

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

SE LIGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

8^o ANO

MANUAL DO PROFESSOR

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



Componente curricular:
EDUCAÇÃO FÍSICA

 MODERNA



MODERNA

Tiemi Okimura-Kerr

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

Carla Ulasowicz

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

Fernanda Vieira Merida

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

Rosângela Matias-Andriatti

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

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.

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.

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.

**8^o**
ANO

Componente curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA

MANUAL DO PROFESSOR

1ª edição
São Paulo, 2022

MODERNA

Coordenação editorial: Ofício do Texto Projetos Editoriais, Alice Kobayashi

Edição e preparação de texto: Ofício do Texto Projetos Editoriais

Assistência editorial: Ofício do Texto Projetos Editoriais

Gerência de design e produção gráfica: Patrícia Costa

Coordenação de produção: Denis Torquato

Gerência de planejamento editorial: Maria de Lourdes Rodrigues

Coordenação de design e projetos visuais: Marta Cerqueira Leite

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

Capa: Marta Cerqueira Leite, Bruno Tonel, Daniela Cunha

Foto: Garotas jogando basquete em quadra ao ar livre.

Thomas Barwick/Digital Vision/Getty Images

Coordenação de arte: Wilson Gazzoni Agostinho

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

Editoração eletrônica: Casa de Ideias

Coordenação de revisão: Elaine C. del Nero

Revisão: Ana Cortazzo, Nancy H. Dias, Palavra Certa, Renato da Rocha, Tatiana Malheiro

Coordenação de pesquisa iconográfica: Flávia Aline de Moraes

Pesquisa iconográfica: Jade Defacio

Coordenação de bureau: Rubens M. Rodrigues

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

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

Coordenação de produção industrial: Wendell Monteiro

Impressão e acabamento:

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

Se liga na educação física : 8º ano: manual do professor. -- 1. ed. -- São Paulo : Moderna, 2022.

Vários autores.

Componente curricular: Educação física.
ISBN 978-85-16-13750-2

1. Educação física (Ensino fundamental).

22-114839

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 terceiro volume desta coleção, em que o primeiro e o segundo volumes são direcionados ao ensino da Educação Física para o 6º e 7º anos, enquanto o último relaciona-se ao 9º ano.

Os volumes foram estruturados com base nas unidades temáticas (Brincadeiras e Jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura) e orientações normatizadas pela BNCC (BRASIL, 2018). Em 2019, foram descritos os Temas Contemporâneos Transversais na BNCC, que são abordados por meio de propostas intradisciplinares, interdisciplinares e transdisciplinares. Esses temas se articulam com os blocos de conteúdos temáticos da perspectiva de convergência de abordagens da Educação Física escolar adotada nesta obra (SANCHES NETO, 2017).

A proposta da coleção foi inspirada em nossa experiência como professores da Educação Básica e pesquisadores de nossa prática pedagógica. Conhecemos os desafios encontrados na rotina escolar com relação aos espaços, tempos e ao acesso a materiais adequados. Para superarmos tantos obstáculos, trazemos um desejo de partilharmos práticas que contribuam para a manutenção da esperança na valorização da atuação docente. Dessa forma, propomos um trabalho que pretende encaminhar nossos estudantes em seus percursos formativos de cidadãos comprometidos com um mundo melhor.

Vale dizer que acreditamos no livro didático como suporte e não como algo que engesse práticas e ideias. Assim, julgamos que cada unidade pode ser um incentivo a novas buscas e propostas, sempre originadas no encontro do professor com sua turma.

Ao organizar os volumes e pensar nas escolhas das práticas a serem ensinadas, consideramos não só a tradição e a relevância social, mas também ponderamos a importância de trazer práticas pouco conhecidas e exploradas no âmbito escolar, ampliando possibilidades e o repertório das manifestações da cultura corporal de movimento.

Reforçamos nossa crença numa perspectiva de formação continuada, ampliando a compreensão sobre o ensino de Educação Física para além do movimento, priorizando práticas que viabilizem o protagonismo do estudante em sua aprendizagem, propondo situações de efetiva participação na escola e na comunidade, destacando ações que impulsionem uma construção coletiva em cada unidade escolar do Brasil.

Finalizamos agradecendo a confiança em nosso material e desejando momentos de aprendizagens significativas e enriquecedoras para você e suas turmas!

Os autores

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) na BNCC.....	6
Perspectivas da Educação Física	8
Organização da coleção	10
Plano de desenvolvimento para o 8º ano (por bimestre, trimestre e semestre).....	12

UNIDADE TEMÁTICA 1

ESPORTES DE COMBATE, REDE E PAREDE	14
Raio-X da unidade	14
Competências da BNCC, 14	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 14	
O que veremos nesta unidade, 14	
De olho nas imagens	15
Por dentro do tema	15
A sociedade do espetáculo e da indústria cultural	16
O processo de esportivização do karatê	16
Vamos à prática!: Karatê com balões	21
Conectando saberes: A espetacularização das lutas esportivizadas	22
Esportes de rede e parede: por que juntos?	24
Esporte de rede: punhobol	24
Esporte de parede: pelota basca	26
Vamos à prática!: Punhobol e pelota basca	27
Avaliando em diferentes linguagens	29
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: A esportivização e a espetacularização: da reflexão à ação	30

LIJPCO SMOKOVSKI/SHUTTERSTOCK



UNIDADE TEMÁTICA 2

LUTAS DO MUNDO E SUAS TRANSFORMAÇÕES	32
Raio-X da unidade	32
Competências da BNCC, 32	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 32	
O que veremos nesta unidade, 32	
De olho nas imagens	33
Por dentro do tema	33
A trajetória histórica do boxe	34
Conectando saberes: Personalidades do boxe	38
Avaliando em diferentes linguagens	39
Vamos à prática!: Nocaute na bexiga	40
Conectando saberes: Dambe: boxe nigeriano	41
Vamos à prática!: Dambe adaptado	42
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Agregando valores com os jogos de luta	44

UNIDADE TEMÁTICA 3

DANÇAS DE SALÃO	46
Raio-X da unidade	46
Competências da BNCC, 46	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 46	
O que veremos nesta unidade, 46	
De olho nas imagens	47
Por dentro do tema	47
Pelos caminhos da dança de salão	47
Dança e resistência: tango e samba-rock	48
O samba que tem rock e outros ritmos	49
Vamos à prática!: No ritmo do samba-rock	50
Conectando saberes: Música da diáspora africana	51
Percursos do tango	53
Conectando saberes: Dança às cegas	56
Vamos à prática!: Nos passos do tango	57
Avaliando em diferentes linguagens	58
Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Festival de danças	60

UNIDADE TEMÁTICA 4

GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E DE CONDICIONAMENTO FÍSICO..... 62

Raio-X da unidade..... 62

- Competências da BNCC, 62
- Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 62
- O que veremos nesta unidade, 62

De olho nas imagens..... 63

Por dentro do tema..... 64

O que é a ginástica de conscientização corporal?..... 64

loga..... 64

Vamos à prática!: *Posturas de ioga com nomes de animais*..... 68

Avaliando em diferentes linguagens..... 69

Conectando saberes: *loga e sistema respiratório*..... 70

Caminhar é preciso!..... 71

Recomendações e cuidados ao caminhar..... 72

Vamos à prática!: *Da caminhada na escola a um programa de caminhada*..... 74

Conectando saberes: *Alimentação saudável*..... 76

Avaliando em diferentes linguagens..... 77

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes:

Multiplicadores dos saberes sobre ginástica..... 78

LUKAS PUCHRIK/SHUTTERSTOCK



IGOR STRAMNYK/SHUTTERSTOCK

UNIDADE TEMÁTICA 5

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA E PRESERVAÇÃO DA NATUREZA..... 80

Raio-X da unidade..... 80

- Competências da BNCC, 80
- Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 80
- O que veremos nesta unidade, 80

De olho nas imagens..... 81

Por dentro do tema..... 81

O que é corrida de orientação?..... 81

Conectando saberes: *Rosa dos ventos e os pontos cardeais: construindo um mapa*..... 85

Vamos à prática!: *Caminhada de orientação 1*..... 86

Modalidades das corridas de orientação..... 87

Breve história da corrida de orientação..... 88

Vamos à prática!: *Caminhada de orientação 2*..... 89

Conectando saberes: *Saúde mental: bem-estar e as práticas corporais de aventura na natureza*..... 90

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes:
Devastação ambiental e práticas de sustentabilidade... 92

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 94

INTRODUÇÃO

Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) na BNCC

De acordo com o documento Temas Contemporâneos Transversais na BNCC: Contexto Histórico e Pressupostos Pedagógicos (BRASIL, 2019, p. 8), “(...) os Temas Transversais foram recomendados inicialmente nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), em 1996 (...)”, mas tornaram-se uma referência obrigatória a partir da publicação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Além disso, a base incorporou temas contemporâneos para atender às novas demandas sociais.

Os TCTs permitem a efetiva educação para a vida em sociedade, construção da cidadania e formação de atitudes e valores (BRASIL, 2019). Além disso, estão vinculados ao desenvolvimento das dez competências gerais da BNCC.

COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC



1. Conhecimento

Valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital.



2. Pensamento científico, crítico e criativo

Exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade.



3. Repertório cultural

Valorizar as diversas manifestações artísticas e culturais.



4. Comunicação

Utilizar diferentes linguagens.



5. Cultura digital

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de forma crítica, significativa e ética.



10. Responsabilidade e cidadania

Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação.



9. Empatia e cooperação

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação.



8. Autoconhecimento e autocuidado

Conhecer-se, compreender-se na diversidade humana e apreciar-se.



7. Argumentação

Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis.



6. Trabalho e projeto de vida

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).

Os TCTs não pertencem a uma disciplina específica, mas as transpassam e são pertinentes a todas. Existem múltiplas possibilidades didático-pedagógicas para a abordagem dos TCTs e que podem integrar diferentes modos de organização curricular em três níveis de complexidade:

Intradisciplinar

Cruzamento entre conteúdo e habilidades

1. Abordar o tema

Interdisciplinar

Módulos de Aprendizagem Integrada

1. Abordar o tema
2. De forma integradora

Transdisciplinar

Projetos Integradores e Transdisciplinares

1. Abordar o tema
2. De forma integradora
3. De forma transversal

Fonte: (BRASIL, 2019, p. 9).

- **Intradisciplinar:** integrada aos conteúdos de cada componente curricular.

Exemplo: Em “Conectando saberes de dança”, do 8º ano, propõe-se uma discussão com o TCT Educação para os direitos humanos, tematizando a deficiência visual e a prática da dança de salão. Propõe-se uma vivência de dança com os olhos vendados para estimular a autoconfiança, a consciência corporal e o reconhecimento das possibilidades de movimento.

- **Interdisciplinar:** diálogo entre os campos do saber, em que cada componente acolhe as contribuições dos demais, ou seja, promovendo interação entre eles.

Exemplo: Em Ciências, os estudantes aprendem sobre o sistema cardiovascular e respiratório, e, na Educação Física, estudam como esses sistemas se comportam durante a prática da atividade física ou exercício na unidade Ginástica com loga e Caminhada, no 8º ano. Inclusive, podem estabelecer parcerias, sugerindo a confecção de maquetes simples sobre tais sistemas para reforçar as aprendizagens, verificando a relação entre os conteúdos teóricos e práticos.

- **Transdisciplinar:** flexibilização das barreiras entre as áreas do conhecimento, reduzindo a fragmentação do conhecimento e buscando compreender os múltiplos e complexos elementos da realidade que afetam a vida em sociedade.

Exemplo: A saúde, ao ser tema do projeto político-pedagógico da instituição escolar, pode ser abordada integrando as discussões de cada componente curricular, como os aspectos históricos, filosóficos, artísticos, geográficos etc., de maneira que haja uma integração do que será discutido.

A seguir, apresentamos os TCTs, concebidos em seis macroáreas e quinze áreas (BRASIL, 2019), bem como alguns exemplos de como são desenvolvidos ao longo desta obra.

