos e, na sua maioria, do universo *hip-hop*. A literatura marginal brasileira tem como um de seus principais representantes o *rapper* Ferréz, premiado autor em festivais internacionais e nacionais com sua escrita contestadora.
9. **Slam** – significa batida (nesse caso, da música). É realizado desde meados dos anos 1980, porém sua divulgação nacional ocorreu a partir dos anos 2010. O *slammer* assumiu a posição de MC, e, na cadência do *rap*, os participantes declamam suas narrativas com rima e poesia.
10. **Breaking** – expressão corporal do *hip-hop* representado por *b.boy* e *b.girl*.

No Brasil, o *hip-hop* chegou por intermédio do cinema, com a exibição dos filmes *Breakin'* (dir. Joel Silberg, 1984, 90 min) e *Beat Street (A loucura do ritmo)*; dir. Stan Lathan, 1984, 105 min). Os primeiros integrantes do *hip-hop* assistiram aos filmes em 1985 e começaram a reproduzir os movimentos nas praças públicas dos centros das cidades de São Paulo, Belo Horizonte, Porto Alegre e Salvador, agregando pessoas e ensinando uns aos outros.

## Os elementos culturais das danças urbanas

No final dos anos 1960, o estadunidense James Brown (1933-2006) criou um ritmo que influenciou a dança de rua: o *soul*. Mais tarde, o *funk*, a música *disco* e o *rap* se somaram ao movimento *hip-hop*. Ele foi o responsável por disseminar uma atitude, uma forma de ser, de se vestir, de dançar no palco de maneira solta, que permitia a criação e a execução de passos de dança, possibilitando a qualquer pessoa tentar refazê-los.



A ascensão do universo *hip-hop* propiciou o surgimento e a veiculação da dança urbana; algumas das quais, apresentadas nesta unidade, se originaram no início do século XX. Porém, a denominação “danças urbanas” só ganhou projeção a partir da década de 1980, com o início do advento da globalização. Outra denominação adotada pelos praticantes é *street dance*, ou dança de rua, explicada em parte pela origem e em parte por sua informalidade.

Há danças urbanas estadunidenses com diferentes estilos de vestimenta, música e atitudes. São elas: *Funk Boogaloo*, *Robot*, *Zig-Zag*, *Locking*, *Crossover Locking*, *Popping*, *Punking*, *Jacking*, *Rocking*, *B. Boying*, *Freestyle*, *House Dance*, *Clowning* e *Krump*.

Entretanto, as danças urbanas trazem um conceito mais amplo, criado e difundido nas periferias dos centros urbanos, sem se limitar àquelas provenientes dos Estados Unidos. Nesse gênero se inclui, por exemplo, a jamaicana *Dance Hall*. Existem várias técnicas a serem praticadas no contexto das danças urbanas. Apresentamos a seguir algumas das mais recorrentes e populares.

- **Locking** – movimentos rápidos dos braços sincronizados com pausas do dançarino, simulando um “congelamento” do corpo, travando os movimentos. Foi criado em 1969 por Don Campbell (1951-2020), na cidade de Los Angeles, Estados Unidos.



Brianna Quintana em disputa de *popping*, Las Vegas (EUA), 2010.

ZUMA PRESS, INC./ALAMY/FOTORENA



Dançarino de *locking*, um *locker*, realizando sua performance. [S. I.], 2010.

- **Wacking/Punking** – base de *jazz dance*, movimentos de grande amplitude de pernas e braços, giros rápidos dos punhos, realizando desenhos geométricos no ar. Origem: bailes da comunidade LGBTQIAPN+ dos anos 1970, na cidade de Nova York (EUA).



Irmãs gêmeas dançarinas realizando movimentos de *wacking*. [S. I.], 2010.

DREAMSTIME/EASYPix BRASIL

- **Up rocking/Rocking** – criado por Rubber Band no final dos anos 1960, também na cidade de Nova York (EUA). Esse estilo simula movimentos de luta, com passos e movimentos com forte marcação dos pés.

KONSTANTINERMAKOV/SHUTTERSTOCK



Garotas de 15 a 20 anos em competição de *up rocking* em Barnaul, Rússia, 2019.

- **Popping** – remete ao som de algo estourando, com movimentos que refletem a pulsação do corpo, a contração e o relaxamento muscular. Boogaloo Slam apresentou esse movimento em meados dos anos 1970, na cidade de Fresno, estado da Califórnia, também nos Estados Unidos. Veja a imagem de Brianna Quintana na página 43.
- **Hip-hop dance/Hip-hop freestyle** – movimentos mais livres, sem muitas poses e acrobacias (sem referências ao local de origem). Principais colaboradores são Buddha Stretch e Scoob.

CHABYBUCKO/E+/GETTY IMAGES



Grupo de garotas dançando *hip-hop freestyle* na rua. Belgrado, Sérvia, 2017.

- **Passinho** – movimentos rápidos com as pernas e o quadril. Criado nas comunidades da cidade do Rio de Janeiro, ganhou visibilidade na mídia e, desde 2018, é patrimônio cultural do município.

MARIO TAMARA/GETTY IMAGES



Jovem competidor em batalha da dança do Passinho no Rio de Janeiro (RJ), 2015.

## Vamos à prática!

### No ritmo das danças urbanas

#### Objetivos

- Conhecer e vivenciar diferentes estilos de danças urbanas.

#### Materiais

- Projetor, computador e caixa de som.

#### Procedimentos

- Use o recurso audiovisual para apresentar os passos das danças e estimular o interesse da turma, ao mesmo tempo que eles aprofundam o conhecimento sobre essas danças e experimentam seus gestos.
- Proponha uma vivência dos passos e movimentos sugeridos nas ilustrações e nos vídeos indicados no trabalho de PAULO, C. J. P. *Danças urbanas e TIC na Educação Física escolar: possibilidades para o terceiro ciclo do Ensino Fundamental a partir da BNCC*, 2022. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/216215>. Acesso em: 23 abr. 2022.
- Oriente os estudantes a fazerem um levantamento sobre as danças conhecidas pela comunidade escolar e a convidá-los a uma vivência durante as aulas.

#### #FiqueLigado

Pesquise vídeos na internet e apresente-os aos estudantes. Peça a eles que escolham os estilos e os gestos das danças para a criação de uma coreografia de dança urbana. A seguir sugerimos alguns canais de vídeos sobre o tema para a sua pesquisa:

- Canal TV Brasil: **Conhece o locking?** Aprenda os passos desta dança com Filipi Ursão. Disputa de danças urbanas do Brasil, com a presença de dançarinos de diferentes países e estilos. Esses dançarinos se enfrentam em batalhas.
- Canal Yoontopia: **Popping**: [Synchronized Version] J-Hope 2019 MMA "Fake Love Remix" Dance Practice. Breve *performance* de um grupo de rapazes dançando *popping*.
- Canal do coreógrafo Tim Milgram. Há vários vídeos sobre o tema. Ele é coreógrafo e bailarino profissional, e combinou a sua experiência técnica como engenheiro e multimídia.
- Canal oficial de Michael Jackson. Há vários vídeos sobre a *performance* do artista. Entre no *site* oficial do artista e procure o canal de vídeos.
- Vídeos sobre a origem do Moonwalk, como o vídeo **Origin of the Backslide/Moonwalk | 1930-1983**.



## Conectando saberes

### Língua Inglesa

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com Língua Inglesa, estimulando a habilidade (EF07LI17), ao explorar o caráter polissêmico de palavras de acordo com o contexto de uso. Compreender o significado em português de palavras grafadas ou pronunciadas em inglês ajudará o estudante na assimilação e no entendimento dos conceitos das danças urbanas.

Comente a importância da língua inglesa na atualidade. Diga-lhes que o inglês é um dos idiomas mais utilizados na esfera profissional e em viagens internacionais, além de abrir portas para o desenvolvimento pessoal e cultural.

Nos segmentos artísticos, é comum a manutenção da nomenclatura da manifestação cultural na língua em que foi desenvolvida. No caso do *hip-hop*, criado nos Estados Unidos, país cujo idioma oficial é o inglês, é natural que os termos técnicos dessa dança tenham sido mantidos nesse idioma.

Explique o significado das seguintes palavras: *breaking* (quebra), *hip-hop* (mexa os quadris) e *breaker* (dançarino de *breaking*), tema das próximas seções. Solicite que a turma pesquise também os termos em inglês apresentados até o momento.

### O *breaking* e o universo *hip-hop*

Conte que o *breaking* surgiu em festas de bairros dos guetos estadunidenses com o objetivo de agregar o maior número de pessoas de qualquer idade. No Brasil, nos anos 1980, a juventude paulistana que trabalhava como *office-boy* aproveitava o tempo livre para ir ao cinema. Após horas visualizando os movimentos apresentados nos filmes, os primeiros praticantes de *breaking* os replicavam nas praças usando como caixa de som aparelhos conhecidos por *boombox* (rádios que tocavam fitas cassetes). Por se tratar de uma prática corporal sem uma didática sistematizada, quem se propunha dançar acabava por reproduzir saltos, giros e movimentos, utilizando todo o seu repertório motor prévio da capoeira, do futebol ou do samba para incrementar as *performances*.

Atualmente, os dançarinos, chamados de *b.boys* e *b.girls* (*b.* sigla de *breaking*), treinam e se preparam para as disputas realizadas em bailes, em clubes ou na rua, aprendendo e buscando o reconhecimento dos colegas. Os praticantes participam de batalhas de *breaking* em que as metas consistem em fazer a melhor pose, executar a acrobacia mais arriscada, mostrar maior habilidade de improvisação e convencer a plateia com seu ritmo, criatividade e estilo. As disputas podem ser realizadas individualmente, em duplas ou em grupos e funcionam no esquema “mata-mata”, ou seja, quem perde sai. Os dançarinos ou grupos se apresentam alternadamente em um ringue circular na frente de juízes, que apontam o vencedor com mais votos. Em média, são dezesseis participantes individuais e entre oito e dezesseis equipes (ou *crews*). As regras seguem o regimento dos festivais e das competições.



Ao centro, Luca “Lazylegz” Patuelli, *b.boy* de *hip-hop*, em *baby freeze* na cerimônia de abertura dos Jogos Paralímpicos de Inverno 2010, em Vancouver, Canadá.



Em 2024, pela primeira vez integrando uma olimpíada, o *breaking* estará nos Jogos Olímpicos de Paris. Essa proposta gerou questionamentos dentro do universo *hip-hop*, uma vez que não há unanimidade entre os praticantes sobre algo dessa proporção ser benéfico para uma prática com viés cultural tão forte. O *rapper* Sabotage (1973-2003) disse em uma de suas músicas que “o rap é compromisso, não é viagem” (*Rap é compromisso*, 2000). Quem canta rap, normalmente gosta de *breaking*, de grafite e tem um compromisso de luta social que é unificado pelo *hip-hop*.

Leia com a turma este trecho de entrevista do diretor do Conselho Nacional de Dança Desportiva, José Bispo de Assis “Bispo SB” sobre a inclusão do *breaking* nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024:

“O *breaking* é um dos elementos que compõem a Cultura *Hip-Hop*. Sendo assim carrega toda ideologia que permeia esta manifestação. Assim como o *skate* e o *surfe* definimos isso como nosso ‘*Life Style*’. Temos nossa música, nossa arte e nossa dança. Temos nosso estilo de roupas e nossos locais de encontro, confraternização e organização. *Crews* são como definimos nossos coletivos. Já temos eventos de alcance internacional e os nacionais”, disse Bispo [...]

MIRANDA, H. G. *Breaking*: conheça a modalidade que será novidade na Olimpíada de Paris. *Lance!* Rio de Janeiro, 10 ago. 2021.

### #FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquisem os seguintes *sites* e vídeos na internet.

- BY JP. Vários vídeos. Canal de *breaking* do artista brasileiro Junior Portugal. Ele apresenta *trailers*, composições e batalhas de *breaking*.
- CONEXÃO ESCOLA. Educação Física: *BREAKDANCE*. Goiânia: 2021. Apresenta material didático com videoaula sobre a evolução histórica da dança, danças urbanas, como movimento de luta e vivência de passos básicos do *BREAKDANCE*.
- Canal Jabbawockeez Official. O Jabbawockeez é um grupo de *hip-hop* criado na Califórnia, Estados Unidos. Foi fundado por Kevin Brewer e Joe Larot. O que há de inusitado no grupo é o fato de eles dançarem com máscaras.
- Canal de Luís Frabetti. Também conhecido como Major, ele apresenta didaticamente uma série de benefícios possíveis obtidos com a prática cotidiana do *breaking*.
- Documentário **Nos tempos da São Bento**: memória coletiva do *hip-hop* em São Paulo. Documentário completo. Direção: Guilherme Botelho. Produção: SUATITUDE. São Paulo, 2007-2010: SUATITUDE. Esse documentário retrata as primeiras manifestações do *breaking* no Centro de São Paulo, com depoimentos de seus precursores, como Nelson Triunfo, MCJack e Thaíde.
- Vídeo **Rico & Asa Top**. 16 Battle [girls freestyle 2on2]. Bboyworld Asia Festival: Taiwan, 2012. Mostra a batalha de duplas de *b.girls* no BBOYWORLD Asia Festival realizado em Taiwan em 2012.
- Vídeo **San Andrea & Malish VS Pasckher & Lotus** | Quarter Final | Groove Session 2019. Mostra uma batalha de dança que coloca em teste a capacidade de executar diversos movimentos de *breaking* da melhor maneira possível e da forma mais criativa. Cada movimento precisa ter o estilo do *b.boy* e da *b.girl* e cada *performance* dura de 30 a 40 segundos, dependendo das regras de cada festival. A batalha apresentada no vídeo foi realizada em Neuchatel, na Suíça.

## Vamos à prática!

### Como dançar *breaking*?

#### Objetivo

- Conhecer e vivenciar os gestos do *breaking*.

#### Materiais

- Aparelho de som, celular.

#### Procedimentos

Inicie com movimentos lentos na posição ereta, a fim de que os estudantes se familiarizem com o ritmo, aumentando a amplitude e a velocidade dos gestos para que a temperatura corporal aumente progressivamente.

Oriente-os a mobilizar as articulações de tronco, quadril, joelhos, punhos e cotovelos, fazendo movimentos sincronizados com as batidas da música. Proponha que criem os movimentos ou que experimentem os apresentados a seguir.

Mostre para os estudantes como realizá-los, pedindo-lhes que os repitam em seguida.

#### Etapa 1: *Top rock*: movimentos na posição ereta

##### *Up-rocking*: movimento básico em dois tempos

1. Cruzar os braços na altura do peito com os pés juntos.
2. Afastar os braços e cruzar uma das pernas à frente.
3. Voltar para a primeira posição.
4. Repetir a posição 2 para o lado contrário.

A velocidade desse movimento depende do estilo de dança do praticante, por isso pode ser mais lento ou mais rápido.



Sequência de movimentos do *up-rocking*.

Ilustrações desta seção foram elaboradas para esta obra.

ELDES DE PAULA/ARQUIVO DA EDITORA

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

#### Etapa 2: *Footwork*: movimentos no chão

Agora é hora de mostrar para a turma como praticar o *floor rocking*, movimento em que ambas as mãos permanecem a maior parte do tempo em contato com o chão.

##### *Floor rocking* ou *six-steps* (seis passos)

1. Abaixar-se em posição de cócoras.
2. Cruzar uma das pernas por baixo da outra.

## Vamos à prática!

3. Estender a perna que ficou atrás.
4. Em seguida, usar a perna cruzada na frente para afastar lateralmente.
5. Cruzar a perna que estava estendida à frente.
6. Elevar o braço e manter a perna cruzada fazendo uma pose final.



Seis movimentos do *floor rocking*.

## Etapa 3: *Power moves*: movimentos que exigem força, potência física e acrobacias aéreas

### Back spin (giro de costas)

No *back spin*, o praticante fica com o corpo grupado e usa uma blusa para proteger suas costas e facilitar o deslize.

1. Deitar com o lado direito no chão, estendendo o braço e a perna direitos.
2. Movimentar a perna esquerda na direção da cabeça, preparando a subida da perna direita.
3. Rapidamente, aproximar as duas pernas no alto, levantando o quadril e fechando com as mãos.
4. Nesse movimento, forçar um giro das costas, mantendo o quadril o mais alto possível.



Os quatro movimentos do *back spin*.

## Etapa 4: *Freeze*: congelar movimentos

*Freeze* são poses que exigem do praticante força, equilíbrio e criatividade. Geralmente, a pose precisa ficar estática durante alguns segundos para finalizar a apresentação.

### One hand freeze

Uso das mãos como apoio e com as pernas para o alto, flexionadas.

Pose em *freeze* de *b.girl* russa. (S. l., s. d.)



Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com História por meio da realização de um debate com a turma, propiciando o desenvolvimento da habilidade (EF07HI15), ao demonstrar que, na resistência contra o racismo estrutural, organiza-se a formação de uma cultura periférica embasada na luta pelos direitos civis e na conquista de espaço e identidade.

## Dança, guerra e direitos civis

O *hip-hop* se originou no contexto da juventude afro e latino-americana, residente nos bairros mais periféricos das cidades de Nova York e de Miami, nos Estados Unidos, logo após o final da Guerra do Vietnã, em 1975, e no auge da luta pelos direitos civis dessa população não branca, também nos anos 1970. Depois, o *hip-hop* se expandiu para outros países fora do continente americano.

Atentos aos fatos de sua época, os dançarinos de *breaking*, *locking* e *popping*, para criar seus passos, se inspiraram nos eventos de sua vida cotidiana nas periferias e também em grandes eventos mundiais. Por exemplo, o giro de cabeça, chamado de *headspin*, teve como referência as hélices dos helicópteros da Guerra do Vietnã. No *rap*, isso é representado nas letras das canções, que relatam situações e conflitos, problematizando-os e propondo questionamentos a respeito das desigualdades e das injustiças sociais.