TCT	EXEMPLOS
Meio ambiente <ul style="list-style-type: none"> • Educação Ambiental • Educação para o consumo 	9º ano – Dança de salão Em “Conectando saberes”, ao tematizar o forró e conhecer a canção “Xote ecológico” de Luiz Gonzaga, propusemos a apreciação de filmes e obras de arte que trazem a discussão sobre o meio ambiente, com a leitura crítica da letra da música e o aprendizado dos passos do xote. Ao final, é sugerido o desenvolvimento de um projeto integrando meio ambiente e arte na escola.
Economia <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho • Educação Financeira • Educação Fiscal 	9º ano – Esportes de campo, taco e invasão Em <i>Por dentro do tema</i> “Vida de atleta”, apresentamos a profissionalização no esporte, a superação de limites e a remuneração dos atletas. Sobre essa questão, propõe-se uma reflexão sobre a disparidade de salários dependendo da modalidade, pois, na sua maioria, os atletas recebem baixos salários, sendo obrigados a ter um trabalho em paralelo como principal fonte de renda. Questionamos sobre o planejamento financeiro para sobreviver, definir as prioridades com reduzidos recursos. Orienta-se uma pesquisa em grupos sobre diferentes esportes para discutir com a turma questões relacionadas à economia, educação financeira e trabalho.
Saúde <ul style="list-style-type: none"> • Saúde • Educação Alimentar e Nutricional 	8º ano – Saúde mental: bem-estar e as práticas corporais de aventura na natureza No <i>Conectando Saberes</i> , sugerimos o trabalho com Saúde e com o componente curricular Ciências da Natureza. Propomos aos estudantes a leitura de um texto sobre os efeitos da atividade física no bem-estar físico e mental, com ênfase no sistema nervoso para os quadros de depressão e ansiedade, e, em seguida, um debate.
Cidadania e civismo <ul style="list-style-type: none"> • Vida familiar e social • Educação para o trânsito • Educação em Direitos Humanos, Direitos da Criança e do Adolescente • Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso 	6º ano – Ginásticas de condicionamento físico Na seção <i>Conectando saberes</i> , sugerimos um debate sobre estilo de vida saudável e sedentarismo, por meio de vídeos, imagens, reportagens, charges e artigos científicos. Apresentamos, também, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), destacando as contribuições da ginástica na saúde, no bem-estar e na educação de qualidade. Por último, focalizando os temas saúde, processo de envelhecimento e respeito e valorização do idoso, abordamos as Academias ao Ar Livre (AAL), seus objetivos e aparelhos, participando de uma saída pedagógica para uma AAL com a finalidade de realizar uma aula prática a céu aberto, finalizando a proposta com a confecção de folhinhos sobre a utilização dos aparelhos da AAL.

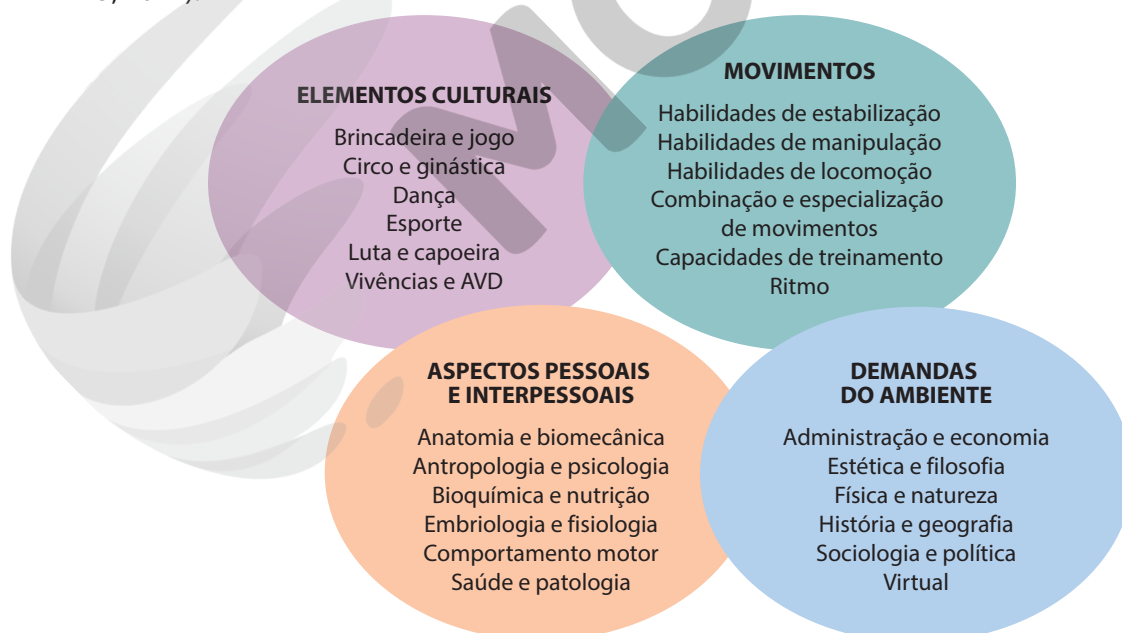
<p>Multiculturalismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversidade cultural • Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras 	<p>6º ano – O universo cultural das lutas brasileiras</p> <p>No tópico <i>Conectando Saberes</i>, foi proposta a leitura de um texto para a compreensão, reflexão e valorização dos elementos culturais indígenas (relação da cerimônia <i>Kuarup</i> com a luta <i>Huka-Huka</i>) e a reflexão sobre a presença dos povos indígenas nos centros urbanos e nas grandes cidades, respeitando a sua identidade e o seu universo cultural.</p>
<p>Ciência e tecnologia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciência e tecnologia 	<p>7º ano – Jogos eletrônicos nos tempos modernos</p> <p>Em <i>Por dentro do tema "O acesso à tecnologia chegou a todos?"</i>, refletimos sobre a desigualdade social que diferencia as pessoas em seus padrões de vida e nas condições de acesso a direitos, bens e serviços. Apresentamos as leis que objetivam diminuir as desigualdades e problematizamos as condições sociais durante a pandemia para pensar em alternativas para solucionar os problemas de acesso e democratizar as tecnologias.</p>

A transdisciplinaridade não significa apenas que os componentes curriculares colaborem entre si, mas significa, sobretudo, que exista um pensamento organizador e complexo que ultrapasse as próprias disciplinas.

É importante ressaltar que a proposta de trabalho com esses temas não deve apenas salientiar os problemas pesquisados e estudados, mas discutir formas de como solucioná-los numa perspectiva integrativa. Por exemplo, os estudantes do 6º ano pesquisam, na unidade temática "Práticas Corporais de Aventura", a possibilidade da realização de *parkour* nas praças próximas à escola, identificando os obstáculos para a prática, verificando se esses locais são adequados e seguros ou em situações precárias, seja pela má conservação, seja pelo mau uso dos seus frequentadores. Como solução, realizam uma campanha de preservação na comunidade e escrevem uma carta à administração da praça ou prefeitura, salientando os problemas e reivindicando ações.

Perspectivas da Educação Física

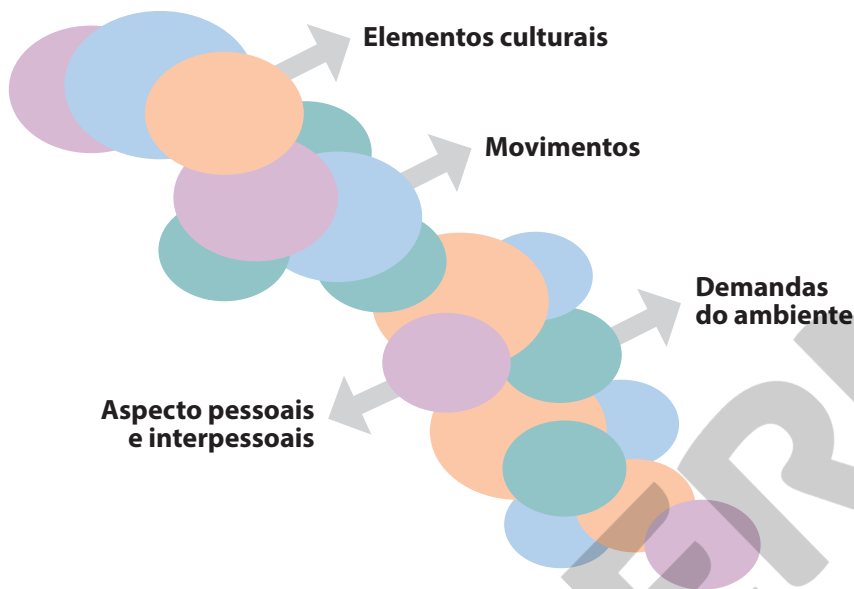
De forma a propor práticas pedagógicas que envolvessem os TCTs e que fossem relacionados à sistematização de conteúdos temáticos que fundamentam a coleção, procuramos contemplar os quatro blocos de conteúdos temáticos: elementos da cultura corporal, movimentos do corpo humano, demandas ambientais, aspectos pessoais e interpessoais do movimento do corpo humano (SANCHES NETO, 2017):



Fonte: SANCHES NETO, 2017, p. 26.

Os temas são apenas indicativos, e não representam qualquer hierarquia ou linearidade. O pressuposto central é que a especificidade da Educação Física está na convergência e na integração dos blocos temáticos, e não em conteúdos isolados (SANCHES NETO, 2017). Eles devem ser abordados estabelecendo suas relações durante toda a Educação Básica, aumentando a complexidade no decorrer dos anos, como apresentado na figura a seguir.

Sistematização dos blocos de conteúdos temáticos



ANDERSON DE ANDRADE PIMENTEL/ARQUIVO DA EDITORA

Fonte: SANCHES NETO, 2017, p. 25.

Com base na sistematização desses quatro blocos de conteúdos, propomos os seguintes princípios didáticos: construção de conceitos com base na realidade de vida dos estudantes, autodisciplina; registro de conceitos; avaliação contínua; relação com o projeto político-pedagógico da escola e planejamento participativo, além dos princípios exemplificados a seguir:

- Atividades paralelas: diferentes vivências com o mesmo objetivo da aula. Para otimizar os recursos, na prática dos esportes de rede e parede, foram organizados grupos que se revezavam para usar os diferentes implementos que a escola dispõe: raquete de tênis, adaptada com garrafa PET etc.
- Grupos operacionais: trabalho em equipe com troca de saberes. Na corrida de orientação, o estudante com maior compreensão da tarefa auxilia o colega na interpretação do mapa.

Além disso, são sugeridos dez critérios de avaliação: envolvimento, conhecimento tácito, aproveitamento de demonstrações visuais, procedimentos específicos, conhecimento declarativo, aproveitamento de instruções verbais ou gráficas, conceitos específicos, assiduidade; atitudes específicas e participação objetiva.

Para que a avaliação contribua de forma positiva e eficaz para a tomada de decisões no planejamento das aulas, é necessário que seja organizada e realizada durante todo o processo educativo. Deve-se constituir instrumento de aplicação permanente, processual e diária, gerando a reflexão e o novo planejamento. Afinal, por se tratar de uma atividade extremamente complexa, não pode ficar restrita a um único instrumento nem a um só momento.

Como defende Hoffmann (2009), a avaliação se dá em vários espaços escolares, com procedimentos de caráter múltiplo e complexo, incluindo o processo de observar, analisar e promover melhores oportunidades de aprendizagem. Em um grupo heterogêneo, o professor deve compreender e acolher os estudantes em suas diferenças e estratégias próprias de aprendizagem para planejar e ajustar ações

pedagógicas que favoreçam cada um e o grupo como um todo, tanto com apoios intelectuais quanto afetivos para a superação dos desafios. Portanto, o processo avaliativo acontece de forma concomitante ao desenvolvimento das aprendizagens. Anotações sobre o desempenho bimestral dos estudantes, por exemplo, são oportunidades de o professor analisar o caminho percorrido até aquele momento.

Tradicionalmente, os sistemas de ensino solicitam uma avaliação objetiva, normativa e padronizada. Torna-se necessário o resgate da sensibilidade, do respeito ao outro, da convivência e de procedimentos dialógicos e significativos. A avaliação da aprendizagem consubstancia-se no contexto próprio da diversidade, com a flexibilidade necessária para fazer desafios particulares a diferentes estudantes em um mesmo grupo, sem discriminação, rótulos ou desrespeito.

Em cada aula, será observado a participação do estudante nas vivências e em suas atitudes, o aprendizado dos conceitos e como ele irá manifestar os procedimentos aprendidos. Com essa perspectiva avaliativa, transcendemos uma Educação Física que frise apenas aspectos motores e cognitivos, abrangendo um leque de saberes que os estudantes carregam de suas trajetórias de vida. Segundo Hoffmann, o papel do avaliador é buscar a aproximação e o entendimento dos educandos com base em processos dialógicos e interativos. Ela propôs três princípios essenciais para a prática avaliativa:

- **O princípio dialógico/interpretativo:** avaliar como um processo de enviar e receber mensagens entre educadores e educandos e no qual se abrem espaços de produção de múltiplos sentidos para esses sujeitos. A intenção é a convergência de significados, o diálogo, a mútua confiança para a construção conjunta de conhecimentos.
- **O princípio da reflexão prospectiva:** avaliar como um processo que se embasa em leituras positivas das manifestações de aprendizagem dos estudantes, dos olhares férteis em indagações, buscando ver além de expectativas fixas, inclusive: quem o estudante é, como sente e vive as situações, o que pensa, como aprende, com o que aprende?
- **O princípio da reflexão-na-ação:** avaliar como um processo que se constrói na prática. O professor aprende tomando-se por base o diálogo que trava com os estudantes, com outros professores, consigo próprio, refletindo criticamente sobre o processo em andamento e evoluindo em seu fazer pedagógico. O que se faz com o que se vê? A reflexão e a comunicação com os educandos devem ser consideradas processos interdependentes, de significados compartilhados.

Dessa forma, várias possibilidades didático-pedagógicas podem ser utilizadas para a abordagem dos TCTs, integrando diferentes modos de organização curricular, sempre com a finalidade de contextualização das disciplinas, conectando os estudantes a temas vivenciados em sua realidade e aproximando-os dos seus contextos sociais.

Organização da coleção

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

Cada unidade apresenta seções que contemplam as oito dimensões de conhecimento indicadas na BNCC (BRASIL, 2018): experimentação, uso e apropriação, fruição, reflexão sobre a ação, construção de valores, análise, compreensão e protagonismo comunitário. 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
Raio-X da unidade	Identificação das competências gerais, das competências específicas de Linguagens e de Educação Física, das habilidades de Educação Física. Síntese do conteúdo em “O que veremos nesta unidade”.	Propostas e possibilidades: Tenha como referência as competências e as habilidades sugeridas na BNCC, mas sempre contextualizando-as à realidade escolar, às necessidades e aos anseios dos estudantes.
De olho nas imagens	Avaliação diagnóstica com imagem para instigar reflexões sobre o tema. São mostradas imagens e questões norteadoras para promover o contato inicial dos estudantes com as práticas corporais a serem estudadas, além de estimular a discussão e a reflexão inicial sobre os temas, contemplando as seguintes dimensões do conhecimento: análise e compreensão.	Repertório cultural: Estimule a apreciação de imagens, apresentando diversas linguagens artísticas. Comunicação aberta: Tenha uma escuta ativa pautada no respeito e na confiança. Planejamento: Mapeie os conhecimentos, as atitudes e os valores que o estudante detém ao chegar à sala de aula para planejar as práticas pedagógicas.
Por dentro do tema	Análise e compreensão dos conceitos, origem, exemplos e contexto da manifestação da cultura corporal de movimento. Aprofundamento dos temas, permitindo uma aprendizagem significativa das práticas corporais, a compreensão dos elementos que as constituem, seu funcionamento e a construção de valores. Ao trabalhar com conceitos, valorizam-se na coleção as potencialidades do pensamento científico e das conquistas acadêmicas, fruto do trabalho de diversos autores, professores e pesquisadores.	Compreensão dos conceitos: Contextualize como as práticas corporais foram criadas e transformadas nas diferentes sociedades, épocas, éticas e estéticas. Diálogo: Proponha uma roda de conversa, para que todos possam se ver e ouvir. Faça combinados, como levantar as mãos para pedir a palavra e um tempo para que todos possam se expressar e manifestar suas dúvidas. Estudante pesquisador: Estimule o senso crítico e a curiosidade para que o estudante tenha uma aprendizagem significativa e seja produtor de novos conhecimentos.
Vamos à prática!	São propostas vivências das práticas corporais da unidade temática. Cada atividade contém objetivos relacionados aos temas; materiais para a realização da atividade, até mesmo adaptados; procedimentos (organização da atividade, regras e demais formas de desenvolvê-la). A experimentação, a fruição, a reflexão sobre a ação e a construção de valores são dimensões do conhecimento expressas na seção. Na experimentação e na fruição, os elementos das práticas corporais são contemplados: movimento corporal; organização interna (pautada por uma lógica específica) e produto cultural vinculado com o lazer e a saúde. Priorize atividades inclusivas e que gerem sensações positivas para a apreciação das práticas corporais. Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante.	Segurança: Certifique-se de que as práticas sejam realizadas em locais seguros e com materiais adequados, evitando acidentes. Reflexão sobre a ação: Questione os estudantes sobre suas percepções, suas emoções, seus interesses e conceitos sobre a prática corporal, além das facilidades, dificuldades, adaptações e estratégias para a resolução de desafios da vivência. Construção de valores: Oportunize trabalhos com grupos grandes de estudantes, de perfis e estágios variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação, o combate a qualquer tipo de violência (como o <i>bullying</i>). Indague sobre os objetivos das práticas corporais e sobre suas possibilidades para a promoção da saúde (bem-estar físico, mental e social). Compartilhe o sucesso nos desafios superados, acredite no potencial de todos.
Conectando saberes	A seção contempla as dimensões de análise e compreensão, reflexão sobre a ação e construção de valores. Ela tem como objetivo proporcionar a interseção de saberes entre a Educação Física e outras áreas do conhecimento ou os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs). A conexão de saberes abordará os blocos de conteúdos temáticos relacionados aos aspectos pessoais, interpessoais e demandas ambientais do movimento.	Interdisciplinaridade: Faça parceria com os professores de outros componentes curriculares para tornar a aprendizagem mais significativa para os estudantes. Transdisciplinariedade: Participe da elaboração de propostas dos eventos escolares, como apresentações e exposições culturais, discutidas no Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição de ensino.

<p>Avaliando em diferentes linguagens</p>	<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 a construção de valores. Essas questões têm como objetivo promover processos de autorreflexão sobre o aprendizado, estimular discussões no grupo e proporcionar uma avaliação para a retomada, ampliação ou aprofundamento dos conteúdos ou replanejamento das aulas.</p>	<p>Respeito: Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante. Gêneros de linguagem: Diversifique com escritos, sonoros, gráficos, gestuais, textuais digitais, entre outros. Registro, criação ou produção: propostas e estratégias para que os estudantes, de diferentes perfis, desenvolvam a capacidade de produzir análises críticas, criativas e propositivas, além da capacidade de argumentar. Pode ser encaminhada a construção de aulas em conjunto com professores da área de Linguagens.</p>
<p>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes</p>	<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. São estimuladas as competências gerais com a aplicação, a ampliação e o aprofundamento dos conceitos por meio de uma produção autoral, seja individual ou coletiva. Além disso, essa seção possibilita o trabalho transversal com as culturas juvenis e o projeto de vida dos estudantes e da comunidade.</p>	<p>Avaliação somativa: Estimule o envolvimento objetivo e subjetivo, verifique os procedimentos, os valores e os conhecimentos específicos na construção de projetos coletivos para além da sala de aula e dos muros da escola. Estudante protagonista: Oportunize o envolvimento de grupos numerosos, com perfis variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios e as descobertas, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação. Envolver a comunidade, reconhecendo as diferenças e estimulando o convívio social (na família, na comunidade e na sociedade em geral) e o estabelecimento da noção de cultura de paz.</p>

Na seção “Raio-X”, são indicadas as competências gerais estimuladas na unidade e as competências específicas da área de Linguagens: 1. Construção social e cultural, 2. Diversidade de linguagem (artística, corporal e linguística), 3. Comunicação (verbal, corporal, visual, sonora e digital), 4. Argumentação, 5. Senso estético, 6. Cultura digital; assim como as competências específicas da Educação Física: 1. Cultura corporal de movimento, 2. Resolução de desafios e acervo cultural, 3. Reflexão crítica sobre saúde e doença, 4. Multiplicidade de padrões, 5. Respeito às diferenças e combate a preconceitos, 6. Sentidos e significados, 7. Identidade cultural, 8. Autonomia no contexto do lazer e saúde, 9. Cidadania, 10. Cooperação e protagonismo.

Para mais subsídios sobre o processo avaliativo e as bases que norteiam a avaliação nesta coleção, leia o item “Avaliação” na Introdução dos demais volumes desta coleção (6º, 7º e 9º anos).

Plano de desenvolvimento para o 8º ano (por bimestre, trimestre e semestre)

Sugerimos um plano de desenvolvimento com a distribuição das unidades temáticas e objetos de conhecimento comuns do 8º ano por bimestre, trimestre e semestre.

Justificativa

Como explicita a BNCC, 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 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

1º semestre	1º trimestre	1º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES OBJETOS DE CONHECIMENTO: ESPORTES DE REDE E COMBATE Título: ESPORTES DE COMBATE, REDE E PAREDE CG: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 e 10 CL: 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 CEF: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 e 10 HEF: (EF89EF01), (EF89EF02), (EF89EF03), (EF89EF04) e (EF89EF05) TCTs: Educação para o consumo, Educação fiscal e Ciência e tecnologia. OED: Vôlei sentado.</p>
		2º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: LUTAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: LUTAS DO MUNDO Título: LUTAS DO MUNDO E SUAS TRANSFORMAÇÕES CG: 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9 e 10 CL: 1, 2, 3, 5 e 6 CEF: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 HEF: (EF89EF16), (EF89EF17) e (EF89EF18) TCT: Educação para os direitos humanos.</p>
	2º trimestre	3º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: DANÇAS DE SALÃO Título: DANÇAS DE SALÃO CG: 1, 2, 3, 4, 7, 9 e 10 CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6 CEF: 1, 2, 5, 6, 7, 9 e 10 HEF: (EF89EF12), (EF89EF13), (EF89EF14) e (EF89EF15) TCTs: Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras e Educação para direitos humanos.</p>
		4º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICAS OBJETOS DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL Título: GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E DE CONDICIONAMENTO FÍSICO CG: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10 CL: 2, 3, 4, 5 e 6 CEF: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 HEF: (EF89EF07), (EF89EF08), (EF89EF09), (EF89EF10) e (EF89EF11) TCTs: Saúde, Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso, Educação alimentar e nutricional e Ciência e tecnologia. OED: loga: origem e filosofia. Ginástica de condicionamento físico.</p>
2º semestre	3º trimestre	4º bimestre	<p>UNIDADE TEMÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA OBJETOS DE CONHECIMENTO: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA Título: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA E PRESERVAÇÃO DA NATUREZA CG: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9 e 10 CL: 1, 3, 4 e 5 CEF: 1, 2, 3, 6, 8, 9 e 10 HEF: (EF89EF19), (EF89EF20) e (EF89EF21) TCTs: Meio ambiente, Cidadania e civismo e Saúde. OED: Práticas corporais de aventura na natureza e o meio ambiente.</p>

ESPORTES DE COMBATE, REDE E PAREDE

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

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

Competências específicas de Linguagens para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.

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

(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

(EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.

(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem o objetivo de apresentar esportes de combate, rede e parede sob a perspectiva da espetacularização esportiva. Iniciamos com o karatê, tecendo relações com suas transformações ao longo da história em razão dos processos de esportivização, abordando seu desenvolvimento histórico, seus elementos, além de uma vivência utilizando bexigas. Também sugerimos a tematização do punhobol, como esporte de rede, e da pelota basca, como esporte de parede, com vivências integradas e possibilitando o uso de materiais acessíveis.

Propusemos a conexão de saberes com os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), mais especificamente com os temas Educação para o consumo e Ciência e tecnologia, visando à compreensão do processo de espetacularização das lutas esportivizadas e sua influência nas tecnologias da esgrima.

Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, é proposta uma ação pedagógica para promover a reflexão sobre o processo de esportivização nas modalidades esportivas, pensando em ações para a compreensão desse processo por meio de pesquisas, construções textuais, interpretações e divulgação para a comunidade escolar.



DE OLHO NAS IMAGENS

1



2



PEDRO SÁNCHEZ MUÑOZ/NOTIMEX/AFP

1. Mulheres praticando esporte de combate. [S. l.], 2017. 2. Times em competição de esporte de parede. México, 2017.

Apresente as imagens aos estudantes e faça as perguntas a seguir.

- Quais desses esportes você conhece? Qual deles você já praticou ou viu?
- O que acha que significa esporte de combate? E de rede e parede? Cite os que você conhece.

Apresente os temas que iniciarão os estudos no 8º ano e verifique se a turma associa os esportes de combate às lutas, como o karatê (representado na imagem com duas karatecas, em que uma realiza um chute na cabeça, caracterizando *ippon*). Relembre com os estudantes as modalidades de rede, como vôlei ou tênis, e de parede, como *squash* ou pelota basca (representada na imagem pela modalidade *cesta punta*, em que a bola é rebatida com uma cesta). Conte que irão estudar e vivenciar essas modalidades com base nos conceitos de esportivização e espetacularização esportiva.

Por dentro do tema

A espetacularização será abordada pela pesquisa de Antunes (2007), que analisa como estudantes recebem o discurso midiático-esportivo. Esses estudos de recepção de produtos da indústria cultural esportiva podem ser usados pelo professor na perspectiva de pesquisador de sua prática pedagógica. Questione a turma, de forma sistematizada ou casual, sobre a opinião em assuntos relacionados aos elementos da cultura corporal que chamam mais sua atenção, as mídias mais utilizadas, entre outros.

A sociedade do espetáculo e da indústria cultural

Os estudantes recebem mensagens espetacularizadas e impulsionadas pela indústria cultural. Esse é um fenômeno complexo que vai muito além de ver ou ouvir as mensagens da mídia, pois é um processo subjetivo perante os elementos formadores de opinião e interesses mercadológicos.

Os resultados da pesquisa de Antunes (2007) indicam que os professores, a família e os amigos são os mediadores dos assuntos consumidos nos meios de comunicação. Mostram, também, que os estudantes não percebem que a televisão constrói sua versão para transmitir os eventos esportivos com inserções publicitárias e incentivo ao consumo dos produtos oferecidos em suas programações.

Nessa perspectiva, a Educação Física deve oportunizar a reflexão sobre questões de ordem política, econômica, social e cultural dos esportes. Tem uma função mediadora para a formação de estudantes como receptores críticos e sujeitos emancipados, fazendo-os perceber que os discursos midiáticos esportivos são construídos com o intuito de despertar desejos, sonhos, crenças e valores por meio da combinação de mitos e fantasias que geram (pseudo)necessidades por produtos e serviços.

Antunes (2007) aponta que os recursos visuais na transmissão de eventos esportivos criam um fantástico espetáculo, baseado na exploração de emoções para que o telespectador se sinta no próprio evento esportivo, com narrativas carregadas de sensacionalismos. A violência nos estádios, por exemplo, compõe parte do espetáculo esportivo, virando notícia para vender jornais e revistas e para dar ibope aos programas televisivos. Nos dados de Antunes (2007), os estudantes relataram que o telespetáculo oferece segurança da integridade física e acesso ao esporte mesmo com restrição financeira ou de tempo para acompanhar presencialmente seus times nas quadras, nas pistas, nos estádios, nas piscinas etc.