Entre as décadas de 1950 e 1970, a guerra entre Vietnã do Norte, Vietnã do Sul, Camboja e Laos tornou-se um símbolo da Guerra Fria, uma vez que opôs os Estados Unidos, que forneceram apoio militar ao Vietnã do Sul, e a União Soviética, aliada do Vietnã do Norte. Na década de 1960, em razão da extrema violência causada pela intervenção militar estadunidense, surgiram movimentos sociais de contracultura em oposição a esse longo conflito.

Entre 1955 e 1968, o movimento pelos direitos civis, representado pela luta social negra, foi marcado por tendências ora pacifistas, como as ações lideradas por Martin Luther King (1929-1968), adepto das ideias de Mahatma Gandhi (1869-1948), ora violentas, como as ações propostas por Malcom X (1925-1965) e os Panteras Negras, um partido radical e extremista. Os movimentos exigiam o fim da segregação racial no país e reivindicavam justiça étnica e social.

Tais movimentos lutavam contra o *apartheid* estadunidense, sustentado por um conjunto de leis racistas e resultado da estrutura socioeconômica escravista predominante até o final do século XIX, especialmente no Sul dos Estados Unidos.

Depois do assassinato de Martin Luther King e de outras lideranças, os Estados Unidos foram tomados por ondas sucessivas de violência, mas, progressivamente, os direitos civis se universalizaram, embora ainda hoje a população negra seja a mais oprimida no país, razão pela qual as ações de luta prosseguem. Exemplo disso foi dado por numerosas manifestações sociais que ocorreram, no país e fora dele, no ano de 2020, quando George Floyd, um homem negro de 40 anos, foi assassinado por um policial branco, o que provocou um movimento mundial denominado *Black Lives Matter*, isto é, vidas negras importam.

Agora, organize os estudantes em roda para conversar sobre o *apartheid* no mundo hoje e o que fazer para pôr em prática ações de luta contra o preconceito e o racismo. Proponha que façam um *podcast* com o resultado dessa conversa ou montem um *setlist* de músicas brasileiras e internacionais relacionadas ao tema.



B-boy dançando e fazendo o movimento *headspin* (giro de cabeça). [S. I.], 2019.

ONEINCHPUNCH/SHUTTERSTOCK





## Avaliando em diferentes linguagens

1. Escolha a letra de um *rap* ou de uma poesia da literatura periférica com os estudantes ou leia para eles a sugestão a seguir.

### Felicidade

[...] Ser feliz não quer dizer que não devemos estar revoltados com as coisas injustas que estão ao nosso redor, muito pelo contrário, ter uma causa verdadeira é uma alegria que poucos podem ter.

Por isso, sorrir enquanto luta é uma forma de confundir os inimigos.

[...]

VAZ, Sergio. **Literatura, pão e poesia**. São Paulo: Global, 2021. *E-book*.

Em duplas, peça aos estudantes que reflitam e façam o que se pede a seguir.

- a) Destaquem um trecho da poesia que chamou a atenção de vocês. Justifiquem.
  - b) O que o poeta quis dizer com: “Por isso, sorrir enquanto luta é uma forma de confundir os inimigos”? Relacionem esse verso com a filosofia do *hip-hop*.
  - c) Escrevam uma estrofe de poesia ou *rap* que defenda uma “causa verdadeira”, como a paz e o diálogo em detrimento da guerra; versos que denunciem o racismo e valorizem as diferenças.
2. Observe a imagem a seguir, que mostra assinaturas em *graffiti*.
    - Em folha avulsa, faça um *graffiti* com o seu nome. Seja criativo nas cores e nos traços. Se preferir, pesquise vídeos na internet de tutoriais sobre como fazer um *graffiti* no papel.



Assinaturas em *graffiti* no bairro do Queens na cidade de Nova York, Estados Unidos, 2012.

## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MULTICULTURALISMO

Esta seção está relacionada ao tema Cultura e diversidade dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) e reúne as informações compartilhadas até o momento com a pesquisa a ser realizada pelos estudantes para a organização do Festival da Cultura Periférica, tendo como público-alvo familiares e a comunidade escolar. Cada etapa do trabalho é composta de algumas atividades, descritas na sequência.

### Construindo o universo *hip-hop* na escola

#### Etapa 1: Juntando as ideias

1. Com a colaboração dos estudantes, defina as regras do festival, isto é, o tempo necessário para organizá-lo e prepará-lo e a data da apresentação. Conversem com os professores de Arte, Língua Portuguesa e Língua Inglesa para auxiliar nas produções.
2. Formem grupos de três a cinco integrantes, oriente-os a conversar e decidir coletivamente quais elementos do *hip-hop* serão priorizados no festival. Para apresentar uma visão coletiva desse gênero, cada um dos grupos terá por meta:
  - compor e cantar uma letra de *rap*;
  - realizar uma apresentação de *slam*;
  - produzir um grafite de acordo com as orientações dadas por você;
  - realizar uma apresentação de *breaking*.

Em todas as modalidades artísticas, deve-se manter o mesmo tema.

3. Esclareça que os grupos terão de decidir uma temática para ser o centro das apresentações. Poderá ser algo do cotidiano da escola ou da sociedade, ou qualquer outro assunto que tenha alguma relevância na vida deles (combate ao racismo, direito à cultura, valorização da periferia). Não desconsidere nenhuma das sugestões propostas pela turma. É muito importante, nesse momento, a mediação do professor para a escolha e o desenvolvimento dos temas.
4. Os estudantes devem delimitar a responsabilidade de cada membro do grupo. Por exemplo, quem vai compor a música, quem vai fazer o grafite, quem vai dançar, quem será o mestre de cerimônias, quem vai providenciar os materiais, quem vai atuar como apoio durante as atividades.

## Etapa 2: Ensaios e preparativos

1. Estabeleça um cronograma com a colaboração dos estudantes com vistas a verificar quais aulas de Educação Física podem ser utilizadas para os ensaios da batalha de *breaking*.
2. O mesmo deve ser feito com relação aos outros elementos do *hip-hop* – se possível, com os professores de Arte, Língua Portuguesa e Inglês.
3. Oriente-os a providenciar o material de papelaria a ser utilizado na confecção dos grafites.
4. Incentive-os a preparar convites para as famílias e para os membros da comunidade escolar.

## Etapa 3: Ensaio geral

1. O ensaio geral, com a presença de todos os participantes, deverá ser realizado poucos dias antes da apresentação. Esse momento é essencial, pois é a última oportunidade para corrigir e aperfeiçoar os movimentos, realizar os últimos ajustes, fortalecer os pontos fracos, aumentar a segurança e o conforto dos estudantes, para que se sintam prontos para se apresentar diante de uma plateia.
2. É preciso deixar o cronograma (lista de atividades) das apresentações preparado com antecedência e verificar quais espaços da escola serão utilizados para a batalha e para a exposição.
3. Explique aos estudantes que eles podem pedir ajuda aos professores, se precisarem.
4. Incentive-os a registrar as apresentações por meio de fotos e vídeos. Essa prática pode subsidiar eventuais avaliações e autoavaliações.

## Etapa 4: Apresentação

1. Ao final, os estudantes realizam o Festival de Cultura Periférica na unidade escolar com suas produções artísticas, compartilhando todo o processo de construção e aplicação das ideias.
2. Socialize os vídeos feitos pelos estudantes e converse com eles sobre o que acharam mais interessante e o que poderia ser melhorado numa próxima ocasião. Não se esqueça de elogiá-los pelo esforço.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO NA ACADEMIA E NO TRABALHO

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10.

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 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 o objetivo de aprofundar os conhecimentos referentes às ginásticas de condicionamento físico, abordando a **ginástica localizada**, comumente praticada nas academias, e a **ginástica laboral**, presente nos ambientes de trabalho.

Falaremos sobre a mídia e os padrões de corpo e de beleza, analisando criticamente os modelos apresentados pela mídia e discutindo posturas consumistas e preconceituosas. Traremos, também, dicas sobre como cuidar da postura dos estudantes dentro e fora da sala de aula.

Apresentaremos as conexões entre o corpo humano e as artes visuais, sugerindo a apreciação de algumas ilustrações florais mixadas a imagens detalhadas do corpo humano, que dão vida nova às páginas de antigos dicionários.

Além disso, propusemos a construção de halteres com garrafas PET para utilizá-las como sobrecarga nas aulas de Educação Física ou em casa.

Para finalizar, os estudantes vão organizar uma sessão de ginástica laboral para a comunidade escolar e visitar com os familiares uma academia do bairro onde moram.



## DE OLHO NAS IMAGENS

Apresente as imagens desta página ou outras de sua preferência, que representem diversos tipos de exercícios físicos e de atividades físicas.

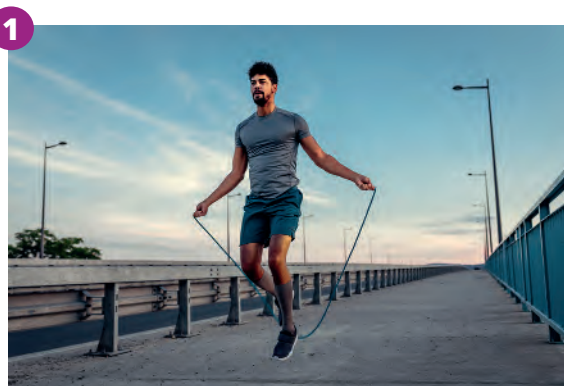
Relembre com os estudantes as diferenças entre exercício físico e atividade física, estudadas no 6º ano. Com base nas perguntas sugeridas a seguir, identifique o conhecimento prévio da turma, podendo ampliar o debate conforme o interesse e as reflexões geradas.

- Você já praticou algum desses movimentos?
- Identifique quais capacidades físicas são estimuladas por esses movimentos.
- Explique o que é atividade física e o que é exercício físico, dando exemplos.

Analise as respostas dos estudantes, verificando o que já conhecem sobre atividade física, exercício físico e capacidades físicas.

Sugerimos que, durante o compartilhamento das respostas, seja feito um registro na lousa com a definição de atividade física e de exercício físico, utilizando, para isso, as falas e os exemplos dados pelos estudantes, com o objetivo de promover uma recapitulação desses conteúdos e destacar que os exercícios físicos são atividades físicas estruturadas, planejadas e praticadas com regularidade e têm o objetivo de melhorar a saúde geral e o condicionamento físico de quem os pratica.

Em seguida, observe se os estudantes já conhecem os exercícios das imagens e se reconhecem quais capacidades físicas são solicitadas por eles. Caso seja necessário, retome as explicações sobre as capacidades físicas e esclareça que o saltar corda prioriza a resistência, e a flexão de braços prioriza a força e a resistência.



Homem realiza atividade física de saltar corda.



Mulher faz flexão de braços.

## Por dentro do tema

No 6º ano, introduzimos as ginásticas de condicionamento físico com a ginástica funcional e as academias ao ar livre (AAL). Se necessário, passe o assunto novamente aos estudantes. Em seguida, em continuidade, vamos ampliar as descobertas dos estudantes, tratando da ginástica localizada. Essa manifestação corporal foi escolhida por ser considerada uma das formas mais tradicionais e populares de prática do exercício físico.

Nesta seção, vamos conceituar a **ginástica localizada**, explicar as indicações de repetições, séries e descanso para o treinamento, apresentar os grupos musculares do corpo, esclarecer sobre a individualidade biológica, elencar alguns benefícios da prática dessa modalidade de ginástica e identificar alguns equipamentos simples para sobrecarga de treino. Na sequência, os estudantes serão convidados a refletir sobre a influência da mídia na definição de padrões de corpo e de beleza.

Sugerimos que faça a leitura desta seção com os estudantes, mostrando as imagens, os vídeos e os *sites* indicados, se possível, para o aprofundamento dos temas e enriquecimento das aprendizagens.

## Ginástica localizada

A ginástica localizada, que surgiu na segunda metade da década de 1980, foi desenvolvida a partir dos fundamentos teóricos da musculação e da calistenia, que por sua vez se originou da escola de ginástica sueca.

Segundo Vieira (2020), essa modalidade de ginástica é um método de condicionamento físico que consiste na realização de determinado número de repetições e séries de exercícios físicos com a finalidade de desenvolver a força e a resistência muscular localizada de um músculo ou de um grupamento muscular, tornando-o mais tonificado e resistente à fadiga.

As aulas são realizadas em grupos e com acompanhamento musical, muitas vezes determinando o ritmo dos movimentos. As recomendações sobre o número de repetições, séries, intervalos de descanso e frequência semanal de treino são:

- Repetições: são recomendadas de 8 a 12 repetições para ganhos de força e de 12 a 20 repetições para treinamentos de resistência muscular localizada. Durante as aulas de ginástica localizada devemos observar a fadiga acentuada (cansaço) e a redução da qualidade de execução dos movimentos, adequando o número de repetições.
- Séries: 2 a 3.
- Intervalos de descanso: de 30 a 60 segundos entre as séries.
- Frequência semanal: de 2 a 3 vezes por semana.



1. Ginástica localizada: ao praticar o exercício, vários músculos são fortalecidos.
2. Veja quais músculos são trabalhados durante o exercício apresentado na imagem 1.

Embora o principal objetivo da ginástica localizada seja a tonificação dos músculos, aumentando a força e a resistência muscular, a melhora da função do sistema cardiovascular também acontece.

O nosso corpo é formado por cerca de 600 músculos, que atuam em conjunto com ossos, articulações e tendões para permitir diversos movimentos. Se possível e se considerar pertinente, retome os conhecimentos sobre a integração dos sistemas locomotor e nervoso, apresentados no livro do 6º ano.

De maneira simplificada, os grupamentos musculares podem ser associados da seguinte forma: músculos da cabeça e do pescoço, músculos do tórax e do abdômen, músculos dos membros superiores e músculos dos membros inferiores. Para complementar e tornar esse aprendizado mais concreto, apresente imagens ou proponha uma pesquisa sobre os grupos musculares citados e o nome de cada músculo que os compõe. No #FiqueLigado da próxima página indicamos um site que pode ser usado para a pesquisa dos estudantes sobre grupos musculares.

Comente com os estudantes que cada pessoa responde de forma única aos estímulos dos exercícios físicos, graças à individualidade biológica, fenômeno que explica a variabilidade entre indivíduos da mesma espécie, garantindo que não existam pessoas iguais.

Isso ocorre porque cada ser humano tem uma estrutura e uma formação física e psíquica própria, o que ajuda a compreender a diversidade humana. Desse modo, é preciso analisar as características e as necessidades individuais dos praticantes nas propostas práticas, sabendo que não existe uma forma de treino ideal que produza resultados ótimos para todos.

A seguir, apresentamos alguns dos principais benefícios da prática regular da ginástica localizada.

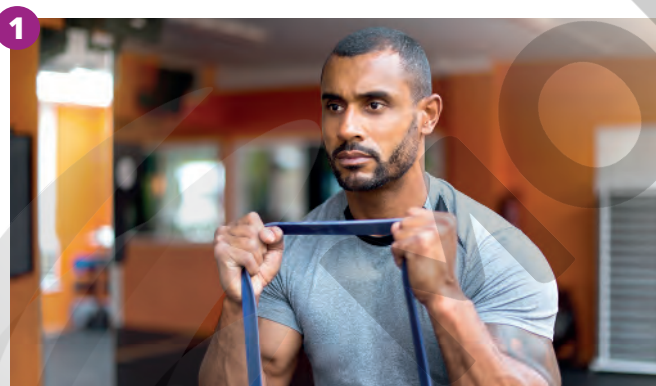
- **Melhora da postura:** a partir de ampla gama de exercícios, a ginástica localizada treina o corpo todo de forma equilibrada, contribuindo para a melhora postural.
- **Melhora das capacidades físicas:** ela contribui para a melhora da agilidade, do equilíbrio, da coordenação motora, da força, da resistência etc.
- **Prevenção a possíveis lesões:** por fortalecer músculos, ligamentos e tendões, a ginástica localizada pode ajudar a reduzir lesões.
- **Auxilia no emagrecimento:** ela proporciona maior perda de gordura, além de tonificar o corpo e auxiliar o sistema cardiorrespiratório.

Para praticar esse tipo de ginástica, podemos contar com o peso do nosso próprio corpo ou com a ajuda de alguns equipamentos de sobrecarga, que são usados para intensificar o trabalho, tais como: faixas elásticas, cordas, halteres, tornazeleiras, bastões, *medicine balls*, *steps*, entre outros.

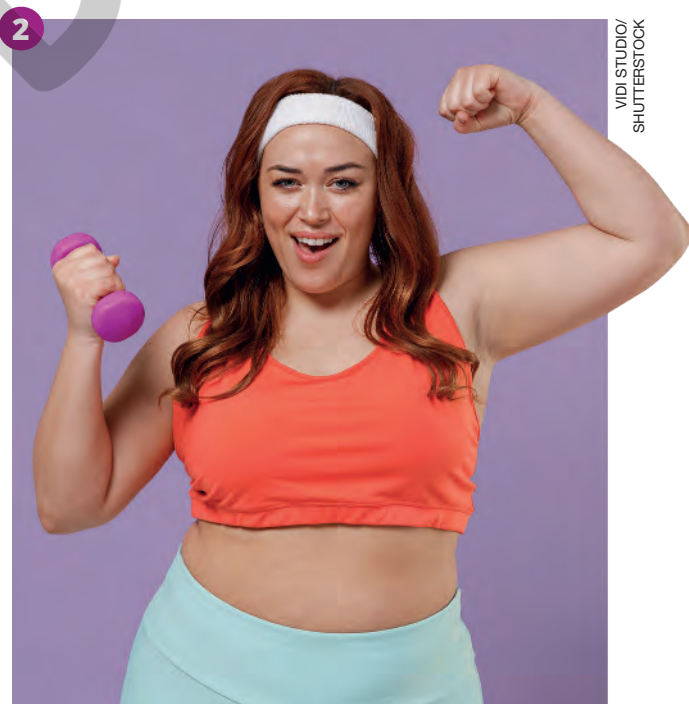
## #FiqueLigado

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

- JULIANA, Diana. Sistema muscular. Toda Matéria. Nesse *site*, os estudantes vão conhecer mais cada um dos grupos musculares, o nome dos músculos que os compõem e suas funções no corpo humano.



LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK



VIDI STUDIO/SHUTTERSTOCK



BEARFOTOS/SHUTTERSTOCK

1. Homem pratica exercício com uso de faixa elástica.
2. Mulher pratica exercício com uso de halteres.
3. Grupo de adultos utilizando os *steps*.



## Construção de halteres utilizando garrafas PET

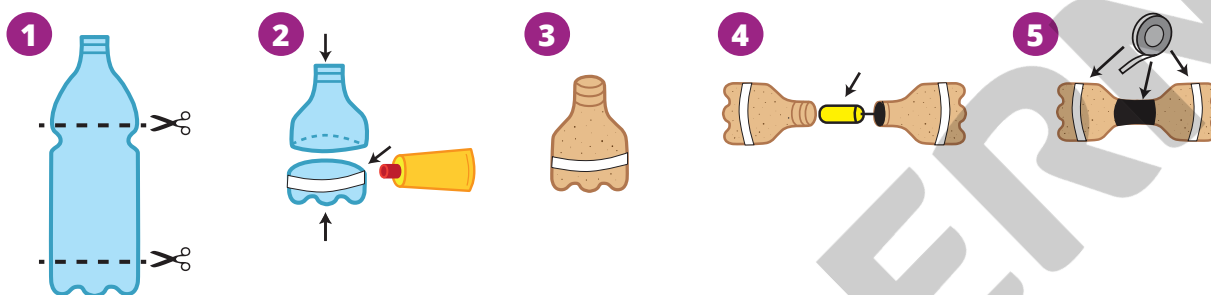
Utilizar halteres nas aulas de Educação Física ou em casa pode ser uma ótima opção para criar sobrecarga e intensidade para os treinos. Isso vai colaborar com os ganhos de força e resistência muscular.

**Materiais:** fita isolante adesiva, cola, tesoura escolar, areia fina ou grossa, 4 garrafas PET de 2 ou 3 litros, bastão de madeira ou tubo plástico resistente.

### Procedimento

1. Com a orientação e sob a supervisão do professor ou de um responsável, corte as partes superior e inferior de uma garrafa de plástico.
2. Junte as duas partes usando cola e fita isolante adesiva. Repita a operação com outra garrafa.
3. Em seguida, encha cada uma das partes com areia.
4. Una as extremidades (as bocas das garrafas) com bastão ou vara de madeira.
5. Para finalizar, passe fita isolante nas extremidades que foram unidas.

### Halteres feitos com garrafas PET e outros materiais



Fonte: Como fazer em casa.

## A mídia e os padrões de corpo e beleza

A mídia difunde um padrão de corpo e de beleza por meio dos corpos que exhibe, seja em revistas, *outdoors*, novelas, comerciais de TV ou redes sociais. Assim, podemos observar que o modelo de beleza que a sociedade tem atualmente é determinado pela mídia e trata-se de um corpo magro e definido, além de seios e bumbum volumosos para as mulheres e um corpo musculoso para os homens.

A indústria *fitness* (beleza, moda e cosméticos) também exerce grande influência sobre os padrões de corpo e de beleza com o objetivo de atender às necessidades do mundo do *glamour* e da moda.

Homens e mulheres se sentem pressionados a se encaixar nesses padrões para se sentirem bonitos e aceitos socialmente. Por isso, passam a consumir certos produtos para serem valorizados.

O resultado disso é a preocupação exacerbada que os indivíduos passam a ter com o corpo, buscando aproximar sua forma física da idealizada pela mídia para atender aos padrões de beleza vigentes. Acabam exagerando na prática de exercícios físicos, dietas, medicamentos e suplementos sem orientação adequada; recorrem às cirurgias plásticas e supervalorizam roupas e maquiagens, por exemplo, rendendo-se ao consumismo desnecessário (BARBOSA E SILVA, 2016).

### #FiqueLigado

Para aprofundamento do tema, pesquise vídeos na internet que esclareçam mais sobre os padrões de beleza divulgados pelos meios de comunicação, que impõem a ditadura da beleza. Como sugestão, pesquise o vídeo **Padrões de beleza**, do canal Professora Soraia Mattos.





Observe o mapa mental a seguir.



CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

Fonte: Mídia Spectrum.

Convide os estudantes a refletir sobre a necessidade da desconstrução desses padrões de corpo e beleza, evitando buscar modelos ilusórios que ditam como as pessoas devem ser. Cada pessoa tem uma beleza única e precisa ser aceita de forma natural, entendendo o corpo como um meio de conhecer e interagir com o mundo.



SMILINGRIDA/SHUTTERSTOCK

Várias campanhas foram criadas em diversos países para incentivar as mulheres a valorizar o próprio corpo, a sua beleza natural, sem se prender a padrões estéticos.

Este assunto estabelece diálogo com os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) Saúde e Educação para o consumo (BRASIL, 2019). Amplie as discussões com os estudantes, com base nas seguintes reflexões:

- Você já se sentiu insatisfeito ou com vergonha do próprio corpo?
- Com que frequência você faz julgamentos sobre os corpos de outras pessoas?
- Você tem consumido produtos de beleza ou de moda em excesso?
- Você já fez dieta sem orientação adequada, visando a um modelo de corpo magro?

Em roda de conversa, verifique se as respostas da turma convergem com os problemas gerados pela imposição de padrões de corpo e beleza e problematize a importância da grande variedade de corpos, tendo a saúde como prioridade. Promova uma colagem coletiva sobre a diversidade de modelos de corpos, buscando exemplos em jornais, revistas e panfletos de propagandas, que ajudem os estudantes a compreenderem-se na diversidade humana e a se apreciarem, cuidando da saúde física e emocional. É possível também propor a construção de mapas mentais ou debates sobre filmes que abordam as questões de *bullying*, incentivando o fazer-se respeitar e o respeito ao outro, com acolhimento e valorização da diversidade, sem preconceitos de qualquer natureza. Verifique se a escola pode criar uma comissão de mediação de conflitos para acolher estudantes que passam por algum problema estudado aqui. Converse com a direção da escola a fim de que ela estabeleça parceria com unidades básicas de saúde para encaminhamento profissional, quando necessário.

## Vamos à prática!

### Ginástica localizada: academia do 7º ano

O tema ginástica muitas vezes é negligenciado na escola por falta de conhecimento, segurança e materiais adequados. Para esta prática, usaremos materiais simples e adaptáveis para a realização das atividades. Vamos montar a Academia do 7º ano?

#### Objetivos

- Conhecer e vivenciar exercícios físicos relacionados à ginástica localizada, identificando as potencialidades e os limites do próprio corpo.
- Valorizar a prática de exercícios físicos no ambiente escolar, reconhecendo a importância de cuidar da saúde física e emocional.
- Identificar a diversidade de padrões de desempenho durante a prática.

#### Materiais

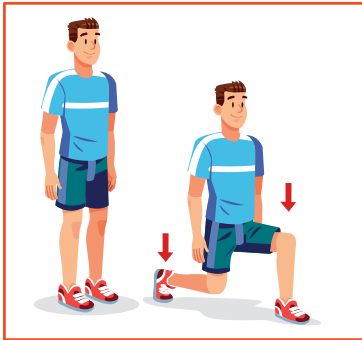
- Colchonetes, halteres (feitos com garrafa PET, ou *medicine balls*), cadeiras, banco sueco (ou *steps* de E.V.A., degraus), celular com caixa amplificadora e cronômetro (calcular o tempo de descanso).

#### Procedimentos

1. Apresente as imagens da página a seguir e os nomes dos exercícios físicos que serão experimentados na quadra (ou em um espaço amplo e plano), assim como os grupamentos musculares estimulados em cada um deles.

## Vamos à prática!

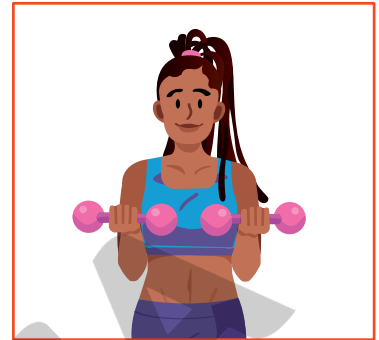
**Exercício A – Afundo:**  
músculos dos membros inferiores.



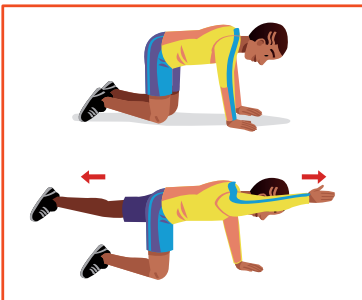
**Exercício B – Abdominal oblíquo:** músculos do tórax e do abdômen.



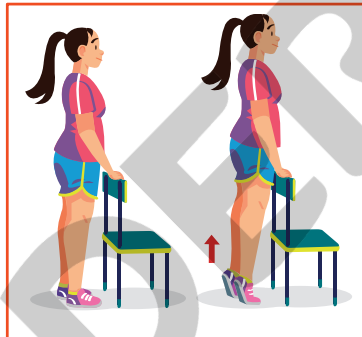
**Exercício C – Rosca (bíceps):** músculos dos membros superiores.



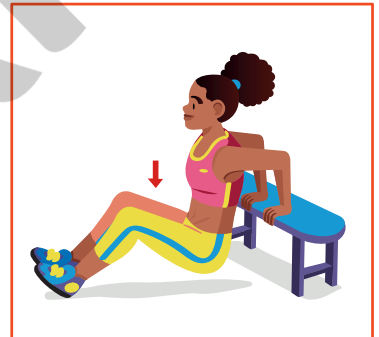
**Exercício D – Perdigueiro:** músculos do tórax e do abdômen, da cabeça e do pescoço, dos membros superiores e inferiores.



**Exercício E – Elevação de calcanhar:** músculos dos membros inferiores.



**Exercício F – Flexão tríceps no banco:** músculos dos membros superiores.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

ILUSTRAÇÕES: MILA HORTENÇIO/ARQUIVO DA EDITORA

As estratégias de apresentar as representações dos exercícios bem como a de demonstrar cada um deles favorecem a formação da imagem mental tão necessária para os estudantes com deficiência intelectual, auxiliando na participação de todos na prática de exercícios físicos.

2. Prepare os equipamentos para os exercícios e disponha-os por setores na quadra. Veja:

A	B	C	D	E	F
A	B	C	D	E	F
A →	B →	C →	D →	E →	F →
A	B	C	D	E	F
A	B	C	D	E	F

3. Com base em uma turma com 30 a 45 estudantes, distribua-os em grupos de 5 a 7 pessoas, cada um com um equipamento. Em seguida, demonstre a forma de execução correta de cada exercício e os equipamentos utilizados, esclarecendo as possíveis dúvidas.

4. Ao som de músicas pré-selecionadas, cada grupo realizará: 2 séries de 20 repetições de cada exercício antes de realizar a troca de letra. Tempo de descanso entre as séries: de 1 a 2 minutos.

5. Depois, ao seu sinal, seguirão entre os setores de A → B → C → D → E → F → A.

Ao som de músicas de academia, cada grupo realizará: 2 séries de 20 repetições de cada exercício antes de realizar a troca de setor, representado por uma letra.

## Vamos à prática!

Durante a atividade, passe por todos os grupos, incentive, ofereça ajuda, dê orientações e faça registros fotográficos para documentar a proposta e refletir sobre ela.

Promova pausas para que os estudantes possam se hidratar.



## Avaliando em diferentes linguagens

Sugerimos algumas perguntas que o auxiliarão a identificar a evolução de aprendizado dos estudantes sobre a temática proposta.

1. Você consegue identificar os grupos musculares mais solicitados em cada exercício?
2. Qual é a principal finalidade dessa proposta de ginástica localizada?
3. Você participou da proposta com envolvimento? Quais sentimentos e emoções essa atividade provocou em você?
4. Qual foi o exercício mais fácil de executar? E o mais difícil? Você percebeu os diferentes padrões de desempenho entre os colegas de turma? Comente.
5. Hora da pesquisa!
  - a) Em grupos de até quatro estudantes, pesquisem um exercício físico relacionado à ginástica localizada que trabalhe um dos grupos musculares a seguir.
    - músculos da cabeça e do pescoço;
    - músculos dos membros superiores;
    - músculos do tórax e do abdômen;
    - músculos dos membros inferiores.
  - b) Cada grupo deverá elaborar um cartaz contendo o nome do exercício físico, sua descrição, uma imagem dele e o nome do grupo muscular estimulado e apresentar para a turma, junto com a demonstração do exercício.
  - c) Depois, os cartazes podem ficar expostos nos corredores da escola ou no mural da turma.
6. Observe a tirinha a seguir e converse com os colegas.
  - a) Que críticas esta imagem faz em relação aos padrões de corpo e de beleza?
  - b) Com base no que você aprendeu nesta unidade, cite duas consequências negativas decorrentes da tentativa de se encaixar em padrões estéticos irreais.



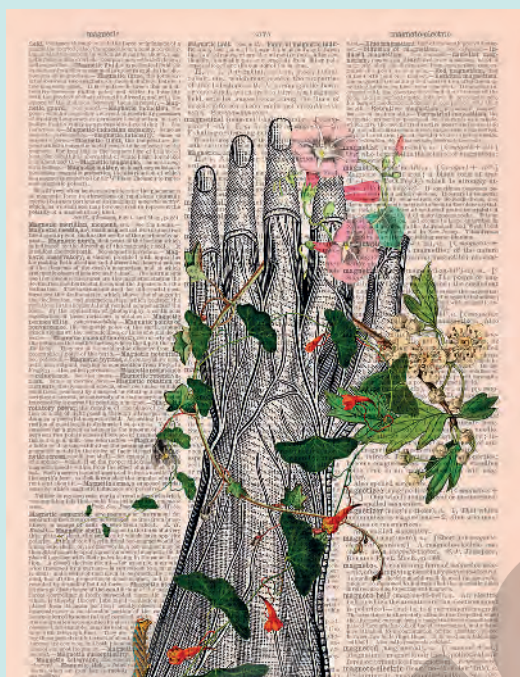


## O corpo humano e as artes visuais

Esta seção considera um trabalho interdisciplinar com Arte, estabelecendo conexões entre o corpo humano e a Arte, contemplando as habilidades (EF69AR01) e (EF69AR05). O objetivo é apreciar e analisar variadas formas das artes visuais contemporâneas, ampliando a experiência com diferentes contextos e práticas artístico-visuais e cultivando a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório imagético.

Apresente aos estudantes as ilustrações florais misturadas às imagens de partes do corpo humano, que dão vida nova às páginas de antigos dicionários:

DESIGN BY PRRINT!



DESIGN BY PRRINT!

Arte com ilustrações florais e de anatomia humana sobre páginas de antigos dicionários, da PRRINT, Palma de Maiorca, Espanha.

Essa ideia partiu de uma empresária espanhola. Ela utilizou dicionários antigos, que já foram a principal fonte de pesquisa dos significados das palavras. Para preservá-los e não deixar que eles caíssem em esquecimento, por conta do avanço da tecnologia, ela resolveu aproveitar suas folhas antigas ilustrando-as com flores, plantas, borboletas e pássaros, mixando-os com imagens da anatomia humana.

Atualmente, ela conta com mais de 1200 gravuras com toque *vintage* e ilustrações naturalistas, impressas em papel 100% reciclado (e em algumas das vezes parcialmente) e com certificados de responsabilidade ambiental.

A finalidade desse trabalho é a criação de cartazes para decoração, garantindo a preservação tanto dos livros quanto do seu fim educacional, deixando evidentes as possibilidades diversas de unir diferentes saberes: o poder do corpo humano e da sua beleza estética como inspiração para as artes visuais.

Com base nas ilustrações apresentadas, peça aos estudantes que pesquisem diversas obras de arte (esculturas, filmes antigos, pinturas, gravuras etc.) que mostrem diferentes corpos e padrões de beleza, reconhecendo e valorizando a diversidade humana. Se possível, converse com o professor de Arte para auxiliar os estudantes nessa pesquisa.

## Ginástica laboral

A ginástica laboral é realizada durante o expediente de trabalho e consiste em exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, com a finalidade de melhorar a disposição, a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores (MARTINS E BARRETO, 2007).

Exercícios de alongamento, de fortalecimento e posturais, técnicas de respiração e dinâmicas de recreação compõem as sessões de ginástica laboral, combatendo o desgaste mental e físico e evitando dores, lesões e doenças ocupacionais.

Esse tipo de ginástica visa melhorar a produtividade dos funcionários e proporciona um ambiente de trabalho mais saudável e agradável.

Existem quatro tipos de ginástica laboral:

- **Ginástica laboral preparatória:** é realizada antes de começarem as atividades da jornada de trabalho. São oferecidos exercícios de coordenação motora, flexibilidade e resistência muscular que estimulam o corpo dos funcionários, deixando-os mais concentrados e dispostos.
- **Ginástica laboral compensatória:** é executada durante o expediente de trabalho, aproveitando as pausas, para realizar exercícios de compensação aos esforços repetitivos e as posturas inadequadas. Com exercícios de alongamento, de respiração e posturais, essa prática alivia dores e tensões musculares dos funcionários.
- **Ginástica laboral de relaxamento:** acontece no fim do expediente. Visa suavizar o ritmo de trabalho, reduzindo o estresse e aliviando tensões que foram acumuladas durante o dia. Podem ser feitos exercícios de massagem, meditação e respiração.
- **Ginástica laboral corretiva:** combate os efeitos de posturas corporais inadequadas ou movimentos repetitivos que causam consequências negativas para o corpo do indivíduo. Ela procura enfatizar o equilíbrio corporal, utilizando exercícios de fortalecimento muscular e de alongamento. Pode ser feita todos os dias, durante 10 minutos.

ANDREYPOPOV/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



Pausa no trabalho: funcionários de uma empresa realizam uma sessão de ginástica laboral.

### Sessão de ginástica laboral

O local escolhido para essa prática será a sala de aula, pela semelhança do mobiliário com um escritório, aproximando a vivência do ambiente real.

Além disso, esta proposta viabiliza a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde, na medida em que favorece a inclusão de estudantes com deficiência física e cadeirantes. Aproveite para conversar com a turma sobre outros procedimentos que podem ser elencados para garantir a participação de todos: incentivar os colegas que apresentam pouco envolvimento nas práticas, diminuir o barulho nas aulas quando isto incomodar colegas autistas, utilizar recursos visuais para estudantes surdos, entre outros.