Em época de grandes eventos, como as Olimpíadas e a Copa do Mundo de Futebol, a movimentação midiática cresce, tanto de circulação local quanto nacional e internacional. Aproveite as reportagens para refletir com a turma sobre esse processo de espetacularização dos esportes, pesquisando informações sobre suspeitas e investigações de corrupção nos eventos, apostas ilegais, *doping* esportivo, atos de violência física, psicológica ou moral com questões racistas, entre outras. Faça o levantamento sobre a adesão aos veículos de comunicação (vídeos, revistas eletrônicas, *sites*), a linguagem empregada (entrevista, fotorreportagem, artigo de opinião) e, principalmente, sobre a repercussão das informações transmitidas pelos grandes meios de comunicação.

O processo de esportivização do karatê

Na atualidade, muitas lutas têm passado pelo processo de esportivização com o objetivo de transformá-las em espetáculo, em função das demandas da mídia, modificando alguns de seus elementos estruturais (regras, tempo, vestimentas etc.). A espetacularização das lutas é respaldada pela idolatria aos atletas e pela dinâmica da mercantilização da cultura esportiva. Um grande exemplo disso são as Artes Marciais Mistas (MMA).



Visão geral do octógono durante o evento UFC 243 no Marvel Stadium, Melbourne, Austrália, 2019.

O karatê passou por esse processo de esportivização. De acordo com a BNCC (BRASIL, 2018), os esportes de combate são caracterizados como disputas nas quais o oponente deve ser dominado por meio de combinações de ações de ataque e defesa.

Como abordado por Silva (2014), na época em que a ilha de Okinawa estava sob o domínio da China, existiam alguns estilos e técnicas de luta desenvolvidos pelo monge budista Bodhidharma. Séculos depois, quando o Japão dominou a ilha e proibiu o uso de armas, teve início a prática de combates de modo secreto, sem *dojos* (locais de treinamento), uniformes ou armas. Nesse contexto, foi desenvolvido o karatê, arte marcial cujo nome significa “mãos vazias”, mas utiliza os pés, os joelhos, os cotovelos e as mãos como armas. Ele se desenvolveu de forma clandestina até o século XIX, para ser divulgado pelo Japão e pelo mundo com a ajuda de mestres como Gichin Funakoshi (1868-1957), considerado um dos fundadores do karatê moderno.

Ao ter se expandido pelo mundo e passado pelo processo de esportivização, o foco do karatê passou a ser a técnica e a competição. Contudo, os valores e as condutas dos praticantes dessa luta ainda eram difundidos ao se desenvolver o caráter, além da preparação física.

Atendendo às exigências das instituições governamentais para sua oficialização como luta, a prática começou a ser feita com uniformes (*karategi*), criou-se um sistema de graduações e seu ensino passou a ser realizado em espaços próprios (KANASHIRO, 2008). Há vários estilos de karatê, mas apenas três são reconhecidos pela World Karate Federation (WKF), Federação Mundial de Karatê: Shotokan, Goju-ryu e Wado-ryu.

Nos campeonatos, os atletas são organizados em categorias de acordo com a idade, a classe à qual se adapta, o sexo (masculino ou feminino), a graduação e o peso. A entrada do karatê nas olimpíadas passou por um longo processo de formação das federações e de adequação a determinadas regras e procedimentos (PUCINELLI, 2017).

Características e regras do karatê

O ensino do karatê moderno é constituído de três partes: *kihon* (que significa “básico”, em japonês, e consiste dos fundamentos técnicos essenciais), *kata* (que significa “forma” e é uma simulação da luta) e *kumite* (o combate propriamente).

ANDREYKADEROV/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



Movimento *ura mawshi geri*. [S. I.], 2017.

AYMAN AREF/NURPHOTO/GETTY IMAGES



A egípcia Sohila Abouismail e a búlgara Aleksandra Stubleva competem no *kumite*. Cairo, Egito, 2021.



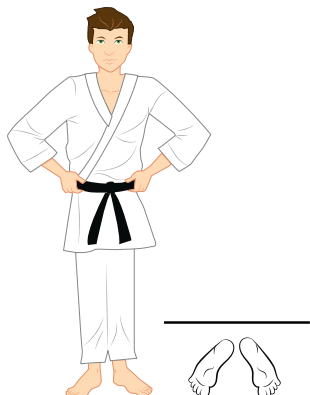
Apresentação do turco Ali Sofuoglu no *kata*. Tóquio, Japão, 2021.

ELIF OZTURK OZGONCUJ/ANADOLU AGENCY/GETTY IMAGES

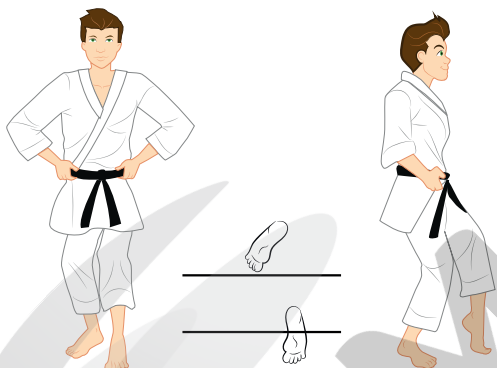
Confira a seguir alguns dos movimentos básicos do karatê.

Posições de base comuns no karatê

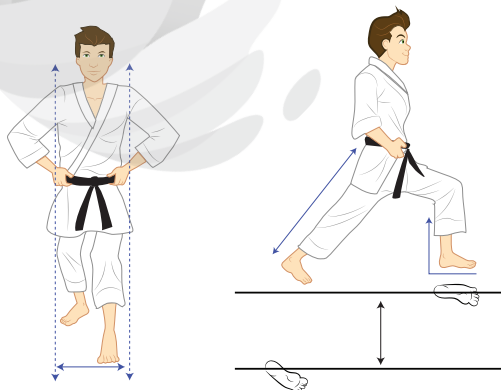
Musubi dachi: calcanhares juntos e pés em um ângulo aproximado de 45°. Posição assumida nos momentos de saudação inicial e final.



Neko ashi dachi: apenas a ponta do pé da base da frente é colocada no chão. Permite maior velocidade nos chutes. Variação com pé de trás de apoio: kokutsu dachi.

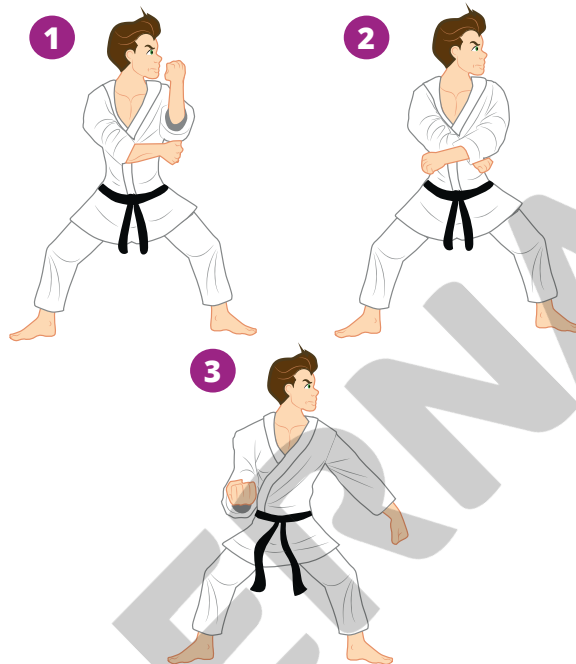


Zenkutsu dachi: base dos ataques e das defesas. Afastamento anteroposterior com a perna de base na frente flexionada em aproximadamente 90°.



Movimentos de defesa comuns no karatê

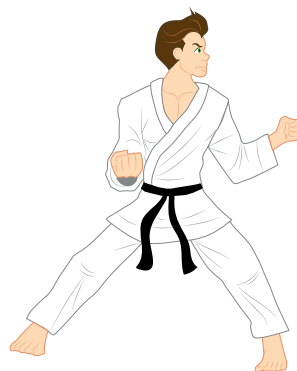
Gedan barai: “defesa baixa” ou “varrida para baixo”. É utilizada para defender golpes na altura da cintura.



Age-uke: protege a região alta da cabeça, o rosto e a região superior do tórax.



Uchi-uke: defesa realizada de “dentro para fora”. Protege o tronco.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

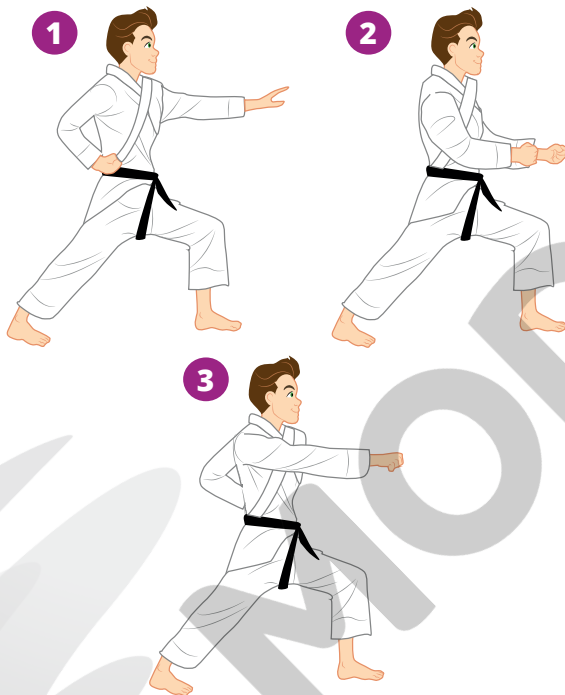
Movimentos de ataque comuns no karatê

Os ataques partem da base *zenkutshu dachi* e, para ganhar pontos, os participantes devem acertar um soco ou um chute com a forma adequada com a seguinte pontuação:

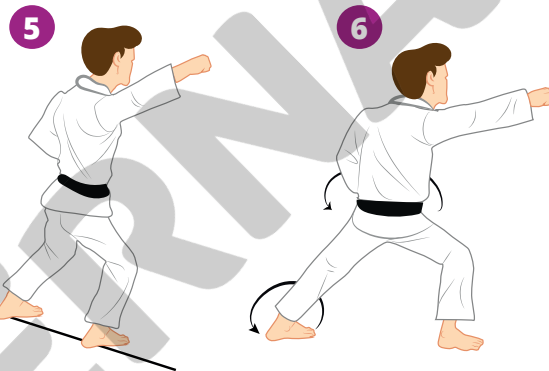
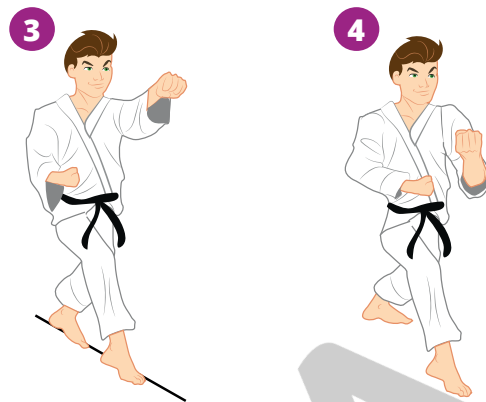
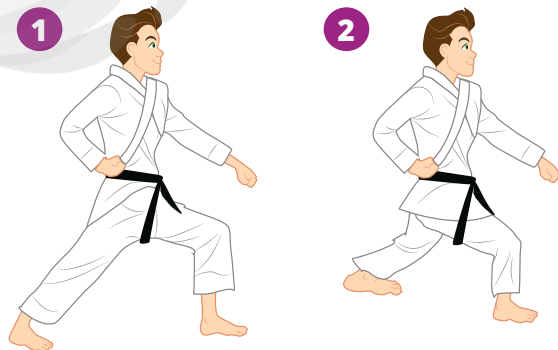
Yuko (1 ponto)

- Soco na cabeça ou no corpo do oponente (área do abdome e do peito).

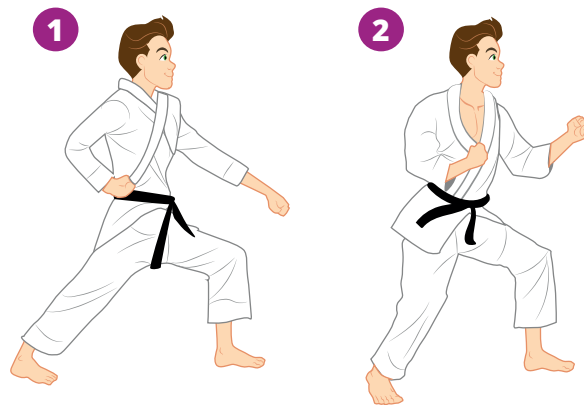
Gyaku zuki ("soco contrário"): realizado pelo braço oposto à perna da base da frente. O soco é executado ao estender o braço de ataque, enquanto o outro braço retorna para a posição ao lado do quadril.



Oi zuki ("soco avançando"): realizado pelo braço do mesmo lado da perna da base da frente. O soco só é executado após um avanço da perna da base de trás para a frente, formando uma nova base.



Kizami zuki ("soco curto"): realizado pelo braço do mesmo lado da perna da base da frente. Semelhante ao *oi zuki*, porém o avanço executado é curto e realizado pela perna de base da frente.

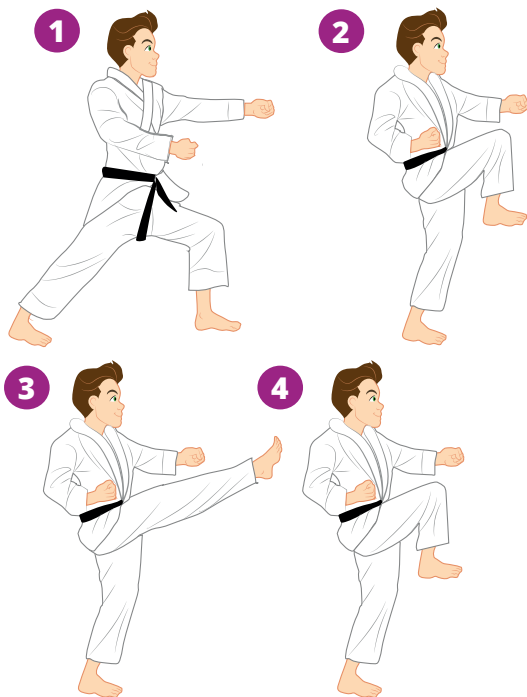


Ilustrações elaboradas para esta obra.

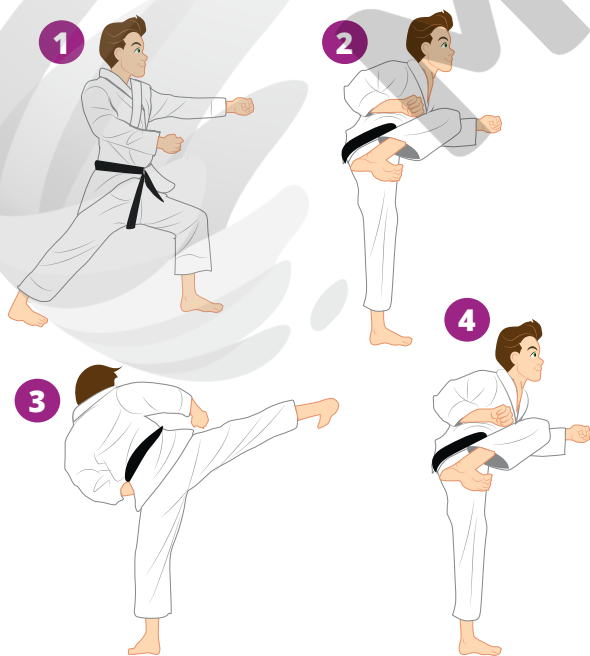
Waza-ari (2 pontos)

- Chute no meio do corpo (áreas das costas, laterais do tronco, abdome ou peito).

Mae geri ("chute frontal"): executado com a perna de trás da base.

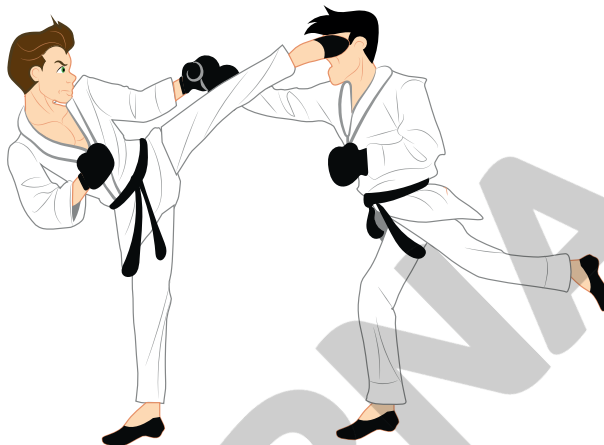


Mawashi geri ("chute circular"): realizado com a perna de trás com o giro do quadril e rotação da perna da frente. O chute deve atingir o oponente com a ponta do pé. Variação atingindo com o calcanhar: *ura mawashi geri*.



Ippon (3 pontos)

Kimute: chute nas laterais da cabeça (levando em consideração a técnica e não a força) ou queda seguida de ataque (imagem vista anteriormente).



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Para vencer, um atleta deve alcançar uma vantagem de 8 pontos dentro do *round* de 3 minutos ou ter o maior número de pontos no final da luta. Se houver empate, o primeiro atleta a marcar um ponto vence (*senshu*). Se nenhum atleta pontuar, os juízes determinam o vencedor com base na forma (*hantei*).

Existem três graus de aviso. O competidor que receber uma quarta penalidade é declarado perdedor da luta. Os competidores recebem sanções por comportamento proibido em duas categorias:

- Categoria 1: para técnicas que fazem contato excessivo ou golpes perigosos ou proibidos.
- Categoria 2: fingir ou exagerar uma lesão, sair da área de competição, evitar o combate, ser passivo, ter comportamento descortês com os árbitros ou realizar outras violações de etiqueta.

O *karategi* é a vestimenta-padrão no karatê, composto de três partes: *wagi* (o casaco), *obi* (a faixa) e *shitabaki* (a calça). Em competições oficiais, além da vestimenta-padrão, geralmente são exigidos equipamentos de segurança, como luvas, protetores de canela e de pé, colete de proteção corporal e protetor bucal; o protetor genital é opcional.

Vamos à prática!

Sugerimos que seja realizado um momento de conversa com os estudantes, alertando-os sobre a necessidade da retirada de adereços, como forma de garantir a segurança de todos. Antes do início da atividade, apresente a prática e solucione as dúvidas sobre ela.

Embora haja diversos fatores restritivos envolvidos no processo de ensino das lutas e da mediação das atividades práticas desses conteúdos na Educação Física escolar (RUFINO; DARIDO, 2015), perceba que o jogo pode ser adaptado ou reorganizado conforme as necessidades de aprendizagem da turma, os materiais presentes na escola e outros fatores.

Karatê com balões

Objetivo

- Vivenciar movimentos e aspectos táticos do karatê de forma lúdica e segura.

Materiais

- Bexigas diversas, giz (ou material semelhante que marque um espaço no chão), papelão, linha ou barbante e fita adesiva.

Procedimentos

- Antes da luta, experimentem os movimentos de base, os ataques e as defesas apresentados na unidade.
- Divida a turma em trios: um dos estudantes será o juiz, enquanto os outros dois serão os karatecas competidores.
- Oriente os estudantes a preparar os materiais a serem utilizados. Cada estudante do trio terá duas bexigas cheias, simulando as luvas.
- Simule a proteção do tórax com papelão ou outro material resistente, preso ao corpo com linhas ou fita adesiva, que circule a região da barriga.
- Dentro de um espaço demarcado por giz, a dupla realizará uma simulação de combate do karatê (*kumite*). Serão 3 minutos de combate e, ao final, são trocados os papéis (o juiz entra para o combate, enquanto um dos competidores se torna juiz).
- A atividade seguirá as mesmas regras de pontuação adotadas nos Jogos Olímpicos de Tóquio: *yuko*, *waza-ari* e *ippon*.
- Serão assumidas também as regras de desclassificação. Assim, a saudação não pode ser esquecida; técnicas de contato excessivo ou perigosas não podem ser feitas; e os karatecas não podem abandonar ou fugir da área de competição. Vence quem, ao fim do tempo delimitado, marcar mais pontos.

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com Geografia, abordando a habilidade (EF09GE05), ao analisar fatos e situações para compreender a integração mundial (econômica, política e cultural) no processo de globalização e mundialização do esporte. São contemplados, também, os TCTs Educação para o consumo e Ciência e tecnologia, propondo o estudo da esportivização e da espetacularização da esgrima.

A espetacularização das lutas esportivizadas

O processo de esportivização está associado ao processo de espetacularização, com filmagens cuidadosas, padronizações nas vestimentas e seleção de golpes que visam à criação de eventos atrativos e dinâmicos, associados às mídias e pensados como espetáculos (PUCINELLI, 2017). Com isso, são estimulados o aumento do profissionalismo dos atletas e dos técnicos, o consumo de artigos esportivos, a divulgação de marcas e o consumo do esporte-espetáculo.

Assim como no karatê, a esgrima passou por esse processo com modificações decorrentes da evolução das armas e da tecnologia. Devido às armas flexíveis, aos toques rápidos e habilidosos, o desafio era verificar o momento do contato para que o ponto fosse marcado. Antigamente, as roupas brancas auxiliavam nesse processo, porque a ponta das armas era marcada com tinta ou giz para facilitar a visualização do contato e o trabalho dos juízes.

Com o passar do tempo e com a necessidade de maior dinamismo diante do processo de espetacularização do esporte, foi implementado um sistema elétrico. A ponta da espada e do florete apresenta sensores semelhantes a botões. Ao serem pressionados, os sensores transmitem o sinal para um sistema de “rolamentos” nas costas do atleta, que acendem uma luz, determinando o toque (EXÉRCITO, 2021). No caso do sabre, a tecnologia foi implementada anos depois devido às especificidades da modalidade, como o fato de os ataques serem realizados com a lâmina ou com a ponta.

Atleta japonês verifica seu equipamento de esgrima antes da partida contra atleta estadunidense. Chiba, Japão, 2021.



ELSA/GETTY IMAGES ASIAPAC/GETTY IMAGES

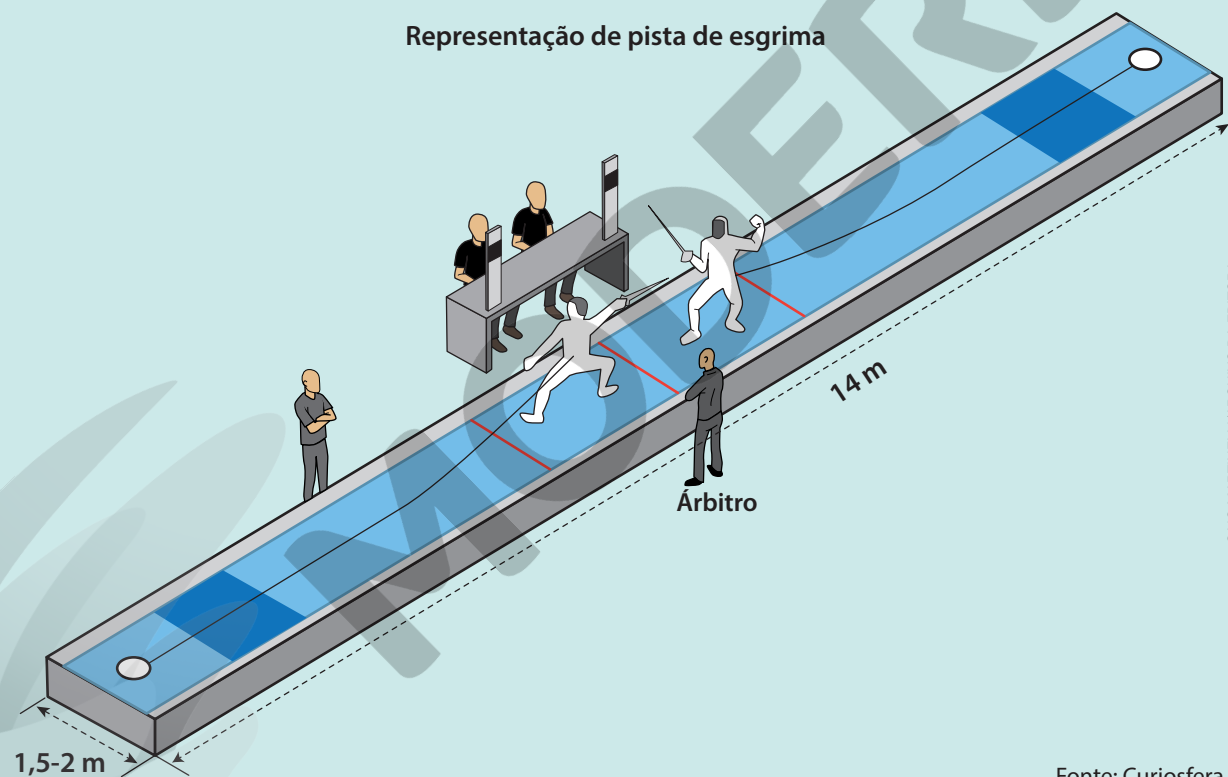
Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Representação do sistema de fios e rolamentos na esgrima

Observe a imagem a seguir. Ao tocar o adversário na área permitida, o sensor envia o sinal através do fio até uma bobina no fim da pista. A bobina, que está ligada às luzes próximas ao placar, transmite o sinal e acende a luz correspondente ao esgrimista que teve sucesso no ataque.

Outras modificações foram feitas nos materiais que envolvem a modalidade. A pista passou a ser forrada com uma malha magnética, evitando que, ao receber qualquer toque, seja considerado pontuação. Caso o esgrimista estabeleça o contato, uma luz vermelha acenderá, indicando que o ponto acertado não foi na área permitida pela modalidade.

Dadas as requisições esportivas e da espetacularização, a esgrima continua em constante processo de modificação e atualização de acordo com as novas tecnologias, além de sempre ser repensada de modo a se tornar mais atrativa, influenciando o consumo da modalidade, seus espetáculos e materiais associados.