A etapa da massagem com bolinhas de tênis também pode ser executada com as próprias mãos, caso a escola não possua as bolinhas. Se possível, leve para a sala de aula um boneco ou uma imagem ampliada dos principais músculos do pescoço, costas e ombros para direcionar a massagem e ampliar o conhecimento dos estudantes sobre o sistema muscular. Essa prática pode ser ampliada para outras aulas e realizada em todas as partes do corpo (membros superiores e membros inferiores, por exemplo), seguindo as mesmas orientações.

#### Objetivos

- Conhecer e vivenciar a ginástica laboral, identificando as sensações e as emoções experimentadas.
- Compreender a importância dessa ginástica para a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

#### Materiais

- Cadeiras, bolinhas de tênis, celular e caixa amplificadora.

#### Procedimentos

Coloque a sua cadeira à frente da turma e demonstre os exercícios, destacando a forma correta de execução e os benefícios de cada movimento para a saúde e a qualidade de vida dos praticantes. Os estudantes estarão dispostos em suas cadeiras na sala de aula, ao som de músicas relaxantes, e participarão da sessão de ginástica laboral de relaxamento seguindo as orientações:

1. Respiração profunda: feche os olhos, expire completamente pela boca. Concentre-se no seu abdômen e observe-o encolhendo assim que você expirar. Então, inspire lentamente pelo nariz. Concentre-se em seu abdômen expandindo assim que inspirar. Prenda a respiração por 5 segundos e, em seguida, expire começando o ciclo novamente. Repita a sequência pelo menos cinco vezes.



## Vamos à prática!

2. Observe esta sequência de exercícios de alongamento na cadeira. Faça esses movimentos, mantendo as posições por 20 segundos e alternando os lados, quando necessário.



1. Extensão dos dedos e punhos (abrir a mão). 2. Flexão dos dedos (fechar a mão). 3. Rotação do tronco e do pescoço. 4. Flexão do joelho e extensão dos músculos anteriores da coxa. 5. Abdução e rotação externa da coxa (cruzar a perna). 6. Adução da coxa e flexão do quadril. 7. Flexão dorsal do pé. 8. Flexão do tronco e do quadril.

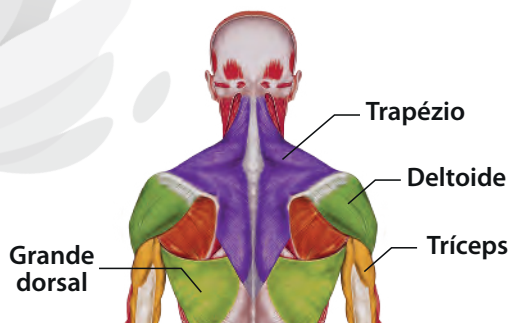
Fonte: ACES Entre Douro e Vouga.

Variação: pesquise e apresente outros alongamentos.

3. Massagem com bolinhas de tênis:

a) Em duplas: com movimentos circulares firmes, massageie os músculos trapézio, grande dorsal, deltoídes e tríceps. Depois troque de posição com o colega.

b) Individual: apoie a planta (sola) do pé sobre a bolinha. Massageie toda a região, dos dedos até o calcanhar, para a direita e para a esquerda.



Fonte: TodaMateria. Principais músculos das costas e tórax.



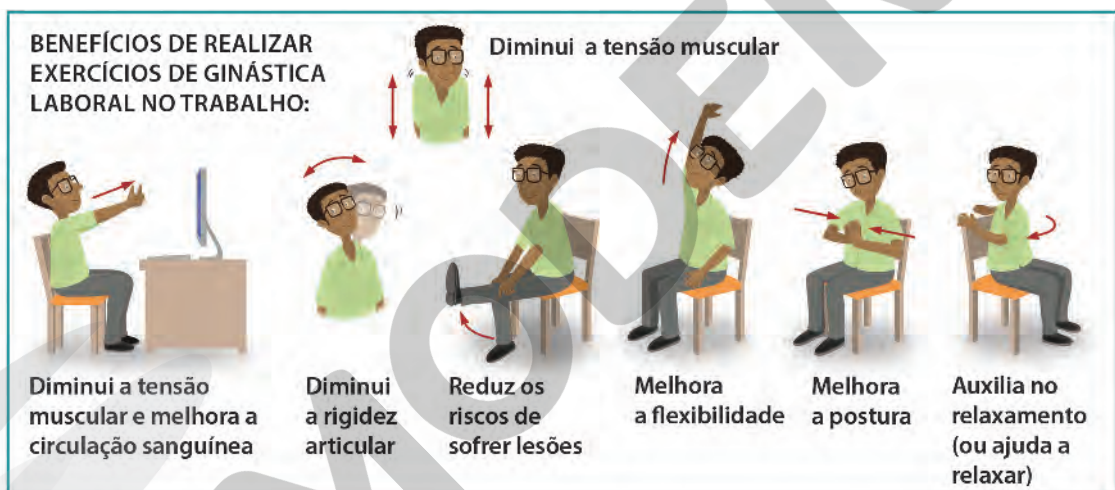




## Avaliando em diferentes linguagens

Utilize as perguntas a seguir como forma de avaliar os estudantes.

1. Você consegue identificar o tipo de ginástica laboral vivenciado nesta proposta? Qual é o principal objetivo desse tipo de ginástica laboral?
2. Quais sentimentos e emoções essa atividade provocou em você? Comente.
3. Você sabia que a respiração profunda é uma técnica eficaz para o alívio do estresse e da ansiedade? Ao respirarmos profundamente, o corpo entende que não há perigo e pode relaxar, liberando substâncias calmantes no cérebro e no corpo. Em quais situações do seu cotidiano você poderia incluir essa técnica de respiração profunda?
4. Reflita e opine em relação à importância da ginástica laboral para a saúde e qualidade de vida das pessoas.
5. Analise a imagem a seguir e responda às questões propostas.
  - a) Quais tipos de exercícios estão representados na imagem?
  - b) Qual capacidade física pode ser estimulada por esses tipos de exercício?



Fonte: Fictionistic.

Comente que a ginástica laboral vivenciada foi a de relaxamento, realizada no fim do expediente com o objetivo de suavizar o ritmo de trabalho e reduzir o estresse, aliviando tensões que foram acumuladas durante a jornada de trabalho.

Esse tipo de vivência pode incitar sensações de relaxamento, bem-estar, tranquilidade e prazer. A respiração profunda pode ser incorporada no cotidiano, em situações como a que antecede uma prova, quando acordamos de mau humor ou quando estamos em uma discussão com algum familiar etc.

A ginástica laboral ajuda a combater o desgaste físico e mental, evita doenças ocupacionais e o surgimento de dores e lesões, melhora a produtividade dos funcionários e proporciona um ambiente de trabalho mais saudável e agradável.

Na imagem analisada os exercícios são os de alongamento e a capacidade física em destaque é a flexibilidade.

## De olho na postura

Este conteúdo está relacionado ao tema Saúde dos TCTs. Promova uma associação com os estudantes entre a ginástica laboral corretiva e a postura corporal. Enfatize a importância de manter o equilíbrio muscular, realizando exercícios de fortalecimento muscular e de alongamento com regularidade e, também, uma postura adequada, diariamente.

Apresente aos estudantes as animações sugeridas no #FiqueLigado da página seguinte, conversando e experimentando as dicas posturais sugeridas.

Peça a eles que reparem na própria postura durante as atividades cotidianas. Em seguida, explique que a postura ideal está relacionada com a capacidade de realizar as atividades do dia a dia de forma eficiente sem gastar uma quantidade alta de energia nem empregar grande esforço.

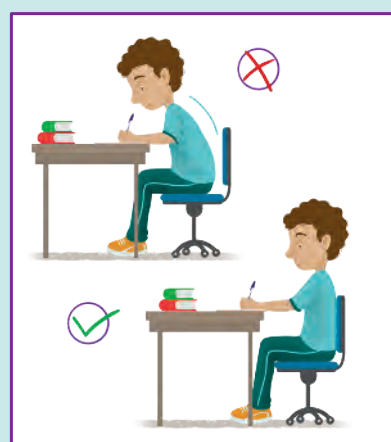
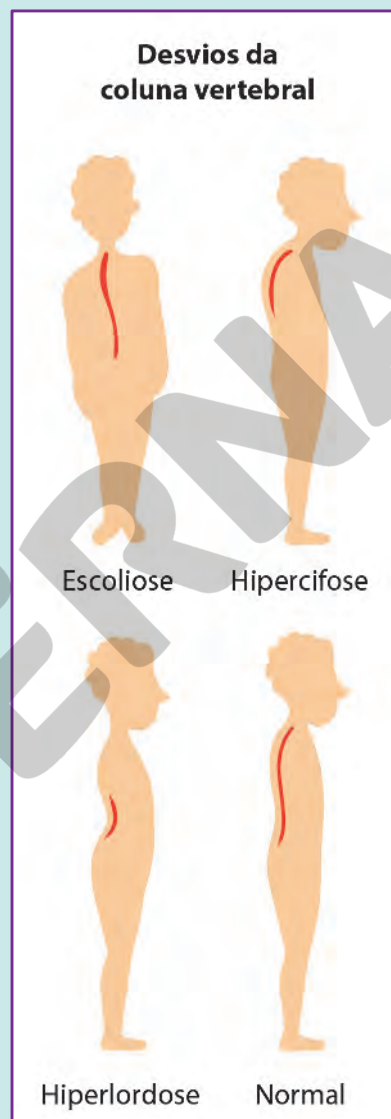
Manter uma boa postura traz muitos benefícios, tais como:

- Ajuda na boa oxigenação, pois melhora a posição dos pulmões e a respiração.
- Evita problemas de digestão e deixa o intestino descomprimido.
- Evita problemas e dores musculares.
- Evita desvios posturais que podem causar escoliose, hiperlordose e hipercifose.
- Elimina dores na coluna, na cintura, no quadril e nos joelhos.
- Ajuda no bom funcionamento do organismo.
- Aprimora a simetria do corpo.
- Traz confiança, além da consciência corporal.
- Otimiza o corpo e impacta o bem-estar psicológico.

## Dicas para melhorar a postura dentro e fora da sala de aula

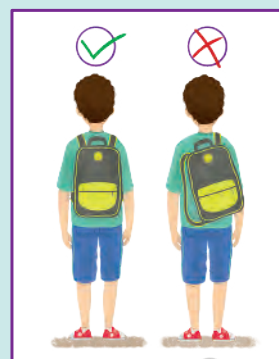
### 1. Como sentar-se

- Sente-se e mantenha as costas retas e apoiadas no encosto da cadeira.
- Os quadris devem ficar o mais próximo possível do encosto.
- Evite deixar o tronco flexionado, com os ombros inclinados para a frente.
- Permaneça com a cabeça ereta e os pés sempre apoiados inteiramente no chão.



## 2. Carregar mochila

- Não carregue mochilas com muito peso.
- A mochila nunca deve ter um peso superior a 10% do peso corporal do estudante.
- Prefira mochilas com alças largas e cinta que pode ser presa à cintura.
- É fundamental que as alças estejam apoiadas nos dois ombros.
- Ao caminhar com a mochila, mantenha sempre as costas eretas e o abdômen contraído.



## 3. Como deitar-se para dormir

- Dormir de lado é uma boa opção, já que a coluna fica bem apoiada e numa linha contínua. Para que essa posição seja benéfica, deve-se usar dois travesseiros, um no pescoço e outro entre as pernas.
- Dormir de barriga para cima com um travesseiro apoiado promove anteriorização da cabeça, o que pode provocar a postura de cifose aumentada. Além disso, essa posição favorece o ronco e a apneia do sono, porque a língua desliza para trás e dificulta a passagem do ar pela garganta.
- Colocar um travesseiro bem fininho sob o pescoço e uma almofada por baixo dos joelhos também ajuda a melhorar a posição da coluna.



Fonte das ilustrações: Dr. Márcio Silveira.

### #FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise na internet vídeos que tratam sobre o tema. Sugerimos pesquisar também estes vídeos:

- ANIMAÇÃO: 5 DICAS PARA MANTER UMA POSTURA CORRETA, do canal B2 Mídia. Nessa animação, são apresentadas cinco dicas básicas para ter uma postura correta.
- POSTURA LEGAL – Teddy e Didú, do canal Rafael Lima. A animação conta como Teddy aprendeu a importância da postura correta e mostra a Didú como cuidar bem do próprio corpo.

## Avaliando em diferentes linguagens

Você pode sugerir ações na escola, promovendo uma pesquisa com diversas dicas posturais, orientando a impressão ou confecção de cartazes com imagens de posturas adequadas para sentar e carregar a mochila, por exemplo, e fixação em todas as salas de aula como forma de alerta.

O professor da sala de informática pode ser um parceiro nesta ação, ajudando os estudantes com as tecnologias da informação e comunicação.

# Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

SAÚDE

CIDADANIA E CIVISMO

## Multiplicadores dos saberes sobre ginástica

Esta seção propõe a contextualização do que foi estudado nesta unidade, trazendo situações educativas voltadas para o bem comum, nas quais os estudantes possam atuar junto à sociedade, promovendo o seu desenvolvimento como cidadãos.

Neste caso, vislumbramos uma sessão de ginástica laboral preparada pelos estudantes para a comunidade escolar, uma visita a uma academia do bairro com os familiares e a elaboração de cartazes informativos sobre as ginásticas de condicionamento físico.

Os TCTs Saúde, Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso e Vida familiar e social são contemplados nesta proposta.

Além disso, apresenta aspectos interdisciplinares com Língua Portuguesa, previstos na habilidade (EF67LP20), que foca na realização de pesquisas a partir de recortes e questões previamente definidas.

Faça a mediação dos processos de aprendizagem organizando as rodas de conversas e orientando os registros necessários, planejando a sessão de ginástica laboral junto aos estudantes, auxiliando na montagem dos murais e cartazes e elaborando o roteiro de visitação.

## Sessão de ginástica laboral com a (ou para a) comunidade escolar

Proponha o compartilhamento dos aprendizados com os funcionários da escola. Para isso, é necessário fazer um planejamento.

1. Em roda de conversa, escolham o público-alvo da escola, que receberá a sessão de ginástica laboral. Por exemplo: funcionários da secretaria.
2. Reúna os estudantes em grupos menores e, com base no tipo de trabalho que o público-alvo exerce, escolham os exercícios que vão compor a sessão.
3. Ajude os estudantes a selecionar as músicas que serão tocadas, definam quais estudantes vão demonstrar os exercícios para os funcionários, quem ajudará com as dicas e as correções, quem registrará o momento com fotos e vídeos etc.



ANDRES/E+/GETTY IMAGES

Pausa no trabalho para mais uma sessão de ginástica laboral.



4. Comuniquem o público-alvo sobre a intervenção e agendem uma data com ele.
5. Na data combinada, apliquem a sessão de ginástica laboral, conforme o planejamento realizado, ensinando tudo o que foi aprendido nesta unidade e fazendo adequações que viabilizem a participação de todos.
6. Divulguem os registros desse momento nos murais da escola e, se possível, realizem outras sessões com diferentes grupos de funcionários: da limpeza, da cozinha, professores etc.

## Visitando uma academia do bairro

Organize a visita à academia que será realizada pelos estudantes e seus familiares.

1. Na aula que precede a visita, em roda de conversa, retomem os conteúdos sobre a aula de ginástica localizada e as suas contribuições para essa visita, estabelecendo alguns combinados para esse dia.
2. No dia da visita, os estudantes e seus familiares deverão participar da visita com envolvimento e atenção aos itens do roteiro sugerido:

Nome da academia:

Bairro:

Breve descrição do espaço físico:

Lista de tipos de ginástica de condicionamento físico encontrados:

Providencie cópias desse roteiro de visita para distribuir aos estudantes. Também é possível substituir itens ou ampliá-los de acordo com as necessidades e os interesses da turma.

Caso seja permitido, registrem toda a visita, com destaque para os tipos de ginástica de condicionamento físico presentes e para os materiais e equipamentos encontrados.

Na aula seguinte, compartilhem as fotos e as anotações do roteiro. Com base nos tipos de ginástica de condicionamento físico identificados, realizem pesquisas em pequenos grupos para conhecer mais a finalidade, os tipos de exercícios e de equipamentos utilizados em cada uma delas.

Peça aos estudantes que elaborem cartazes com todas as informações obtidas na visita e nas pesquisas e partilhem com a comunidade escolar, fixando-os em locais de grande visibilidade e circulação de pessoas.

## AVENTURAS URBANAS: MANOBRAS CONTRA O PRECONCEITO

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 6, 9 e 10.

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 2, 5, 6, 7, 8 e 9.

#### 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 proposta de ensino apresentada nesta unidade é discutir sobre a prática corporal de aventura (PCA) urbana conhecida como *skate*. Os objetivos são conhecer e compreender seu processo histórico, os procedimentos necessários para uma prática segura, os benefícios da prática e os estereótipos atribuídos aos skatistas.

Na seção "Conectando saberes", propomos a interdisciplinaridade com Língua Portuguesa e Língua Inglesa, de modo que, ao relacionar conceitos apreendidos nessas disciplinas, os estudantes tornem-se críticos e reflexivos, contribuindo de modo significativo para a comunidade em que estão inseridos.

O Tema Contemporâneo Transversal (TCT) Cidadania e civismo está presente na seção "Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes", na identificação dos espaços públicos próximos à escola que podem ser utilizados para a prática do *skate*.

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 a temas emergentes como a violência contra a mulher, a violência contra o idoso, a criminalidade, a fome e a guerra, entre outros.

## DE OLHO NAS IMAGENS

Forme duplas e peça que observem as imagens a seguir e reflitam sobre estas questões:

- Para você, quem são os praticantes do *skate*? Você considera que entre eles podem estar pessoas com deficiência, homens e mulheres, crianças e idosos?
- Por quais motivos você acha que as pessoas praticam *skate*?
- Quais são os perigos dessa prática corporal de aventura urbana, e como se proteger deles?