Fonte: Curiosfera.

#FiqueLigado

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

- COMO A TECNOLOGIA mudou o mundo da esgrima. [S. l.], 2012. Em inglês, com legenda em português para ativar. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal The Tech Race.
O vídeo retrata as contribuições tecnológicas para o desenvolvimento constante da esgrima, apresentando a fala de especialistas e atletas.

Esporte de rede e parede: por que juntos?

As modalidades esportivas são chamadas de rede e parede em razão dos locais em que são praticadas: uma quadra dividida por uma rede ou uma parede de rebote. Na BNCC (BRASIL, 2018), esses esportes são propostos juntos, pois são caracterizados por arremessar, lançar ou rebater um objeto (bola, peteca) em direção a regiões da quadra para que o adversário não consiga alcançá-lo para devolvê-lo. A bola deverá ser lançada de forma que o adversário cometa um erro no período em que ela estiver em movimento. Essas modalidades esportivas apresentam a mesma tática de jogo: identificar a fragilidade do adversário na ocupação do espaço, para que ele erre a devolutiva ou não alcance o objeto lançado.

Alguns exemplos de esportes de parede incluem pelota basca, raquetebol, *squash*, *patball*, *welsh handball* (handebol galês) e *fives* (esporte inglês que significa cinco). São exemplos de esportes de rede: tênis de campo, de praia e de mesa, peteca, padel, biribol, ringo, *ringtennis*, *pickeball*, *gym racket*, *bossaball*, *sepaktakraw* e as variações de voleibol – de quadra, praia, neve, *ecuavoley*, futvôlei, futebol-tênis e vôlei sentado, uma modalidade paralímpica.

Conforme o interesse das turmas e o contexto da comunidade escolar, proponha uma pesquisa sobre uma das modalidades para aprofundarem e vivenciarem. Os esportes abordados nesta unidade são a pelota basca e o punhobol, *faustball*, em alemão, ou *fistball*, em inglês.

Esporte de rede: punhobol

Santos, Cunha e Montiel (2022) fizeram uma pesquisa documental no site da Secretaria de Município de Educação de Rio Grande, no Rio Grande do Sul, e levantaram os registros de ações com o punhobol entre 2013 e 2019. Os autores relatam que a prática desse esporte data de 300 anos a. C. Em 1985, as primeiras regras são publicadas na Alemanha, e, em 1906, ele é trazido ao Brasil pelos imigrantes alemães. Atualmente, o responsável pelo regimento da modalidade é a International Fistball Association (IFA; em português, Associação Internacional de Punhobol).



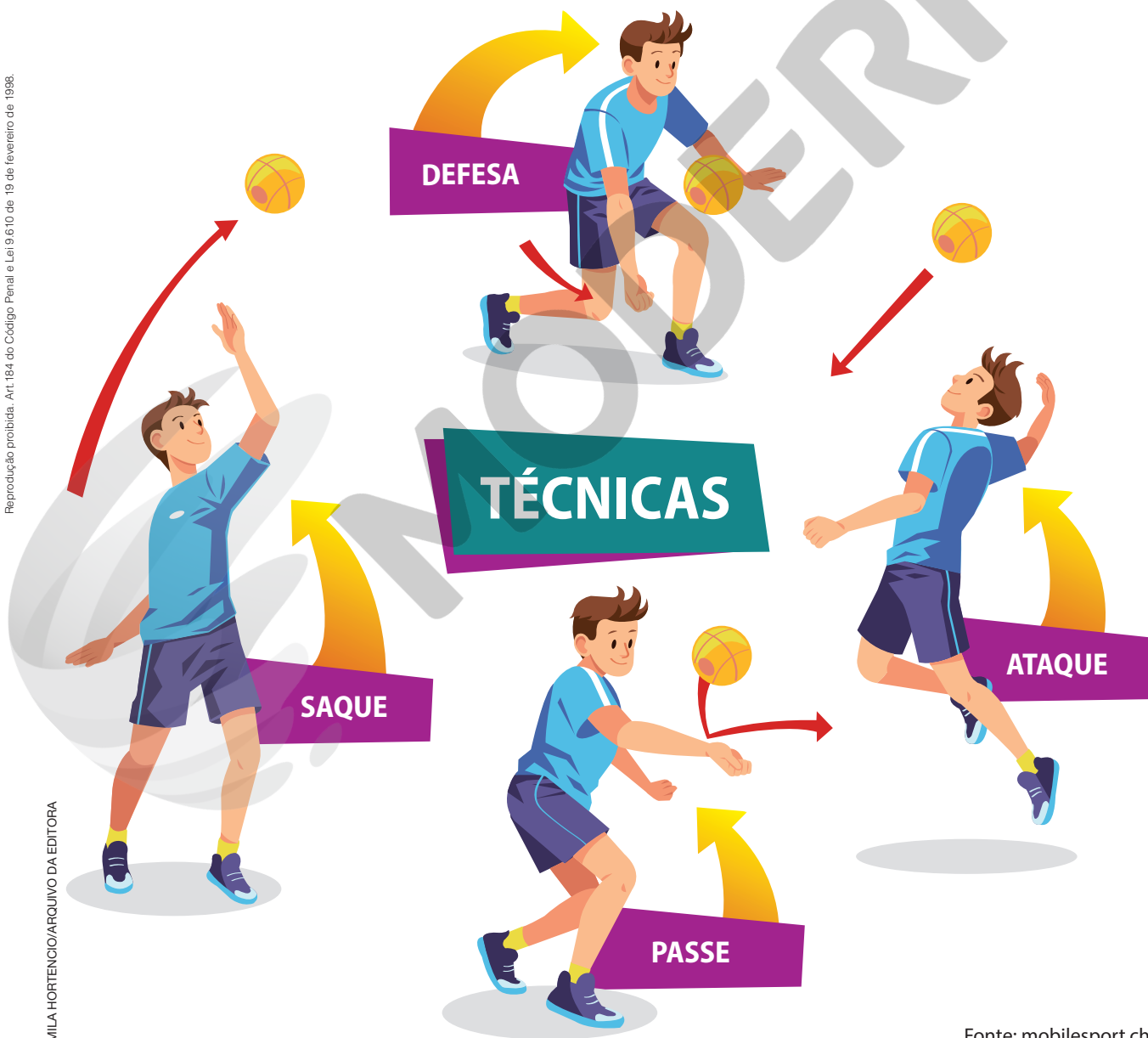
Ilustração que retrata pessoas jogando *faustball* ou *fistball* em Berlim, 1896.

Seguindo essa perspectiva do professor-pesquisador, se o contexto escolar e o interesse das turmas forem por outros esportes, explore os materiais dos órgãos governamentais para identificar modalidades em que a escola possa participar de eventos municipais, regionais, estaduais e nacionais.

O punhobol é parecido com o voleibol, mas jogado em um campo que mede 50 x 20 metros e dividido por uma fita. Cada equipe é composta de cinco participantes, que têm o objetivo de passar a bola para o campo adversário. Vence o jogo a equipe que alcançar 11 pontos.

O jogo inicia e reinicia com o saque de qualquer jogador atrás da linha de três metros, sem obrigatoriedade de ordem entre os jogadores e com a equipe que errou. Essa característica facilita o jogo na escola, assim como as rebatidas com um dos braços e o punho fechado, sendo permitido um quique a cada jogada (defesa, passe e ataque).

Técnicas de punhobol: saque, defesa, ataque e passe



Esporte de parede: pelota basca

Segundo Moraes (2015), a pelota é originada na região basca, localizada no norte da Espanha, e foi um dos primeiros esportes praticados no Brasil entre os séculos XIX e XX. Em decorrência de apostas e jogatinas, foi proibida em 1941, quando passaram a ser exigidos um código de conduta e o domínio sobre o corpo, que demandavam disciplina, energia e força dos praticantes.

Atualmente, a pelota basca é jogada com uma bola que pode ser rebatida com a mão, com uma raquete, com bastão de madeira ou com uma cesta. Os jogadores têm de atirar a pelota contra um frontão, duas paredes que formam um ângulo de 90°, acima de uma linha que varia entre 90 centímetros e 1 metro de altura. Ao voltar, a pelota só pode tocar no solo uma vez.

ANDIA/UNIVERSAL IMAGES GROUP/GETTY IMAGES



Pelota basca. Espanha, 2019.

Questione a turma sobre os conhecimentos prévios dessa modalidade esportiva. Em seguida, apresente o vídeo Série Esportes Bizarros, episódio 2 (#FiqueLigado) e explique que a pelota basca descende do "jeu de paume" (jogo de palma, em português), que era jogado rebatendo a bola com as mãos. Uma de suas variações é a *pelota mano*.

Outras variações da pelota basca:

1. **Share:** jogada com haste de madeira com uma superfície em formato de colher coberta por uma rede;
2. **Cesta punta:** jogada com a ponta da cesta ou luva de vime;
3. **Joko garbi:** que significa "jogo limpo", variação em que a bola não pode ser retida na cesta;
4. **Pala corta:** jogada com pá curta, implemento com tamanho e peso menor, o que facilita o jogo;
5. **Pala goma:** jogada com pá de borracha;
6. **Frontênis:** jogada com raquete e bola de tênis.

Ressalte que a complexidade da rebatida da bola se modifica de acordo com as características de cada objeto utilizado: tamanho, peso, área de contato, resistência, elasticidade, flexibilidade, entre outras.

#FiqueLigado

Pesquise na internet a reportagem a seguir e apresente-a aos estudantes.

- SÉRIE ESPORTES bizarros, episódio 2 – conheça a pelota basca. [S. l.], 2020. 1 vídeo (4 min 55 s). Publicado pelo canal GE. Apresenta o jogo pelota basca.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

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

Vamos à prática!

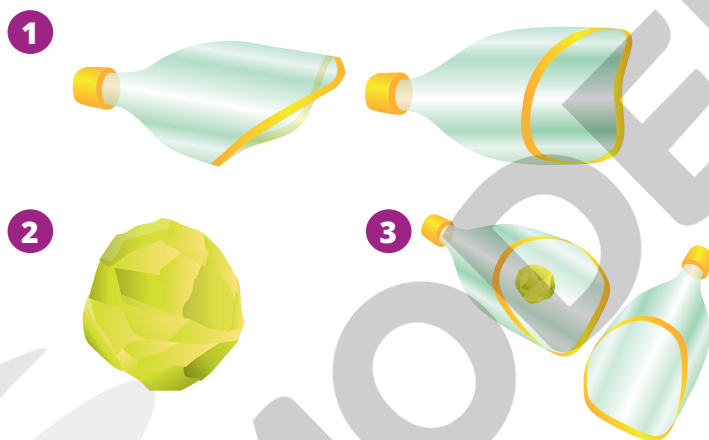
Punhobol e pelota basca

Objetivos

- Vivenciar as habilidades e as formas de atacar e defender no punhobol e na pelota basca.
- Criar estratégias de jogo e outras possibilidades de rebater a bola e a pelota.

Materiais

- Fita (corda transpassando a quadra ou campo), cones, bambolês
- Bolas de borracha, bolas de tênis e de outras modalidades
- Raquetes (frescobol, tênis, ripa de madeira, papelão, tampa de panela)
- Garrafas PET cortadas em formato de concha
- Fita adesiva



Fonte: FAÇA VOCÊ MESMO: veja como transformar uma garrafa PET em brinquedo. São Paulo, 2013. Secretaria da Educação do Estado de São Paulo.

Estratégias para jogar punhobol

1. Organize grupos de seis estudantes e oriente para que formem círculos. Entregue a cada grupo uma bola com pesos e tamanhos diferentes (handebol, vôlei, futebol, tênis, pingue-pongue, entre outras) e instrua para rebatê-las com os punhos. Peça aos estudantes que identifiquem o lado que tem melhor controle sobre a bola.
2. Minijogo de um jogador em cada lado do campo: o objetivo será rebater a bola com o punho para o campo adversário. Para aumentar o desafio, coloque um cone em cada campo para o jogador acertar o cone do adversário.
3. Minijogos com três jogadores por equipe, para que todos toquem na bola: cada equipe tem de rebater a bola para a quadra adversária com até três toques, e são válidos até três toques no chão. Solicite que identifiquem o espaço vazio da quadra para ocupá-lo na defesa e acertá-lo no ataque e estratégias para que o adversário não alcance a bola.

Vamos à prática!

4. Oriente a turma a elaborar as regras de novas versões do jogo: quantidade maior de jogadores, tempo e pontuação de cada partida para que todos participem, delimitação do espaço, arbitragem pelos times que não estiverem jogando etc.
- Exemplo: minijogo de dois jogadores em cada lado do campo. O objetivo será rebater a bola com o punho para o campo adversário. Para aumentar o desafio, coloque um cone em cada campo para o jogador acertar o cone do adversário.

MILA HORTENCIO/ARQUIVO DA EDITORA



Fonte: KUEHNE, Leo. *Monatsthema, Mini-Faustball*, *mobilesport.ch*, 4, Suíça, 2021. p. 9.