Oriente os estudantes a manter as reflexões dentro do tema e verifique o que já conhecem sobre *skate*, os equipamentos e os espaços da comunidade adequados a essa prática.

Estimule-os a questionar certos estereótipos atribuídos aos skatistas, bem como a combater a concepção discriminatória de que essa modalidade não é destinada a idosos ou a pessoas com deficiência, o que equivale a conceber estes como necessariamente frágeis e sem potencialidades.

Ao final de cada tópico estudado, sugerimos que os estudantes registrem no caderno sobre o que foi estudado e discutido.



Garota em manobra de *skate freestyle*. [S. I.], 2015.



Rapaz com deficiência fazendo manobra em rampa de *skatepark*. [S. I.], 2017.



Skatista idoso em um *skatepark*. Newquay, Inglaterra, 2018.



Skatista idosa em um *skatepark*. [S. I.], 2011.

## Por dentro do tema

### Prática corporal de aventura urbana

Peça aos estudantes que leiam o texto a seguir, que trata da origem do *skate*. Para que o ensino do conteúdo não fique cansativo, você eventualmente pode utilizar, se houver condições para isso, estratégias como a elaboração de um circuito de perguntas e respostas da temática em aplicativos educacionais, os quais podem ser consultados na internet e são de livre acesso. Esses aplicativos estão relacionados às metodologias ativas. A atividade pode ser feita no laboratório de Informática ou, caso alguns estudantes possuam, em *smartphones*. É importante explicar cada resposta e sanar as eventuais dúvidas.



## O skate – Como tudo começou?

Antes de receber o nome de prática corporal de aventura urbana, o skate já era um esporte radical com muitos adeptos. Além dos propósitos de ser uma forma de lazer e um objeto de treinamento e de atividade física, o skate pode também ser utilizado como meio de locomoção. Há pessoas que o utilizam para ir ao trabalho, à escola e ao supermercado, por exemplo.

O skate caracteriza-se pela realização de manobras de deslizamento sobre o solo, mantendo o equilíbrio sobre uma prancha (*shape*), que possui dois eixos (*trucks*), rolamentos e quatro pequenas rodas. Surgiu em 1918, quando Doc 'Heath' Ball, um garoto estadunidense, fixou as rodas e os eixos dos patins em uma prancha de madeira e começou a deslocar-se com um dos joelhos apoiado sobre ela, usando o outro pé para impulsionar o skate (FSP, 2020).

No final dos anos 1950, em razão da falta de ondas no litoral da Califórnia, os surfistas tentavam imitar as manobras do surfe usando rodas e eixos fixados em pranchas de madeira. Assim, em 1959, surgiu o primeiro skate fabricado e comercializado em série, o Roller Derby. A prática recebeu o nome de *sidewalk surfing*, ou seja, surfe de calçada (BROOKE, 1999). Como as rodas do skate eram de ferro e escorregadias, elas causavam sérios acidentes, o que levou à proibição da prática nos EUA.

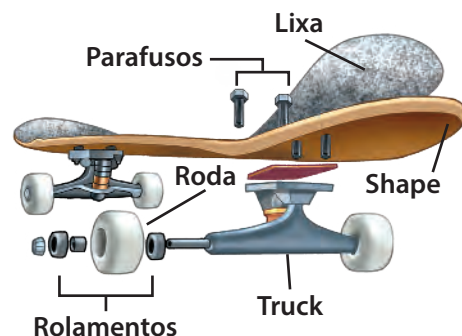
Em 1963, o *sidewalk surfing* já era praticado por muitos adolescentes, os quais criaram várias manobras e nomearam a prática de *skateboard*. Nesse mesmo ano, foi realizado o primeiro campeonato de skate na cidade californiana de Hermona Beach, com a vitória de Larry Stevenson.

No final dos anos 1970, o skate se associou a movimentos contestatórios (o *new wave* e o *punk*), que criticavam normas e padrões culturais predominantes na época. Por essa razão, o skate passou a ser visto como um esporte rebelde (CARRANÇA, 2021).

Em 2020, estreou como esporte olímpico na edição de Tóquio. Nessa Olimpíada, o Brasil obteve a medalha de prata na modalidade *skate street* com Rayssa Leal, a Fadinha, de 13 anos, a mais jovem medalhista brasileira. Essa conquista olímpica é um dos diversos fatores que têm contribuído para intensificar a popularização dessa prática, que atualmente conta com cerca de 8,5 milhões de adeptos no Brasil, de acordo com a Confederação Brasileira de Skate (2015).

Praticado por homens e mulheres de diferentes idades, o skate também apresenta privilégios de gênero em sua inserção na sociedade brasileira. Em 2018, em uma competição em Santa Catarina, os skatistas Yndiara Asp e Pedro Barros disputaram na mesma categoria e ambos ficaram em 1º lugar. Mas o valor do prêmio de Pedro foi muito maior que o de Yndiara. Como justificativa, os organizadores do evento disseram que isso ocorreu por causa do menor número de mulheres nas competições e por questões relacionadas ao patrocínio.

### Componentes do skate



Fonte: SkateboardersHQ.

OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA



A. RICARDO/SHUTTERSTOCK

Rayssa Leal, medalhista de prata nas olimpíadas de Tóquio 2020, na modalidade *skate street*.

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



## Vamos à prática!

### Primórdios do skate

#### Materiais

- Tábuas, garrafa PET de 2 litros com água, cones, fita adesiva, três folhas de papel sulfite marcadas, respectivamente, com os números 1, 2 e 3 em cada uma, banco sueco, cordas de polipropileno ou de sisal, giz de lousa, bolas de *medicine ball* ou sacos de areia, papelão.

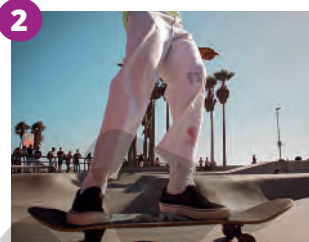
#### Procedimentos

1. Para identificar qual é o pé de apoio no *skate*, peça aos estudantes que fiquem em pé, mantendo os dois pés juntos, e que projetem o corpo para a frente, como na imagem 1. O pé que ficar à frente para evitar a queda será o seu pé de apoio no *skate*, ou seja, aquele que ficará posicionado na parte da frente do *shape* do *skate*, como na imagem 2.
  2. Divida os estudantes em grupos, que permanecerão em cada uma das estações durante o tempo estipulado. As estações de trabalho serão marcadas com os números 1 a 3. Quando o tempo terminar, o grupo fará o rodízio da seguinte maneira: 1 → 2 → 3 → 1.
- **Estação 1 – Equilíbrio nos sacos de areia ou na *medicine ball*:** subir no saco de areia ou na bola de *medicine ball*, verificar qual é a perna dominante, que sustentará a posição do corpo durante a atividade, e a perna não dominante, que fará uma pequena abertura na lateral de modo que fique suspensa no ar. A ideia é permanecer nessa posição por 15 segundos, ou contar devagar de 1 001 a 1 015. Em seguida, descansar e repetir a execução.
  - **Estação 2 – Posição de flamingo:** parado no lugar, cruzar os braços sobre o peito, verificar qual é a perna dominante que vai sustentar a posição do corpo durante a atividade e cruzar o pé da outra perna no joelho da perna dominante, como na imagem 3. A ideia é permanecer nessa posição por 15 segundos, ou contar devagar de 1 001 a 1 015. Em seguida, descansar e repetir a execução.
  - **Estação 3 – Vivência na prancha de equilíbrio:** explorar o equilíbrio sobre uma prancha de madeira (tábua), colocada sobre uma garrafa PET de 2 litros com água, que deverá estar em cima de um papelão para não deslizar. De frente para a parede, colocar um dos pés em uma das laterais da madeira, apoiar as mãos na parede para evitar quedas e colocar o outro pé sobre a outra lateral da madeira. A ideia é equilibrar-se com os dois pés sem permitir que a madeira toque o chão. Quando sentir segurança, tirar as mãos da parede. A abertura das pernas não deverá ultrapassar a largura dos quadris. Veja a imagem 4.



ONEINCHPUNCH/  
SHUTTERSTOCK

1 Dançarino inclina o corpo e mantém equilíbrio.



ANA ARANTES/PEXELS

2 Pé de apoio à frente no *shape* do *skate*.



3 Equilíbrio na posição de flamingo\*.



ILUSTRAÇÕES: OSNEI ROCHA/ARQUIVO DA EDITORA

4 Equilíbrio sobre a prancha\*.

\* Ilustrações elaboradas para esta obra.

## Cuidados para a prática do skate

Para a prática do skate, equipamentos de segurança são necessários, sobretudo para iniciantes: capacete, *wristguards* (protetores de punho), cotoveleiras e joelheiras (veja a imagem).

Embora pouco usados, os protetores de punho são essenciais para evitar lesões. As roupas devem ser leves, confortáveis e adequadas para não limitar os movimentos do skatista; o tênis deve oferecer aderência aos pés (não estar folgado nem apertado) e ter solado plano para facilitar as manobras. Outros tipos de calçado não são adequados à prática do skate.

Então, por que os skatistas que aparecem na mídia ou nas praças não usam equipamentos de segurança? Possivelmente, eles já têm o domínio dos movimentos e a consciência corporal. Com a prática, os skatistas aprendem como evitar lesões, em caso de queda nas manobras. Porém, quedas, contusões e lesões podem acontecer mesmo para skatistas experientes, por isso é sempre recomendável utilizar equipamentos de segurança.

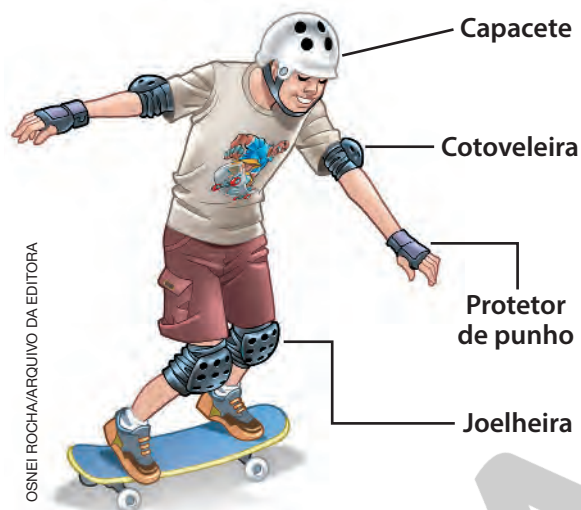


Ilustração elaborada para esta obra.

## Tipos de skate

Existem quatro tipos de skate, criados para diferentes modalidades e objetivos.

- **Street:** é o mais conhecido, com *shape* mais fino, *truck* mais baixo e rodas menores. É utilizado em diversas modalidades, principalmente nas manobras de rua (bancos, corrimãos e outros obstáculos).
- **Cruiser:** semelhante ao *longboard*, mas em tamanho reduzido. Há dois modelos: o *cruiser* e o *mini cruiser*. O comprimento varia de 55 a 75 cm. As rodas são mais largas e flexíveis e dão maior estabilidade em pisos e superfícies irregulares, facilitando o deslize urbano.

ISSARAWAT TAITONG/  
MOMENT RF/GETTY IMAGES



- **Longboard:** usado em descidas e ladeiras, por ser mais veloz e ter maior estabilidade. Com estrutura mais rígida e rodas mais macias, garante melhor aderência ao solo.

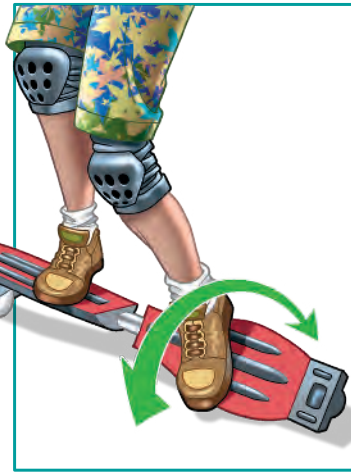
COROIMAGE/MOMENT  
RF/GETTY IMAGES



VLADIMIR SUKHACHEV/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



- **Waveboard:** peculiar e o mais difícil de andar, é mais fino no meio, mais largo nas extremidades e tem apenas duas rodas. Para andar, basta fazer movimentos em direções opostas, sem tirar nenhum pé do skate.



Desenho elaborado para esta obra.

## Modalidades de skate

As modalidades são *skate street*, *skate vertical* e *downhill*. Veja a seguir cada um deles.

### Skate street

O *street* é a arte de utilizar obstáculos (corrimãos, bancos, escadas, entre outros) para realizar manobras na área urbana. É a modalidade mais praticada, por ser na rua. Veja os tipos:

- **Shalom:** praticada em skates menores e mais estreitos, o skatista faz um percurso onde há cones e balizas, ultrapassando-os em movimentos de zigue-zague, exigindo muita precisão. Na foto a seguir, Dominik Kowalski em competição na França, 2012.



- **Freestyle:** praticada em solo plano, explora manobras feitas em sequência, como 360 *flip*, *kickflip*, *hardflip*. Apesar de ser uma das primeiras modalidades do skate, é a que mais foge dos padrões atuais.



- **Skatepark:** manobras em obstáculos projetados em uma pista. É uma das modalidades incluídas nos Jogos Olímpicos de 2020. Na foto a seguir, a brasileira Yndiara Asp nas Olimpíadas de Tóquio.





## Skate vertical

É praticada em pistas de madeira ou concreto, nas quais há paredes e transições (curvas). Há três tipos:

- **Half pipe:** pistas em formato de “U”, que têm cerca de 4 metros de altura. Estrutura pensada para os skatistas obterem mais velocidade para “voar” em suas manobras. É uma modalidade dos X-Games (circuito de eventos de esportes radicais).



ARL SCHNEIDER/SHOTFILE/ALAMY/FOTORENA

- **Bowl e banks:** pistas em formato de piscina, o *bowl* tem profundidade de cerca de 3 metros, enquanto o *banks* é mais raso. Na foto, Tony Hawk no Bowl-A-Rama em Sydney, Austrália, 2018.



DON ARNOLD/WIREIMAGE/GETTY IMAGES

- **Minirrampas:** uma *mini half pipe* (mistura de *street* com vertical), indicada para o aprendizado de manobras.



CAVAN IMAGES/GETTY IMAGES

## Downhill

Consiste em descer ladeiras e executar manobras de derrapagem (os *slides*), que podem ser executadas das três maneiras a seguir.

- **Carving:** realizar curvas e zigue-zagues, simulando manobras de surfe em uma descida suave.
- **Downhill:** descer ladeira, morro ou qualquer tipo de terreno com a maior velocidade possível, usando equipamentos específicos de segurança e *skate* próprio para velocidade. A velocidade máxima pode chegar perto de 150 km/h.



CARL DE SOUZA/APP/GETTY IMAGES

- **Freeride:** descer ladeira alternando velocidade e controle de derrapagem (*slide*).



YANIK88/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



Propomos um trabalho interdisciplinar com o componente curricular Língua Portuguesa, ao desenvolver a habilidade (EF69LP55), reconhecendo as variedades da língua falada, o conceito de norma padrão e o de preconceito linguístico, bem como com a Língua Inglesa, ao desenvolver as habilidades (EF07LI21), (EF07LI22) e (EF07LI23), analisando o alcance da língua inglesa e os seus contextos de uso no mundo globalizado, explorando modos de falar em língua inglesa e reconhecendo a variação linguística como manifestação de formas de pensar e expressar o mundo.

### Do preconceito ao esporte olímpico

Em 1988, Jânio Quadros, prefeito da cidade de São Paulo, proibiu a prática do *skate*. Isso ocorreu em virtude de os skatistas usarem espaços públicos para a realização de manobras, como o Parque do Ibirapuera, onde ficava o prédio da prefeitura. Isso foi malvisto por parte da população, que considerava essa conduta rebelde. Estereótipos como vagabundos, usuários de drogas, malandros e rebeldes caracterizavam os skatistas daquela época (BRANDÃO, 2007).

Apesar da discriminação e dos preconceitos contra os skatistas, essa prática é bastante popular no Brasil. A disseminação do *skate* se deu, entre outros motivos, pela divulgação de músicas, roupas e competições. Um marco musical do *skate* no Brasil foi a banda de rock Charlie Brown Jr., formada em 1992. Um exemplo é a letra da canção “Somos *extremes* no esporte e na música”, de 2000, que faz uma crítica à criminalização do *skate*. A banda tem outras canções relacionadas ao *skate*.

Entre os skatistas, é comum o uso de jargões ou gírias para tornar rápida a comunicação. Por exemplo:

- **Fazer *session***: sair para andar de *skate*, dar um rolê.
- **Point**: lugar de encontro do grupo.
- **Nipe**: que está bem arrumado, no estilo.
- **Gangueiro**: que veste roupas mais largas e leves.
- **Truta** ou **tru**: amigão, parceiro, *brother*, brô.
- **Cabrero**: manobra difícil e impressionante.
- **Ossso**: situação ruim.
- **Capote**: queda do *skate*.

Ressalte que essa linguagem tem várias origens, sobretudo na Língua Inglesa. Oriente os estudantes a realizar o trabalho, que consiste em compor duas estrofes que denunciem o preconceito contra os skatistas. Essas estrofes devem conter algumas gírias utilizadas por eles. Após a construção de duas estrofes na Língua Portuguesa, solicite a composição na Língua Inglesa. Faça uma parceria com os professores desses dois componentes curriculares.

Ao final, peça que apresentem a composição à turma, tanto na Língua Portuguesa quanto na Língua Inglesa.



© MAURICIO DE SOUSA EDITORA LTDA.

## Vamos à prática!

Para esta atividade, trazer alguns *skates* de qualquer estilo (*street*, *longboard*, *cruiser*). O importante é que os estudantes vivenciem a remada e o equilíbrio no *skate*.

Se possível, convide um skatista da região para um bate-papo com a turma, abordando, por exemplo, a carreira no *skate*, o treinamento e o preconceito contra essa prática. Peça a ele que demonstre algumas manobras.

Estudantes que já têm familiaridade com o *skate* podem auxiliar os colegas com menos experiência, dando suporte no equilíbrio em cima do *skate*. Você, professor, pode se sentir inseguro e/ou preocupado em relação à prática do *skate*, sobretudo em razão de quedas e lesões, por isso os equipamentos de segurança são essenciais.

Peça aos estudantes que tenham um *skate* que o levem para a escola, assim como seus equipamentos. Enfatize a todos que mantenham o respeito e a empatia com os colegas, evitando constranger aqueles que têm mais dificuldade.

Pesquise vídeos com temas como “*skate* para iniciantes” ou “como andar de *skate* para iniciantes” e apresente-os aos estudantes.

### Primeiras remadas no *skate*

#### Material

- *Skates* (*street*, *longboard*, *cruiser*)

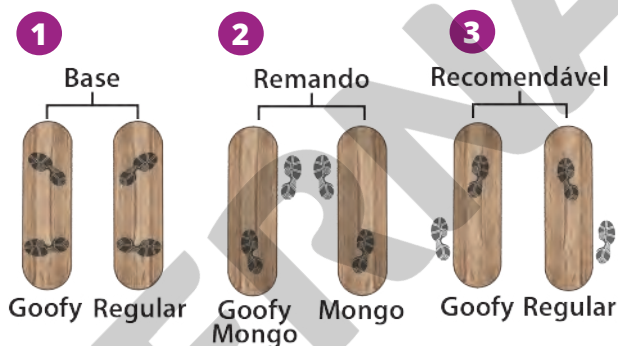
#### Procedimentos

Forme grupos, levando em consideração a quantidade de *skates* disponíveis para essa atividade. Peça que respeitem o limite dos colegas, além de preservar a segurança na hora da prática.

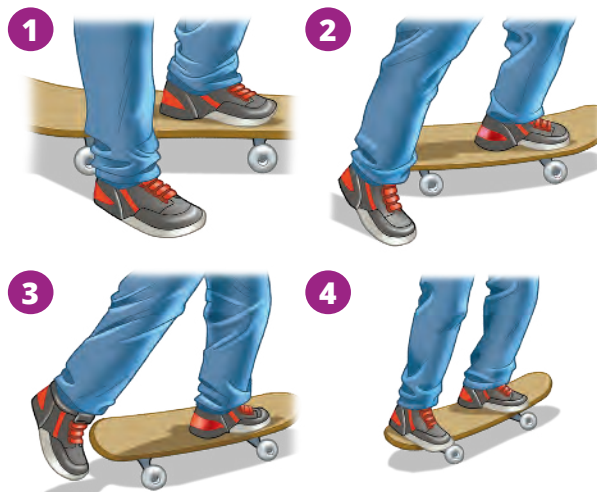
Um integrante do grupo deve sentar-se no *skate* com os pés em cima do *shape*. Em seguida, um colega deve empurrá-lo devagar. Aquele que estiver em cima do *skate* tentará se equilibrar e direcionar o *skate*. Troquem de

lugar. Depois que todos do grupo andarem sentados no *skate*, é hora de ficarem em pé. Um integrante deve ficar em cima do *skate* e outro colega auxiliará no equilíbrio. Manter os joelhos semiflexionados proporciona maior equilíbrio.

**Atenção!** Lembre-se da posição dos pés em cima do *skate*: eles não devem ficar muito na frente nem muito atrás. Procure sempre o equilíbrio para se manter em pé. Observe as posições dos pés na imagem a seguir.



Se estiverem confiantes, peça que tentem andar sozinhos no *skate*. Diga para colocarem o pé de apoio na parte da frente do *shape* e, com o outro pé, darem uma remada no chão (impulso). Em seguida, oriente-os a colocar o pé na parte de trás do *skate* e tentar se equilibrar. Apresente a eles as imagens a seguir.



Ilustrações desta seção foram elaboradas para esta obra.

## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

A proposta é realizar um levantamento das condições para a prática do *skate* na própria comunidade, com o objetivo de contribuir para melhorá-las, ou para que sejam criadas, se ainda não existirem. A atividade envolve o Tema Contemporâneo Transversal Cidadania e civismo.

Inicialmente, peça aos estudantes que escolham uma região próxima à escola ou que frequentem no dia a dia para mapear se há espaços públicos nesses locais. Em seguida, pesquisem se há neles algum *skatepark* ou minirrampa para a prática do *skate*.

Caso haja, peça que sigam o roteiro de perguntas:

AVALIAÇÃO DO ESPAÇO PARA A PRÁTICA DO SKATE
• O <i>skatepark</i> ou a rampa de <i>skate</i> está em bom estado de conservação para a prática do <i>skate</i> ?
• Quais são os principais problemas encontrados por vocês?
• Quais são os obstáculos nesse local?
• O ambiente ao redor desse espaço público é seguro?
• Há vigias e outros funcionários trabalhando no local?
• Existe infraestrutura de banheiros, bebedouros e lixeiras?
• Quem frequenta esse local?
• Há skatistas no local? Se sim, você tem alguma pergunta para fazer a eles? Qual?
• Quais são os poderes públicos responsáveis pela construção e pela conservação do local?

Com base nesse levantamento, peça aos estudantes que escrevam uma petição ao órgão público responsável solicitando a criação de uma ou mais estruturas para a prática de *skate*, caso ainda não exista(m) na região, ou eventuais melhorias na(s) já existente(s).

Se a região já contar com estruturas adequadas, ainda assim pode ser elaborada uma petição que apoie a iniciativa e solicite atenção na manutenção das boas condições para a prática do *skate*.



## ARTES MARCIAIS E DEFESA PESSOAL NAS LUTAS BRASILEIRAS

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

Competências gerais da Educação Básica: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10.

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 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, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

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

#### O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem como objetivo apresentar duas lutas brasileiras, o jiu-jítsu brasileiro e a luta marajoara, estabelecendo relações com os conceitos de artes marciais e defesa pessoal, além de tecer considerações sobre a participação das mulheres nas lutas. Para trabalhar elementos das lutas estudadas, sugerimos, como propostas de vivência, jogos de oposição e de lutas.

Propusemos a conexão de saberes com os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) Educação em direitos humanos, Educação para a valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras e Diversidade cultural, visando à compreensão e à valorização das mulheres no universo das lutas, que tradicionalmente é masculino.

Interdisciplinarmente, propomos um trabalho com a Língua Portuguesa, com análises de trechos de textos jornalísticos relacionados aos temas estudados.

Por fim, os estudantes investigarão, dentro do ambiente escolar, situações de violência vivenciadas por outros estudantes e pesquisarão modos de intervenção a essas situações. Como produção final, construirão materiais em diferentes linguagens para divulgar formas de intervenção e conscientizar a comunidade escolar sobre os casos de violência identificados.

## DE OLHO NAS IMAGENS

Nesse momento, é interessante levantar o conhecimento dos estudantes sobre o tema a ser estudado. Para isso, sugerem-se as seguintes questões:

- Você já viu pessoas praticando alguma das lutas das imagens? Se sim, em quais locais e com quais objetivos?
- E o que mais chamou sua atenção nessa luta?
- Para você, o que é luta? Explique.
- “A luta é uma prática corporal destinada a qualquer pessoa.” Você concorda com essa afirmação? Justifique.

Avalie as respostas, pois esse é um momento importante para o planejamento das aulas seguintes, permitindo a ampliação do tema ou o aprofundamento do conteúdo de acordo com os conhecimentos apresentados. As indagações permitem aos estudantes construir um mapeamento inicial sobre os próprios conhecimentos, instigando-os a refletir acerca das questões de gênero nas lutas.



PEOPLEIMAGES/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES

Lutadora de jiu-jitsu aplicando o golpe chave de braço em seu oponente.



EDU LYRA/PULSAR IMAGENS

Luta marajoara ou agarrada marajoara acontece nas Festividades do Glorioso São Sebastião, na Região do Marajó. Cachoeira do Arari (PA), 2019.

## Por dentro do tema

### Artes marciais e defesa pessoal no jiu-jítsu brasileiro

As artes marciais são formas de lutas orientadas por princípios religiosos ou filosóficos, como algumas lutas orientais indianas, chinesas, japonesas e coreanas. Foram criadas regras que as transformaram em lutas e sistematizações defensivas baseadas nos atos de ataque e defesa. Já a defesa pessoal faz parte de diversos estilos de luta, como o jiu-jítsu, e tem por objetivo a própria proteção ou a de outras pessoas, articulando as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais de quem age.

Jiu-jítsu brasileiro é o termo que define um estilo de jujutsu japonês desenvolvido pela família Gracie no Brasil. Arte da flexibilidade e da adaptação, trata-se de uma luta que utiliza essencialmente golpes compostos de alavancas, torções e pressões para levar o oponente ao chão e dominá-lo. O jiu-jítsu se concentra em imobilizar a ação do adversário.

A origem dessa luta está relacionada com a chegada de Mitsuyo Maeda (1878-1941) ao Brasil, em 1914, quando ficou residência na cidade de Belém (Pará) e ficou conhecido como Conde Koma, mestre de jujutsu e de judô na escola de Kodokan de Jigoro Kano. Ele foi auxiliado por Gastão Gracie e, como forma de agradecimento à hospitalidade, ensinou ao filho de Gracie, Carlos Gracie, a nova luta, chamada jiu-jítsu.



ARQUIVO/ESTADÃO CONTEÚDO

Hélio Gracie, mestre com maior graduação no mundo e precursor do jiu-jítsu no Brasil, treina com o filho Rickson Gracie. Rio de Janeiro (RJ), 1989.

Carlos e seus irmãos, sobretudo Hélio, passaram a se dedicar integralmente ao estudo e ao aprimoramento das técnicas e dos fundamentos do jiu-jítsu japonês, transformando-o em uma luta denominada Gracie jiu-jítsu ou jiu-jítsu brasileiro. Essa luta herdou os potentes combates no solo, assim como o método de alavancagem e desequilíbrio usando a força dos adversários contra eles mesmos. É conhecida popularmente como luta corpo a corpo, pois se concentra na luta corporal no chão e no desarmamento dos pontos fortes dos oponentes. As técnicas possibilitam dominar o adversário, independentemente do seu tamanho, o que favorece o lutador fisicamente mais fraco.

Reforce com os estudantes a filosofia de defesa pessoal presente no jiu-jítsu e a presença dessa filosofia nas lutas de hoje. No que tange ao aspecto de “neutralizar agressões” e ao uso das lutas pelos “mais fracos”, chame a atenção para a especificidade das lutas e dos métodos de defesa pessoal na garantia da segurança de seus praticantes e no enfrentamento de situações de perigo. Outro ponto relevante é a percepção sobre quem seriam os “mais fracos”, que podem ser relacionados tanto a aspectos físicos quanto psicológicos.

O jiu-jítsu brasileiro pode ser trabalhado na perspectiva de luta esportiva, arte marcial ou técnica de defesa pessoal.

Essas perspectivas do jiu-jítsu brasileiro respeitam as principais regras:

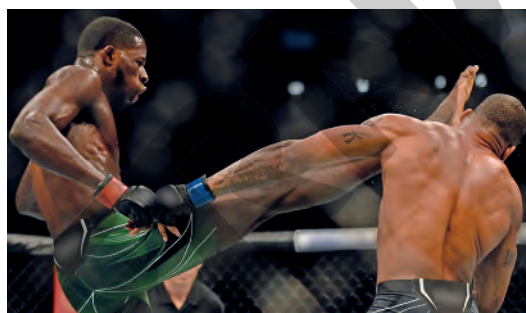
1. Apresentar-se com as unhas das mãos e dos pés curtas, bem cortadas.
2. Utilizar como traje quimono de algodão, tecido similar ou trançado de jiu-jítsu.
3. Não é permitido morder, arranhar e bater no oponente com a cabeça ou o punho.
4. As lutas são divididas em *rounds* de cinco minutos, com dois minutos de descanso, e com o árbitro em campo para poder contar os minutos em voz alta.
5. Ao cair fora do tatame, o árbitro solicitará aos lutadores que voltem para o espaço de luta, em pé, e um de frente para o outro.
6. As lutas são decididas conforme desistência, interrupção, desclassificação, perda dos sentidos, contagem do placar, decisão do árbitro ou sorteio (caso os dois lutadores se acidentem e estejam empatados).
7. Perde a luta quem der três palmadas sobre o acolchoado ou sobre o corpo do adversário.

Nos campeonatos, as pontuações no jiu-jítsu brasileiro são:

- 2 pontos: queda, joelho na barriga e raspagem;
- 3 pontos: passagem de guarda;
- 4 pontos: montada e pegada pelas costas.



Ariadne de Oliveira (azul) e Marina Ribeiro (branco) lutam em campeonato em Sharjah, Emirados Árabes Unidos, 2016. Jiu-jítsu esportivo: prática que visa à preparação para competições.



Randy Brown e Khaos Williams em luta no UFC 274 em Phoenix, Estados Unidos, 2022. Jiu-jítsu combate ou jiu-jítsu para artes marciais mistas (MMA): prática que visa à preparação de profissionais da luta. Utiliza soco, chute e técnicas em ringues, além dos golpes de jiu-jítsu.

CHRISTOS PSARAS/GETTY IMAGES

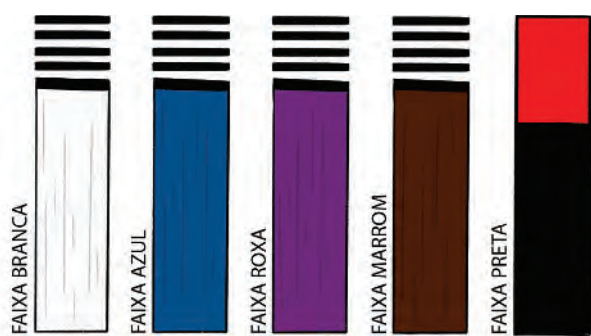
HANS GUTKNECHT/MEDIA/NEWS GROUP/ LOS ANGELES DAILY NEWS/GETTY IMAGES

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



## TIPOS DE GRADUAÇÃO NO JIU-JÍTSU BRASILEIRO

LAYS BITTENCOURT/ARQUIVO DA EDITORA



### Exame de faixa

- O mestre solicita a apresentação de algumas projeções, finalizações, raspagens, respeitando o nível de graduação do lutador.

### Merecimento

- Aprendizado do praticante e sua evolução, quando o lutador começa a se destacar em relação aos colegas.



LAYS BITTENCOURT/ARQUIVO DA EDITORA

ANDERSON DE ANDRADE PIMENTEL/ARQUIVO DA EDITORA

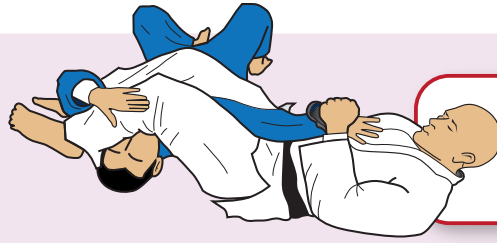
Branca	Qualquer idade
Cinza	04 a 06 Anos
Amarela	07 a 15 Anos
Laranja	10 a 15 Anos
Verde	13 a 15 Anos
Azul	Mais de 16 Anos
Roxa	Mais de 16 Anos
Marrom	Mais de 18 Anos
Preta	Mais de 19 Anos
Preta e Vermelha	Qualquer Idade
Vermelha	Qualquer Idade

### Tempo

- Geralmente é para atletas que praticam o jiu-jítsu por amor ao esporte, ou seja, o utilizam para fins recreativos e quase não competem mais.

Fonte: CBJJ. Pôster do Sistema Geral de Graduação.

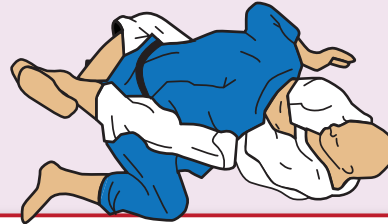
# PRINCIPAIS GOLPES DO JIU-JÍTSU BRASILEIRO



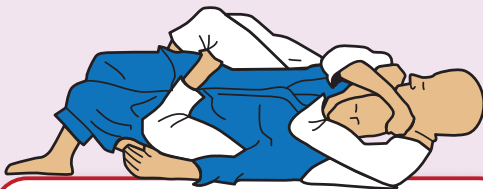
**Chave de braço ou arm lock:** imobilização com hiperextensão do cotovelo ou punho do oponente.



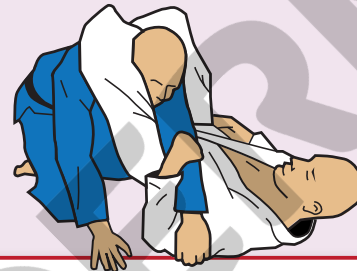
**Chave de perna:** imobilização com hiperextensão do joelho ou do tornozelo do oponente.



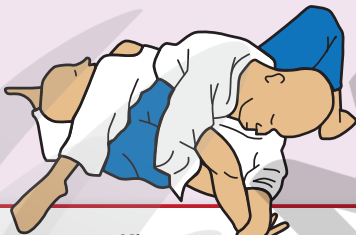
**Guilhotina:** golpe aplicado com os dois braços no pescoço do adversário.



**Mata-leão:** estrangulamento realizado pelas costas do oponente.



**Triângulo:** estrangulamento com as pernas envolvendo o pescoço e um dos braços do oponente entre elas.



**Kimura:** Chave de braço com o braço por baixo do oponente.



**Katagatame:** estrangulamento com um braço por baixo do pescoço do oponente e o outro por fora do braço esticado.

Fonte: JIU-JÍTSU. Infográfico. **Gazeta do Povo**, Esportes, 28 jan. 2012, Curitiba.

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

## #FiqueLigado

Para aprofundamento do tema, pesquise na internet o *site* da Confederação Brasileira de Jiu-jítsu, que disponibiliza livros e vídeos sobre regras, golpes, pontuações, além de informações sobre *ranking*, dopagem e campeonatos do esporte jiu-jítsu.

## Vamos à prática!

Em roda de conversa, ressalte a necessidade do respeito aos colegas e os cuidados a serem tomados durante a prática desse esporte. Retome os objetivos da atividade, permitindo a ressignificação de concepções equivocadas dos estudantes sobre as atividades de lutas como sinônimo de violência ou briga. Avise a turma sobre a necessidade de retirar os adereços (brincos, cordões, relógios e outros) para que todos possam participar das movimentações com segurança.