Explorando as variações da pelota basca

1. Em duplas, um de frente para o outro, inicie com o objetivo cooperativo de conseguir o maior número de rebatidas da bola nos implementos em dupla (como no jogo de frescobol). Explore as diferentes variações da pelota basca com os implementos que tiverem disponíveis (mãos, raquetes, cesta de garrafa PET, madeira, papelão, tampa de panela etc.).
2. Minijogo de pelota basca:
 - a) Os jogadores arremessam a bola contra a parede, acima da linha demarcada pelo professor, mais ou menos a 1 metro de altura. Ao voltar, a bola só poderá tocar no solo uma única vez para que o adversário a rebata.
 - b) Solicite que os jogadores rebatem a bola. Quem não conseguir dará o ponto ao adversário. Façam uma partida de melhor de cinco para cada dupla.

Provavelmente, a quantidade de materiais e de parede disponíveis na escola não é suficiente para que todos realizem as propostas ao mesmo tempo. Organize seis ou mais grupos para se revezarem entre as atividades, conforme a quantidade de estudantes na turma. Por exemplo: cinco grupos com seis estudantes, sendo três duplas para realizar o mesmo material: rebatida com as mãos na parede, raquete de tênis, raquete de frescobol, cesta de garrafa PET e taco de madeira.



Para verificar a progressão no aprendizado dos estudantes sobre a temática, proponha as questões a seguir.

1. Pesquise na internet as tecnologias assistivas que permitem a participação de pessoas com deficiências na esgrima e em outras modalidades paralímpicas.

2. Em 2008, as atletas da Seleção Brasileira de Punhobol tiveram de fazer uma vaquinha para participar do campeonato mundial. Qual foi o motivo dessa campanha?

a) Relacione com os conceitos estudados sobre espetacularização esportiva e indústria cultural.

b) Faça um levantamento nos documentos de sua cidade ou estado sobre os investimentos e a prática de punhobol.

3. Leia o trecho a seguir da reportagem sobre a pelota basca e responda:

a) Quais os recursos que ela utiliza para convencer o leitor sobre a importância da modalidade?

b) O que significa dizer que o esporte está em expansão pelo mundo?

Frontball: uma nova modalidade de pelota basca

Ao procurar um esporte completo, fácil de jogar e que seja acessível a todos, o *frontball* é uma excelente alternativa. [...]

Desde 2015, a Federação Internacional de Pelota Basca inclui o *frontball* entre as suas modalidades. Trata-se de um esporte relativamente novo, cuja expansão para o mundo está ocorrendo gradualmente. [...]

FIT PEOPLE. Disponível em: <https://fitpeople.com/pt/esportes/outros-esportes/frontball-uma-nova-modalidade-de-pelota-basca/>. Acesso em: 22 jun. 2022.

Para a primeira questão, oriente os estudantes a pesquisar no *site* do Comitê Paralímpico Brasileiro as modalidades que lhes despertem mais interesse e a identificar as tecnologias assistivas nos esportes, como próteses, cadeiras de rodas especializadas, entre outras. Na segunda, retome os interesses da indústria cultural e da mídia em relação à espetacularização de determinadas modalidades em detrimento de outras e como isso interfere nos investimentos públicos e privados na modalidade.

Aproveite para abordar o TCT Educação fiscal como um importante instrumento de conscientização sobre os direitos e deveres fiscais. Há projetos de cidadania fiscal oferecidos pela Receita Federal que proporcionam o aprendizado sobre a função social do tributo, como forma de redistribuição da renda nacional e elemento de justiça social. Dessa maneira, o cidadão é capaz de participar do processo de arrecadação, aplicação e fiscalização do dinheiro público.

Por fim, discuta com a turma o processo de esportivização e de espetacularização que a Federação Internacional de Pelota Basca tem utilizado na mídia para a divulgação do esporte.



Partida entre Jovane Guissoni (Brasil) e Istvan Tarjanyi (Hungria) na modalidade esgrima nos Jogos Paralímpicos de Tóquio, 2020.

MARCO CICCOLLELLA/SHUTTERSTOCK

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

Propomos um trabalho interdisciplinar com a Língua Portuguesa, por meio das habilidades (EF89LP08) e (EF89LP11), relacionadas à produção e à elaboração de textos jornalísticos e à divulgação por diversos meios de comunicação, como rádio, TV, internet, jornais e revistas.

A esportivização e a espetacularização: da reflexão à ação

Um dos principais pontos da esportivização é a reestruturação das práticas corporais em relação ao sistema de regras, com o objetivo de espetacularizar as práticas corporais em função das demandas das grandes mídias.

Portanto, sugerimos que esse processo seja compreendido pelos estudantes por meio de ações protagonizadas por eles. Para isso, recomendamos as seguintes etapas:

1. Proponha uma pesquisa em grupo, composto de quatro a cinco estudantes, sobre modalidades que foram esportivizadas no mundo. Para a pesquisa, cada grupo seguirá este roteiro:

Roteiro de pesquisa

- Nome da modalidade que foi esportivizada.
- Apresente como era a modalidade antes de ser esportivizada e como ela é na atualidade em relação a regras, vestimentas, locais de prática, características, princípios e origem.
- Crie uma vivência com a modalidade em que a prática seja possível para todos da sua turma e que considere os elementos dos princípios e dos valores básicos de sua criação.

2. Após a pesquisa, organize os grupos para aplicar para a turma a atividade sobre a modalidade esportiva.
 - a) O grupo poderá utilizar jogos adaptados que tenham os elementos técnicos ou táticos da modalidade.
 - b) O grupo também vai apresentar a trajetória histórica, os princípios e os valores da modalidade pesquisada.

Sistematize um calendário com dois ou três temas das modalidades por aula. Lembre os estudantes de registrar as vivências por meio de fotos e vídeos.

Faça uma roda de conversa ao final para avaliar as percepções e os sentimentos de quem apresentou e vivenciou a modalidade esportiva.

3. Após as vivências, solicite aos grupos que apresentem as informações coletadas à turma utilizando os recursos da mídia social (*sites* que permitem a criação e o compartilhamento de informações).

Moran (2000, citado por ANTUNES, 2007) destaca que os jovens se identificam com a linguagem audiovisual dos meios eletrônicos, pois são sensíveis à sedução pela linguagem híbrida, que mistura imagens, conteúdos, sons, o real e o imaginário.

Verifique se a turma concorda com a opinião do autor, que afirma que essas características atuam rapidamente no campo emocional, deixando poucas oportunidades para a racionalização das mensagens consumidas. Segundo ele, os discursos midiáticos, incluindo os esportivos, são construídos com o intuito de chegar ao campo simbólico das pessoas, aguçando seus desejos, sonhos, crenças e valores por meio da combinação e fusão de mitos e fantasias. Conte que vão tentar usar as mesmas estratégias para o produto final deste projeto.

Oriente a turma a produzir vídeos curtos feitos para consumo rápido, para conquistar as pessoas, que estão com o tempo cada vez menor.

Como regra, quanto mais concisos, mais impactantes os vídeos serão. Eles são usados para destacar um tópico, uma história ou uma notícia específica, enfatizando alguns pontos-chave que o público (receptor) achará interessante. São ideais para destacar partes dos conteúdos, criando um *teaser* – *trailer* que dará informações suficientes para levar o público a clicar e se envolver.

4. Por fim, verifique com os estudantes possibilidades de compartilhar as informações aprendidas com a comunidade em que estão inseridos, ensinando os conhecimentos construídos sobre as modalidades pesquisadas.

Publique os vídeos em plataformas de mídias sociais (*sites* de redes sociais, mensagem instantânea, aplicativos de compartilhamento de vídeos etc.). Você pode produzir uma pesquisa analisando as métricas da mídia, contabilizando a quantidade de visualizações e curtidas dos vídeos postados.

Promova um diálogo com a turma sobre os significados que os resultados possuem em termos econômicos para as empresas especializadas em espetacularizar o esporte e para os jovens que colocam suas expectativas na reação das pessoas nas mídias sociais.

#FiqueLigado

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

- ESCRAVOS DA TECNOLOGIA. Animação: Steve Cutts. Rio de Janeiro, 2012. Publicado pelo canal TV Cátedra Unesco de Leitura. O autor da animação faz uma crítica à desumanização do ser humano na sociedade tecnológica.



Grupo de rapazes assistem a um espetáculo esportivo.

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem o objetivo de apresentar o boxe e o *dambe* (boxe nigeriano), bem como suas transformações ao longo da história, abordando os elementos e as curiosidades sobre essas lutas; pretende-se também que os estudantes vivenciem essas práticas.

Na primeira seção “Conectando saberes”, são feitas as relações com o TCT Educação em direitos humanos, discutindo questões raciais e de gênero (os direitos das mulheres no boxe).

Na segunda seção “Conectando saberes”, são feitas as relações com o TCT Diversidade cultural ao propormos um trabalho interdisciplinar com o componente curricular Geografia, ao abordar aspectos da Nigéria, como população, urbanização, política, cultura e, sobretudo, o *dambe*, luta tradicional desse país africano, que resiste ao preconceito e à pouca popularidade no mundo.

Por fim, na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, sugerimos uma ação pedagógica para a construção de valores por meio dos jogos de oposição ou lutas.

DE OLHO NAS IMAGENS



As boxeadoras Simranjit Kaur Baatth (Índia) x Sudaporn Seesondee (Tailândia) em disputa nos Jogos Olímpicos de Tóquio, 2020.



Com a mão direita enfaixada e ajustada com cordão, jovens boxeadores lutam *dambe* em Kara-Isherim, Nigéria, 2016.

Apresente as imagens aos estudantes e faça estas perguntas:

- Você conhece ou já viu alguma dessas lutas? Em que lugar? Qual é a semelhança entre elas?
- O que mais chamou sua atenção nas lutas apresentadas nas imagens? Qual delas você tem curiosidade de conhecer e vivenciar? Justifique.
- Essas lutas podem ser vivenciadas por pessoas de todas as idades, gêneros, condições físicas e etnias? Justifique.

Atente-se às respostas dos estudantes, a fim de elaborar o plano de ensino das próximas aulas. Em caso de total desconhecimento das lutas apresentadas, sugerimos que pergunte aos estudantes quais são as semelhanças e as diferenças entre essas lutas e outras que eles conheçam. Desse modo, ao iniciar o conteúdo, aproveite para fazer comparações entre as lutas da unidade e aquelas mencionadas pelos estudantes, ressaltando características únicas das lutas estudadas, assim como elementos que elas têm em comum. Além das questões apresentadas, outras podem ser elaboradas conforme o interesse e a necessidade do contexto em que os estudantes estão inseridos.

O boxe e o *dambe* são exemplos de lutas do mundo, mas você pode sugerir o ensino de outras lutas, se achar mais conveniente, bem como apresentar outras propostas pedagógicas para ensiná-las.

Por dentro do tema

Leia com os estudantes o texto “A trajetória histórica do boxe” da página a seguir e pergunte se eles conhecem algo sobre modificações de outras lutas ao longo da história. Solicite uma pesquisa com base nos seguintes questionamentos: Quais outras lutas foram modificadas ao longo da história? Como essas lutas eram praticadas no início de sua criação e como são praticadas agora? A pesquisa pode ser realizada no laboratório de informática, na biblioteca da escola ou em outro local que considerar adequado. Oriente que as buscas não devem ser realizadas em redes sociais ou blogues pessoais e que se deve buscar sempre fontes confiáveis para todas as pesquisas escolares. Peça aos estudantes que registrem os achados da pesquisa no caderno e apresentem os resultados. Desse modo, a turma poderá conhecer diversas lutas que se modificaram ao longo da história. Caso prefira, sugira algumas lutas para pesquisa, como *muay thai*, luta greco-romana (*wrestling*) e *tae kwon do*.

A trajetória histórica do boxe

As lutas são manifestações da cultura corporal de movimento que foram criadas na Antiguidade. Alguns registros demonstram a existência das lutas desde a Pré-História, em função da necessidade da sobrevivência humana.

Na Grécia antiga, durante os primeiros jogos olímpicos, já era possível observar práticas de lutas a dois. Combates que usavam as mãos e os punhos também estavam presentes e foram popularizados pelo **pancrácio** e pelo **pugilato** (SOLTERMANN, 2009).

DEAGOSTINI/GETTY IMAGES - MUSEU ARQUEOLÓGICO DE ATENAS



Alto relevo em pedra que mostra a representação de uma luta entre atletas no **Pancrácio**, Atenas, Grécia, c. 510 a. C.



Pintura em ânfora de cerâmica grega que mostra a representação do **Pugilato** entre atletas com mãos enfaixadas, c. 336 a. C.

OPONZO/ALBUM/FOTOFARENA - MUSEU DO LOUVRE, PARIS

O boxe é uma luta praticada mundialmente e uma das modalidades mais antigas dos jogos olímpicos.

No século XVII, na Inglaterra, começou a assumir características de esporte, quando foi elaborado um rigoroso conjunto de regras para a modalidade, eliminando o uso das pernas como armas. Jack Broughton (1743-1838) criou as luvas, a demarcação de um espaço específico (quadrado) para delimitar a luta e determinou que os combatentes não poderiam se golpear abaixo da linha da cintura.

Segundo Soltermann (2009), houve alterações também nas categorias, quando os participantes passaram a lutar com oponentes de pesos similares, por segurança. Porém, a criação das regras do boxe moderno foi feita oficialmente pelo Marquês de Queensbury, em 1867.