### Elementos do jiu-jítsu

A atividade será composta de três desafios, como em um duelo em duplas. As pontuações, o tempo e os golpes podem ser adaptados de acordo com a necessidade e o interesse de cada turma.

#### Material

- Tatame (colchonetes ou outro material para proteger os estudantes durante eventuais quedas).

#### Procedimentos

- **Desafio 1:** Em posição de cócoras, o objetivo é desequilibrar o oponente até que ele encoste alguma parte do corpo no chão.
- **Desafio 2:** Sentados com as costas coladas uma na outra. A cada *round*, eles viram de frente para o outro para imobilizar as pernas e os braços do adversário por três segundos.
- **Desafio 3:** Mesma posição inicial, com o objetivo de dominar o adversário sentado ou deitado no chão por três segundos.
  - a) No final do terceiro *round*, trocam-se as duplas, e novos combates são iniciados.
  - b) Insira outras adaptações de táticas ou técnicas do jiu-jítsu brasileiro pesquisadas por você ou pelos estudantes para enriquecer a atividade.

## Conectando saberes

### MULTICULTURALISMO

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com a habilidade (EF67LP05) de Língua Portuguesa, ao identificar e avaliar opiniões explícitas e argumentos em textos para que os estudantes manifestem concordância ou discordância. É contemplado também o TCT Educação em direitos humanos, visando à compreensão e à valorização da mulher no universo, tradicionalmente masculino, das lutas.



## Representatividade das mulheres nas lutas brasileiras

O universo das lutas sempre foi um campo tradicionalmente masculino, muitas vezes relacionado com batalhas contra outros povos, com a proteção da família ou mesmo com a defesa de territórios. Entretanto, cada vez mais, as mulheres têm procurado práticas que possam proporcionar autonomia para exercer sua defesa pessoal, manutenção da saúde e lazer.

Cada vez mais, as lutas têm criado categorias femininas, porém ainda existe grande desigualdade salarial entre os praticantes profissionais.

Yvone Duarte, a primeira mulher a receber a faixa preta no jiu-jítsu brasileiro, disse em entrevista para o SporTV Combate: “Nós, mulheres, temos que lutar no tatame, mas temos outras lutas fora, como a luta contra o preconceito. O machismo está presente em todos os esportes, incluindo o jiu-jítsu” (ver #FiqueLigado).

Na época em que ela começou a treinar, aos 14 anos, em 1978, os campeonatos ainda eram exclusivamente masculinos, e seu mestre, Osvaldo Alves, pressionava a Federação de Jiu-Jítsu do Rio de Janeiro para a abertura das categorias femininas.

Proponha reflexões quanto a ações que podem ser implementadas para diminuir o preconceito e o machismo em relação às mulheres nas lutas, além de propostas para ressignificar essa manifestação da cultura corporal de movimento nas aulas de Educação Física na escola como uma prática possível, acessível, inclusiva e que respeita a todos.

Peça aos estudantes que pesquisem na internet termos usados em meios de comunicação quando fazem referência às mulheres nas lutas, como “Musa do Jiu-Jítsu”, “Gata de kimono”, “Bela do tatame”. Verifique se eles identificam as representações machistas que só valorizam o corpo como objeto de prazer masculino ou as emoções das lutadoras em detrimento da técnica esportiva. Veja sugestões de aprofundamento do tema no boxe #FiqueLigado.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet os artigos a seguir.

- NEDER, Luciana. A (In)visibilidade da lutadora de jiu-jítsu. **Sport Jiu Jítsu South American Federation**, Rio de Janeiro, 17 jun. 2019. Artigo que discute a atuação das mulheres no universo esportivo das lutas, um ambiente tradicionalmente masculino.
- BULLÉ, Jamille. Mulheres na luta: desafios do passado, presente e futuro nas artes marciais. **SporTV Combate**, Rio de Janeiro, 8 mar. 2017. Artigo que trata das dificuldades enfrentadas por mulheres no universo das lutas.

## Elementos da cultura corporal da luta marajoara

Essa luta tradicional, parte da manifestação cultural e regional da Ilha de Marajó, no Pará, também é conhecida como agarrada, cabeçada, lambuzada ou derrubada. Recentemente, foi aprovado o Projeto de Lei nº 6/2021, que declara a manifestação sociocultural e desportiva da luta marajoara como integrante do Patrimônio Cultural de Natureza Imaterial do Pará.

Seabra, Campos e Antunes (2020) apontam a escassa produção acadêmica, tendo como referência algumas pistas que associam a luta marajoara a populações primitivas da região ou ao cotidiano de trabalhadores rurais ou vaqueiros das antigas fazendas da região como forma de diversão. Os resultados de seu estudo indicam a demanda pela esportivização da luta marajoara com a padronização das regras de competição e o repertório técnico.

Segundo Santos e Freitas (2018), é uma luta expressivamente típica da região marajoara e manifesta-se como atrativo turístico-cultural presente em eventos tradicionais, como a Festividade de São Sebastião. Os espaços de luta representam particularidades do Marajó, como praias e fazendas, locais que favorecem o objetivo principal da luta, que é o de sujar as costas do adversário.

Em perspectiva cultural, Santos e Freitas relacionam movimentos da luta característicos no embate corpo a corpo marajoara às ações de ataque e resistência presentes nos confrontos dos búfalos, animal considerado um símbolo marcante da Ilha de Marajó. De acordo com relatos, os caboclos observavam demoradamente as brigas dos búfalos da região e reproduziam os movimentos depois nos momentos de lazer, para exercitar o corpo no final do dia de trabalho nos campos, originando, assim, a luta marajoara.

A luta marajoara é representada no Ultimate Fighting Championship (UFC), o maior evento de Artes Marciais Mistas (MMA) do mundo. Ela ficou conhecida por meio dos irmãos Alcântara (Yuri e Ildemar Marajó), atualmente integrantes do *card* de lutadores do UFC, e do lutador Deiveson Figueiredo, consagrado campeão do UFC no peso-mosca.

Mesmo com essa visibilidade nacional da luta marajoara nesses eventos esportivos, ela ainda é pouco conhecida no ambiente escolar, tanto por professores quanto por estudantes.

Em relação à contextualização escolar da luta marajoara, Santos e Freitas (2018) capturam informações de professores por meio de entrevista com questionário semiestruturado e com registro recordatório em áudio, contendo perguntas relativas a:

- presença da luta marajoara e representação docente sobre seu trabalho e/ou possibilidades de trabalho com esse conteúdo em suas aulas;
- realidade da formação e condições para o trato do conhecimento do conteúdo lutas;
- memória e esquecimento como fatores subjetivos relacionados à prática pedagógica.

Já Pereira (2018) pesquisa os estudantes de uma escola estadual, na cidade de Tucuruí, no Pará. Quase a totalidade dos alunos, 97%, afirmaram não ter nenhum contato com a luta marajoara antes dessa pesquisa. Após a aproximação dos estudantes com a luta marajoara, eles ficaram surpresos em conhecer uma luta originária do seu estado e se declararam satisfeitos em vivenciar essa manifestação da cultura corporal de movimento.



Yuri Marajó, atleta de UFC, Arena Mangueirão. Belém (PA), 2018.

REINALDO REGINATO/FOTOARENA

Algumas regras básicas da luta marajoara são:

- Mínimo de duas categorias de participantes com base no peso (até 80 kg e superior a 80 kg); com oponentes do mesmo gênero; e com respeito à faixa etária (Amador até 35 anos e Master acima de 35 anos).
- Área de combate: desenho de um círculo com raio de pelo menos 2 metros.
- Proibido o uso de óleos, adereço ou unhas destacadas.
- Proibido o uso de socos, chutes, tapas e estrangulamentos.
- A luta tem um *round* único de até 5 minutos. Caso a luta não seja definida nesse tempo, os árbitros votam para desempatar e pode ser dada uma prorrogação de até 3 minutos.

Fonte de pesquisa: PEREIRA (2018).

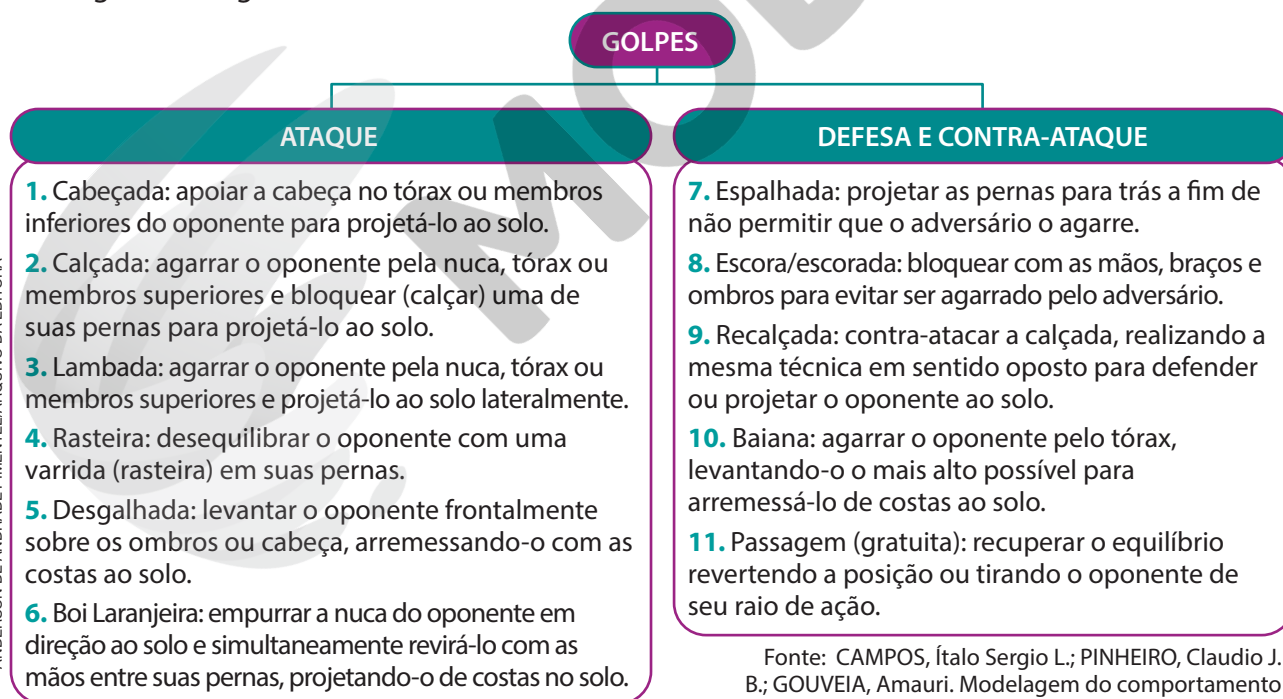
Em casos de queda do oponente, sem que ocorra contato suficiente das costas dele com o solo para a finalização da luta, o árbitro permitirá a luta de chão pelo tempo suficiente para que o embate seja concluído. A falta de progresso na disputa pela finalização dá condições ao árbitro de solicitar aos participantes que reiniciem a luta.

Dependendo dos municípios ou das regiões do Marajó onde a luta é praticada, Seabra, Campos e Antunes (2020) descrevem que, no início do combate, os oponentes ficam frente a frente nas seguintes posições:

- praticamente eretos, tocando as mãos espalmadas;
- postura de semiagachamento;
- posição de “joelho casado” (joelhos contrários tocando um no outro);
- com o “braço casado”, ou seja, um dos braços envolve o tórax do adversário e o outro é posicionado para trás.

A luta deverá desenvolver-se predominantemente em pé, buscando sempre a projeção por meio de agarradas, empurradas e puxadas, desequilibrando o adversário rumo ao solo. Ao encostar as costas do oponente no solo (sujar de areia), o participante efetua o ponto e o desfecho da luta pode ocorrer por três pontos, por desistência do lutador ou por tempo.

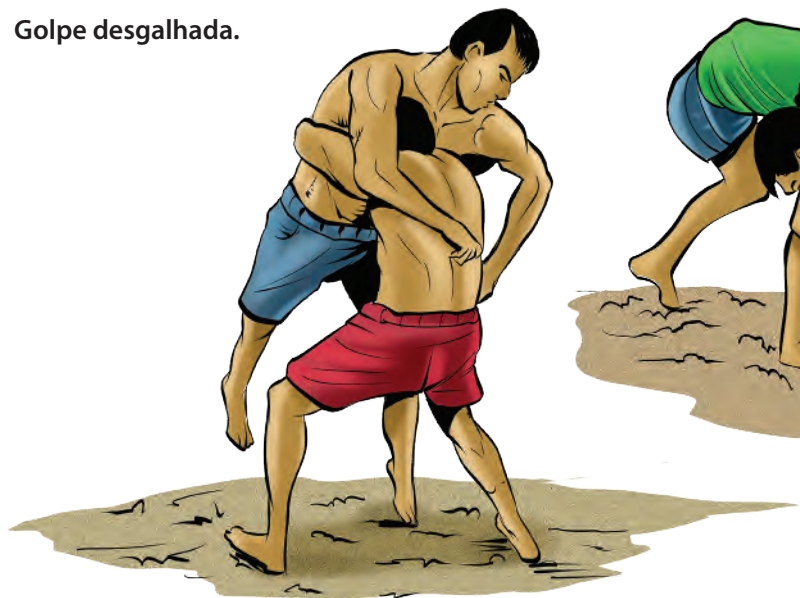
Os nomes de suas técnicas peculiares se relacionam à cultura local, como pode ser observado no diagrama a seguir:



Fonte: CAMPOS, Ítalo Sergio L.; PINHEIRO, Claudio J. B.; GOUVEIA, Amauri. Modelagem do comportamento técnico da luta marajoara: do desempenho ao educacional. **Ciência e Movimento**, Pará, p. 209-217, 2019.

## LUTA MARAJOARA

Golpe desgalhada.



Golpe escorada.

Ilustração elaborada para esta obra.

ALEX GUENTHER/ARQUIVO DA EDITORA

Os golpes enfiçada e recolhida são proibidos e já foram registrados como letais, pois levaram à morte alguns praticantes, basicamente por fratura de cervical.

### Vamos à prática!

#### “De costas ao chão!”

Esta prática tem o objetivo de proporcionar à turma uma vivência dos elementos da luta regional marajoara. Ela será composta de três desafios, como em um duelo em duplas.

#### Materiais

- Giz, corda, fita ou outro material para delimitar o espaço no chão.

#### Procedimentos

- Demarque um círculo com cerca de três metros de diâmetro para a zona de combate.
- Oriente a formação de duplas no centro da zona de combate, frente a frente, para realizar os desafios indicados a seguir.
- **Desafio 1.** Retirar o oponente da área, empurrando-o na posição da escorada (mãos nos ombros) durante 10 segundos.
- **Desafio 2.** Mesmo objetivo anterior, com posição da cabeçada (cabeça no tórax). O ataque pode ser simultâneo ou alternando os ataques (um dos estudantes tenta retirar o outro empurrando-o com a cabeça e depois inverte-se a posição de atacante e defensor).
- **Desafio 3.** Retirar pelo menos um dos pés do oponente do solo com o movimento da desgalhada ou baiana.



## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

Nesta seção, ao estimular os estudantes a se defenderem identificando situações de perigo e construindo ações de proteção, será contemplado o TCT Direitos da criança e do adolescente. Haverá momentos de prática de pesquisa inspirada nas entrevistas de professores e estudantes sobre a luta marajoara, mas com foco na identificação das situações de violência. Esta seção favorece também a Competência Específica de Linguagens 3, ao estimular o uso de diferentes linguagens, como verbal, corporal, visual e sonora, para se expressar e compartilhar informações.

### Defenda-se: jiu-jítsu brasileiro e Lei nº 13 431/2017

Pesquise na internet e apresente à turma o vídeo DEFENDA-SE (13): Lei do Depoimento Especial e da Escuta Especializada | 13 431/2017. [S. l.], 2020. 1 vídeo (3 min 17 s). Publicado pelo canal Grupo Marista. Caso seja necessário, apresente também o *site* do projeto Defenda-se. Essa lei estabelece o sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente vítima ou testemunha de violência (Estatuto da Criança e do Adolescente).

O projeto apresentado estimula ações de autodefesa contra as violências do dia a dia, por meio do reconhecimento dessas situações, da conscientização dos direitos ao agredido e do aprendizado de estratégias para minimizar a ação de agressores. Após a exibição do vídeo, estimule os estudantes a tecerem aproximações entre o que assistiram com os elementos presentes no jiu-jítsu brasileiro (autodefesa, evitar situações de perigo, neutralizar agressões) para auxiliar na construção de ideias a fim de minimizar circunstâncias de risco.

Peça aos estudantes que pesquisem na escola se há alguém que já tenha passado por um episódio de risco, perigo, violência e importunação. Oriente-os a perguntar se essa pessoa gostaria de participar de uma pesquisa pedagógica da escola, registrando as respostas por escrito ou gravando as respostas da entrevista. Depois, forneça aos estudantes um documento impresso para que o entrevistado possa assinalar se autoriza a divulgação dos dados dessa pesquisa.

#### Termo de consentimento para entrevista e questionário

1. Você quer participar dessa pesquisa sobre situações de risco, violência e importunação no seu cotidiano?  
( ) **Sim**    ( ) **Não**
2. Você autoriza a divulgação desses dados sem sua identificação para fins pedagógicos na escola?  
( ) **Sim**    ( ) **Não**

**Atenção:** se o entrevistado assinalar que não autoriza a divulgação dos dados mesmo sem a identificação, esclareça a ele que todas as informações não serão divulgadas nem compartilhadas e que ficarão em sigilo absoluto. Verifique se ele necessita de ajuda de um adulto da escola ou de profissionais especializados na rede de apoio à defesa dos direitos da criança.

Para a entrevista, sugere-se um roteiro com as perguntas a seguir.

- a) Em que contexto você se viu diante de uma situação de risco, perigo, violência e importunação ou presenciou alguém a vivenciando?
- b) Como se sentiu antes, durante e depois de ter visto ou passado por essa situação?
- c) Você pensou em fazer ou fez algo antes, durante ou depois de ter visto ou passado por uma situação como essa? Como definiria essa atitude?

Com os dados em mãos e sem a identificação dos entrevistados, anote as respostas na lousa e verifique sua frequência para que todos percebam as situações mais citadas nas pesquisas.

Entendidos os resultados, separe a turma em grupos de cinco a seis estudantes e entregue a eles uma situação-problema entre as encontradas na pesquisa. Por exemplo: furto da mochila ou outro material escolar, tentativa de roubo do celular, uma pessoa tentando dominá-la, investida importuna para um relacionamento afetivo, ameaça de violência física para resolver desavenças, entre outros.

Peça aos grupos que pesquisem no contexto do jiu-jítsu brasileiro, no da Lei nº 13 431/2017 e no do projeto Defenda-se formas de auxiliar ou de combater tais situações. Como resultado, devem ser apresentadas uma ação prática e informações importantes envolvendo o tema em forma de frase, música, cartaz, *banner*, *fôlder*, desenho, pintura ou outra linguagem com a que os membros do grupo se sintam mais confortáveis.

O grupo apresentará à turma a solução da situação-problema atribuída como resultado da junção dos pontos levantados na pesquisa, mostrando as formas de combater ou evitar ações de risco, violência ou importunação. É importante dar destaque às novas informações construídas.

Na sequência, podem ser organizadas apresentações a estudantes de outras turmas, a fim de compartilhar o material produzido. A ideia é perpetuar boas soluções, educando as pessoas com relação aos princípios do jiu-jítsu.

Por fim, os estudantes podem preparar um folheto com as informações levantadas na pesquisa para ser distribuído na escola e na comunidade ao redor. A turma também pode criar uma rede do Defenda-se no bairro em que se situa a escola.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABURACHID, L. M. C. *et al.* O desafio de ensinar esportes: aspectos pedagógicos a serem considerados na práxis. **Corpo-consciência**, Cuiabá, v. 23, n. 3, p. 122-133, set./dez. 2019. Discussão acerca dos aspectos pedagógicos do professor e sua prática com o ensino dos esportes.

ALECRIM, J. V. C.; MACÊDO, K. S. Defesa pessoal: fundamentos e prática. *In: V FÓRUM DE INTEGRAÇÃO ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA DO IFRR: "INTEGRANDO SABERES: O SENTIDO E A IDENTIDADE DO IFRR"*, 2016, Boa Vista. **Anais [...]**. Boa Vista: IFRR, 2016. Apresenta os conteúdos de uma oficina de defesa pessoal.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TCHOUKBALL. Disponível em: <http://www.tchoukball.esp.br/page.php?tipo=11>. Acesso em: 26 fev. 2022.

Apresenta o processo histórico do *tchoukball*, além de notícias, eventos e cursos sobre o esporte.

AZEVEDO, V. A. *et al.* **Jogos eletrônicos e educação**: construindo um roteiro para sua análise pedagógica. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

Revisão da literatura sobre jogos eletrônicos e questões como o aprendizado, a metodologia de análise e as dificuldades para sua utilização na escola.

BARRIOS, J. L.; NUNES, L.; SCHWARTZ, C. Danças urbanas: a cultura *hip hop* como expressão de identidade. *In: XIX CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO SUL*, 2018, Cascavel. **Anais [...]**. Cascavel: Intercom, 2018. p. 1-13.

Discorre sobre os processos identitários da cultura do *hip hop*, especialmente das danças urbanas, questionando estereótipos atribuídos ao estilo.

BORGES, C. C.; MAGALHÃES, A. S. Laços intergeracionais no contexto contemporâneo. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 16, n. 2, p. 171-177, 2011.

Discute a constituição dos laços intergeracionais analisando mudanças subjetivas e relacionais na contemporaneidade.

BRANDÃO, L. Entre a marginalização e a esportivização: elementos para uma história da juventude skatista no Brasil. **Recorde** – Revista de História de Esporte Antigo, Dourados, v. 1, n. 2, p. 2-22, dez. 2008.

Explora elementos da esportivização e da marginalização do *skate*, pensado como um esporte radical e jovem no Brasil.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/l9394.htm). Acesso em: 15 maio 2022.

Apresenta as leis que regem a educação no Brasil.

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

Estabelece um conjunto de aprendizagens essenciais para todas as etapas da Educação Básica.

BRASIL. **Temas Contemporâneos Transversais na BNCC**: contexto histórico e pressupostos pedagógicos. Brasília, DF: MEC/SEB, 2019. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/contextualizacao\\_temas\\_contemporaneos.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/contextualizacao_temas_contemporaneos.pdf). Acesso em: 20 maio 2022.

Traz a fundamentação e os pressupostos dos temas que garantem aos estudantes os direitos de aprendizagem.

BROOKE, M. **The concrete wave**: the history of skateboarding. Toronto: Warwick, 1999.

Descreve o desenvolvimento do esporte e seus equipamentos e inclui informações de skatistas de alto nível ao longo dos anos.

CAMARGO, C. A. **Cultura hip hop**: a influência da dança de rua na motivação dos praticantes da cidade de Curitiba. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

Caracteriza as origens das danças de rua até a atualidade.

CARRANÇA, T. Olimpíada de Tóquio 2021: como o skate foi da proibição às medalhas no Brasil. **BBC**, 26 jul. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-57979486>. Acesso em: 3 fev. 2022.

Traz a história do *skate* no Brasil.

CAVALLI, F. S.; TREVISOL, M. T. C.; VENDRAME, T. Influência dos jogos eletrônicos e virtuais no comportamento social dos adolescentes. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 31, n. 72, 2017.

Verifica a influência dos jogos eletrônicos e virtuais no comportamento social e interpessoal dos adolescentes.

CBSK – Confederação Brasileira de Skate; DATAFOLHA. **[Pesquisa Datafolha]**, 2015. Disponível em: <http://www.cbsk.com.br/uploads/repositorio/pesquisadatafolha2015.pdf>. Acesso em: 3 fev. 2022.

Apresentação de dados sobre praticantes de *skate* no Brasil.

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, 2017.

Apresenta o processamento de informação das habilidades motoras e o desenvolvimento da capacidade de processá-las.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

Apresenta exercícios de ginástica localizada.

FIALHO, A. B. **Realidade virtual e aumentada**: tecnologias para aplicações profissionais. São Paulo: Saraiva, 2018.

Traz informações sobre a realidade virtual e a aumentada, inicialmente usadas em jogos.

FRANCO, V. P. *et al.* Educação postural na escola: uma análise dos conteúdos desenvolvidos por professores de Educação Física no ensino fundamental. *In: V CONGRESSO INTERNACIONAL VIRTUAL SOBRE LA EDUCACIÓN EN EL SIGLO XXI*, mar. 2020, p. 247-266.

Analisa os conteúdos voltados para a educação postural desenvolvidos na Educação Física Escolar do Ensino Fundamental.

FREIRE, Bruno. Patrimônio do Pará: luta marajoara ganha reconhecimento da Alepa. **Alepa**, 22 fev. 2022. Disponível em: <https://www.alepa.pa.gov.br/noticiadep/7040/135>. Acesso em: 29 abr. 2022.

Aborda o processo de reconhecimento da luta Marajoara como Patrimônio do estado do Pará.

- FSP – Federação de Skate do Paraná. Disponível em: <https://federacaoskatepr.com.br/>. Acesso em: 5 fev. 2022. Traz a história do *skate* no Brasil, normas dos campeonatos e principais eventos relacionados ao esporte.
- GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: GSA, 2012. 114 p. Discute a organização do trabalho pedagógico com base na classificação dos esportes.
- GRACIE, R.; GRACIE, R. **Brazilian Jiu Jitsu: teoria e técnica**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003. Traz informações sobre a teoria e a técnica do *jiu-jitsu* brasileiro.
- HERRERO, M.; FERNANDES, U.; FRANCO NETO, J. V. **Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo**. São Paulo: Sesc, 2006. Apresenta a cultura do povo Kalapalo por meio de seus jogos e tradições.
- KIRNER, C.; SISCOUTTO, R. Realidade virtual e aumentada: conceitos, projeto e aplicações. In: **LIVRO DO IX SYMPOSIUM ON VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY**, Petrópolis/Porto Alegre: SBC, 2007. Traz conceitos sobre realidade virtual e aumentada, projetos e aplicações com essas tecnologias.
- LIMA, L. W.; SARTORI, C. M. T. D. O novo brincar e os jogos eletrônicos: impactos positivos e negativos. **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 4, 2021. Busca compreender se o brincar tecnológico de crianças da segunda infância influencia no desenvolvimento psíquico de forma positiva ou negativa.
- LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física**. São Paulo: CREF 4/SP, 2019. Traz um novo olhar para a importância da gestão de qualidade de vida no trabalho e riscos ergonômicos, com ações e atividades interdisciplinares.
- MACHADO, M. J. M. **Postura corporal**. Produção didática (Programa de Desenvolvimento Educacional), Secretaria de Estado da Educação do Paraná, Curitiba. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1696-6.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2022. Apresenta a anatomia da coluna vertebral, suas curvaturas normais e patológicas, bem como orientações posturais.
- MARTENIUK, R. G. **Information processing in motor skills**. Nova York: Holt, Rinehart and Winston, 1976. Discorre sobre o comportamento motor humano com base no modelo de *performance* humana.
- MIRANDA, H. G. **Breaking: conheça a modalidade que será novidade na Olimpíada de Paris. Lance!**, Rio de Janeiro, 10 ago. 2021. Disponível em: <https://www.lance.com.br/olimpiada/breakdance-conheca-modalidade-que-sera-novidade-paris-2024.html>. Acesso em: 23 abr. 2022. Traz um panorama da história e da formação do *breaking*, com depoimentos de representantes do esporte no Brasil.
- ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Disponível em: <https://www.un.org/en/>. Acesso em: 26 fev. 2022. Apresenta a missão, documentos, notícias sobre as ações da ONU.
- PEREIRA, M. S. Luta Marajoara, uma prática pedagógica possível. In: PEREIRA, M. P. S. S. (org.). **Experiências de intervenção pedagógica na Educação Física escolar**. Goiânia: Espaço Acadêmico, 2018. p. 163-185. Apresenta uma possibilidade didática com a luta Marajoara na Educação Física escolar.
- RAMOS, D. K.; ROCHA, N. L. Avaliação do uso de jogos eletrônicos para o aprimoramento das funções executivas no contexto escolar. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 33, n. 101, p. 133-143, 2016. Avalia o uso de jogos eletrônicos para o aprimoramento das funções executivas em crianças no contexto escolar.
- RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O *jiu-jitsu* brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de Educação Física escolar. In: **IV COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: AS LUTAS NO CONTEXTO DA MOTRICIDADE/ III SIMPÓSIO SOBRE O ENSINO DE GRADUAÇÃO EM EF: 15 ANOS DO CURSO DE EF DA UFSCAR/V SHOTO WORKSHOP**, 2009, São Carlos. **Anais [...]**. p. 399-413. Discute a inserção do *jiu-jitsu* brasileiro como possível conteúdo das aulas de Educação Física escolar.
- SANCHES NETO, L. **Educação Física escolar: uma proposta para o componente curricular da 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental**. 2003, 189 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003. Investigação das proposições teórico-metodológicas para a Educação Física escolar que surgiram a partir da década de 1980, que embasam a sistematização de blocos de conteúdos temáticos.
- SANCHES NETO, L.; VENÂNCIO, L.; OKIMURA, T.; ULASOWICZ, C. Sistematização de conteúdos temáticos na Educação Física escolar: uma proposta de professores-pesquisadores. In: **CONGRESSO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, 10., 2006, Jundiá. **Anais [...]**. Jundiá: Fontoura, 2006. p. 270-274. Pesquisa-ação com análise da prática docente para planejar coletivamente a sistematização de blocos de conteúdo fundamentados na integração de 15 abordagens da Educação Física escolar.
- SANTOS, C. A. F.; FREITAS, R. G. Luta Marajoara e memória: práticas “esquecidas” na Educação Física escolar em Soure-Marajó. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 16, n. 1, p. 57-67, 2018. Aborda a luta Marajoara na Educação Física escolar.
- SANTOS, L. B. L. **Benefícios das artes marciais nas aulas de Educação Física infantil**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013. Reúne os principais benefícios alcançados com a prática das mais diversas artes marciais mundiais.
- SANTOS, M. A. C. **O Universo Hip Hop e a fúria dos elementos**. 2017. 150 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Discute a manifestação *hip hop*, seus elementos e toda a estrutura pedagógica nesse universo cultural.
- SOUZA, A. F.; LIMA, C. M. **Realidade virtual como ferramenta inserida à educação**. 2020. 7 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia Mecânica) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Apresenta os conceitos das realidades estendidas (virtual, aumentada e mista), aborda o funcionamento dessas tecnologias e a aplicabilidade em diferentes áreas.
- SPORTREGRAS. **[SportRegras]**. Disponível em: <https://sportsregras.com/tchoukball-historia-regras>. Acesso em: 26 fev. 2022. Apresenta as regras do *tchoukball*.
- TORQUATO, L. Ilustrações florais são mixadas a imagens do corpo humano e dão vida nova às páginas de antigos dicionários, **Follow the Colours**, 27 nov. 2016. Disponível em: <https://amp.followthecolours.com.br/art-attack/ilustracoes-florais-antigos-dicionarios/>. Acesso em: 10 fev. 2022.



Conta a ideia de aproveitar folhas antigas de dicionários para ilustrar flores, plantas, borboletas e pássaros, misturando-os a desenhos do corpo humano.

VIEIRA, G. A. S. Ginástica localizada, a importância da atividade física. *Revista Científica Educ@ção*, Miracatu, v. 2, n. 3, p. 352-366, 14 maio 2020.

Traz o histórico da ginástica localizada e constata os seus benefícios para a saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

ACHOUR JÚNIOR, A. **Mobilização e alongamento na função musculoesquelética**. Barueri: Manole, 2017.

Apresenta boas técnicas de mobilização e alongamento, aplicadas de forma rítmica, sutil e determinada, destacando a concentração e o respeito ao corpo do praticante.

ALVES, P. T. O.; ROCHA, L. L. O *skate* na Educação Física escolar: possibilidades colaborativas de aprendizagem. *Ensino em Perspectivas*, Fortaleza, v. 2, n. 3, p. 1-9, 2021.

Relata uma experiência de ensino e aprendizagem do *skate* nas aulas de Educação Física escolar.

AMARAL, M.; CARRIL, L. **O hip hop e as diásporas africanas na modernidade**: uma discussão contemporânea sobre cultura e educação. São Paulo: Alameda, 2015.

Reflete sobre a reelaboração de culturas e identidades construídas com base nas diásporas africanas.

BRANDÃO, L. **Para além do esporte, uma história do skate no Brasil**. Santa Catarina: EDIFURB, 2014.

Narra a história das emoções, dos sentimentos e das sensibilidades na prática do *skate*.

COSTA, A. Q. **Mídias e jogos**: do virtual para uma experiência corporal educativa. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006. Analisa as possibilidades pedagógicas do jogo eletrônico, propondo a transformação do virtual em uma experiência corporal educativa na escola.

FRANCO, C.; SILVA, C. **Uma perspectiva para os esportes não convencionais na escola**: Ultimate Frisbee, Tag Rugby e Tchoukball. Disponível em: <https://encuentros.virtualeduca.red/storage/ponencias/bahia2018/zy0jwHEHpDBByLEVxRsScIP67S09hFXJBeITBoVu.pdf>. Acesso em: 6 mar. 2022.

Discute a implementação da diversidade de modalidades esportivas consideradas não convencionais nas aulas de Educação Física escolar.

FROST, S. **Alongamento**: coleção flowmotion. São Paulo: Phorte, 2009.

Traz fotografias que capturam as sequências completas de movimentos, com legendas que fornecem orientações.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001. 86 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

Verifica se existe diferença nos resultados da ginástica laboral quando orientada por facilitadores e professores de Educação Física e se esta contribui para a saúde de quem a pratica.

MOURA, F. R.; ANTUNES, M. M.; DEVIDE, F. P. As mulheres vão à luta: gênero e artes marciais. In: ANTUNES, M. M.; MOURA, D. L. (org.). **Dialogando com as lutas, artes marciais e esportes de combate**. Curitiba: CRV, 2021. p. 83-102.

Apresenta a questão do gênero atrelada às artes marciais.

NASCIMENTO, P. R. B.; ALMEIDA, L. A tematização das lutas na Educação Física escolar: restrições e possibilidades. *Movimento*, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p. 91-110, set./dez. 2007.

Reflexão sobre as lutas e como realizar intervenções pedagógicas no âmbito escolar.

SILVA, A. C. R. (org.). **Laboratório hip-hop**: arte, educação e batalha, Cia. Eclipse e convidadas(os) e suas danças. São Paulo: LiteraRua, 2021.

Apresenta o funcionamento de uma companhia de danças afrodiáspóricas, desde sua concepção e concretização até seus desdobramentos sociais, competitivos e artísticos.

SO, M. R.; MARTINS, M. Z.; BETTI, M. As relações das meninas com os saberes das lutas nas aulas de Educação Física. *Motrivência*, Florianópolis, v. 30, n. 56, p. 29-48, dez. 2018.

Análise das relações de sentido e a mobilização das meninas com os saberes das lutas, tendo como base a teoria da relação com o saber de Bernard Charlot.

ZANOTTO, L.; BARBOSA, L. F. O *hip hop* na Educação Física: um contexto de planejamento interdisciplinar. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 23, n. 2, p. 37-48, 2019. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8426>. Acesso em: 25 maio 2022.

Elabora e analisa uma proposta didático-pedagógica interdisciplinar para o ensino do *hip hop* na Educação Física.

ZASTRAS. **Skate**: guia passo a passo ilustrado. Santa Catarina: Zastras, 2008.

Traz as informações básicas para quem está iniciando no *skate*, bem como informações muito úteis para quem é veterano.



**MODERNA**



ISBN 978-85-16-13748-9



9 788516 137489