Hoje, o boxe é um esporte de combate dinâmico, no qual os lutadores usam luvas acolchoadas e utilizam as mãos e os punhos para atacar e se defender. O objetivo é golpear o oponente para pontuar ou nocauteá-lo, seguindo um conjunto de regras. Essa luta faz parte das Olimpíadas e de outros campeonatos, como os Jogos Pan-Americanos.

No Brasil, todas as entidades seguem o mesmo padrão de regras da Confederação Brasileira de boxe, que é a principal entidade do esporte, seguida das federações de cada estado.

Como podemos observar, o boxe transformou-se ao longo da história. Começou como uma prática sem regras eficazes para a manutenção da integridade física dos lutadores e tornou-se um esporte organizado, seguro, no qual prevalecem a técnica e a tática, em vez da força bruta.

• **Pancrácio:**

mistura do boxe clássico e luta olímpica com golpes e técnicas de lutas que incluem socos, chutes, cotoveladas, joelhadas, cabeçadas, estrangulamentos, agarramentos, quedas, arremessos, derrubadas, imobilizações, torções, chaves e travamento das articulações; sem tempo determinado, com grau de violência elevado e regras flexíveis, só acabava quando o oponente se rendia.

• **Pugilato:**

luta de socos com os punhos cobertos com uma espécie de luva de couro grosso e duro, reforçada com placa de metal, tiras rígidas ou saliências pontiagudas; com regras flexíveis; sem categorias e com uso de muita força física.

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

Características e regras do boxe

O boxe é uma luta que pode ser classificada em amadora e em profissional. O amador é vinculado à associação mundial International Boxing Association (AIBA), em que não se compete por prêmios em dinheiro, além de ser obrigatório o uso de proteções durante a luta. No boxe profissional, o lutador compete por prêmios em dinheiro e, uma vez profissionalizado, o boxeador não pode voltar a competir como amador.



Homens em treinamento de boxe amador.
Banda Aceh, Indonésia, 2020.



As boxeadoras Estelle Mossely (França) × Yanina del Carmen Lescano (Argentina) em disputa de boxe.
Dubai, Emirados Árabes Unidos, 2022.

Soltermann (2009) aponta as proibições comuns ao boxe amador e ao profissional: golpe na nuca, atrás da cabeça e abaixo da cintura; cabeçadas intencionais; chute; derrubar ou dar as costas ao adversário; e utilizar objetos que não sejam as luvas.

As principais regras do boxe seguidas pelas entidades que regulamentam a modalidade são:

- As categorias são divididas por idade: masculino e feminino, de dezenove a quarenta anos são boxeadores de Elite; de dezessete e dezoito anos, boxeadores Juvenis; de quinze e dezesseis, boxeadores Cadetes.
- Protetor Bucal deve ser usado pelos boxeadores, não podendo ser vermelho.
- Luvas de dez onças para mulheres e homens até a categoria 64 kg. A partir dela, luvas de doze onças devem ser utilizadas.
- Protetor de cabeça, para mulheres, cadetes e juvenis.
- Em todas as competições no masculino e feminino Elite e no Juvenil masculino e feminino, os combates devem ter a duração de três (3) rounds, de três (3) minutos, com um minuto de descanso.

SILVEIRA, Glaura Gaiaralde. *Boxe na Educação Física: possibilidades e tensões no ensino das lutas na escola*. Florianópolis, 2017. p. 16.

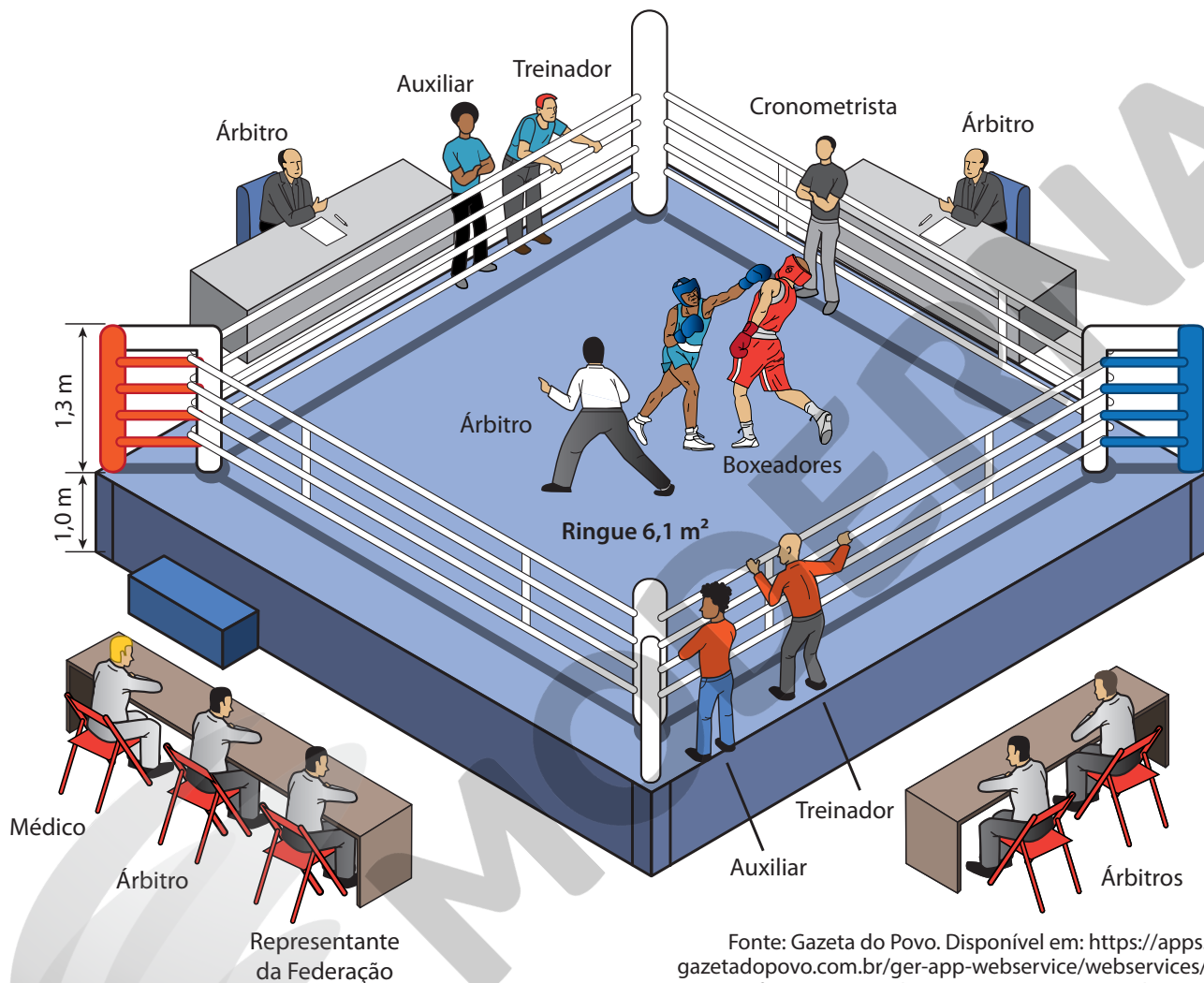
A pontuação é determinada em rodadas (*rounds*) pelos árbitros, que podem atribuir a cada lutador no máximo 10 pontos. Ao final de todas as rodadas, a pontuação obtida por cada boxeador é somada para determinar quem é o vencedor (10 pontos). Cada vez que o lutador é derrubado (sofre um *knockdown*), ele perde 1 ponto. Se, na mesma rodada, os dois lutadores forem derrubados, os *knockdowns* se anulam.



O boxeador Shawn Porter sofre um *knockdown*, ou seja, é derrubado por Terence Crawford durante uma luta. Las Vegas, Estados Unidos, 2021.

Os critérios utilizados para a pontuação são: a quantidade e a qualidade dos golpes na área permitida; o domínio do ringue e do combate; a competitividade; a superioridade técnica e tática; a violação do regulamento; e a consideração do ringue inteiro.

Ringue (local oficial de luta de boxe)



CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

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

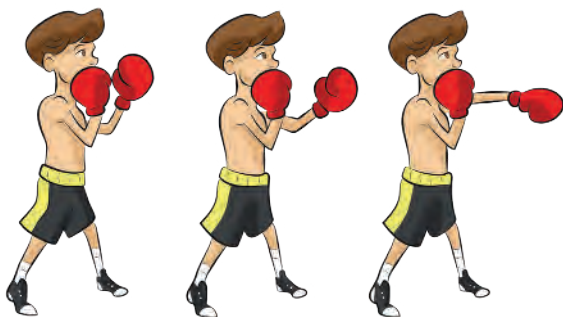
Fonte: Gazeta do Povo. Disponível em: <https://apps.gazetadopovo.com.br/ger-app-webservice/webservices/iframeHttps/codigo/661>. Acesso em: 21 jul. 2022.

Soltermann (2009) aponta os critérios para a decisão da luta. A vitória pode ser por pontos (PP), abandono (AB), decisão do árbitro (RSC, RSC-H ou RSC-I), nocaute (KO); nocaute técnico (KOT), desclassificação (DESC.), não comparecimento (WO) ou empate (EMP).

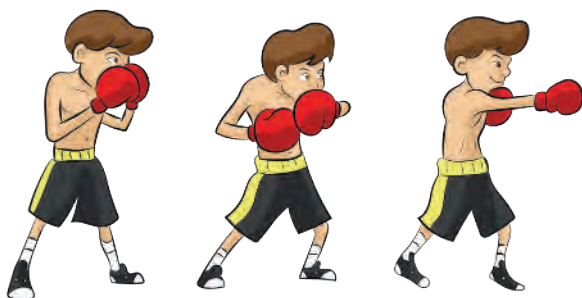
As vestimentas no boxe são compostas de camisetas sem manga, shorts e sapatos especiais. Além disso, são utilizados equipamentos como coquilha (protetor genital), protetor de seios e protetor bucal. Na categoria amadora, são utilizados também luvas de ponta branca e capacetes nas cores azul ou vermelha, correspondentes ao *corner*, canto do ringue que está designado para a equipe do lutador. Nela, as categorias são divididas por peso, idade e gênero (masculino e feminino). No boxe profissional, as categorias são divididas por peso e gênero.

Os principais movimentos do boxe são:

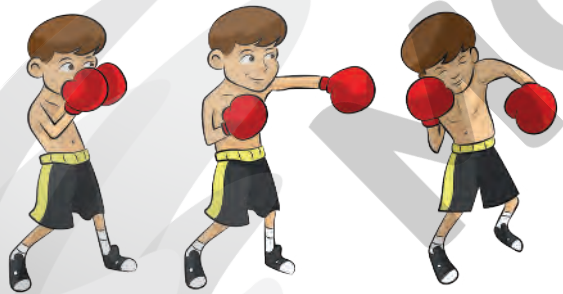
1. Jab: girar o quadril e estender o braço esquerdo à frente, virando-o com a palma da mão para baixo.



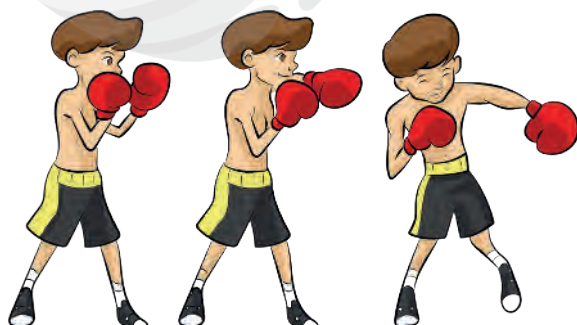
2. Direto: tem a mesma mecânica do jab, porém é realizado com a mão direita.



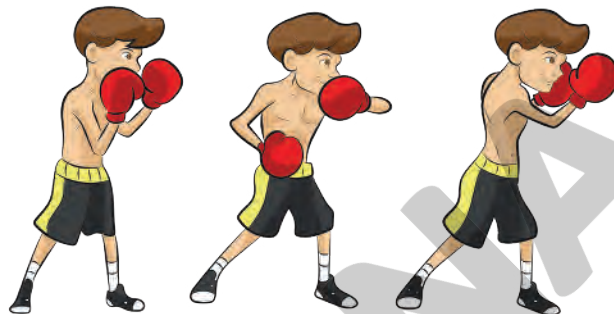
3. Cruzado: girar o quadril e levantar o cotovelo na altura do ombro com a mão cruzando à frente do rosto.



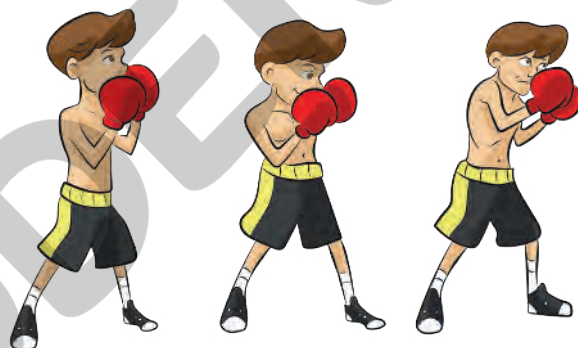
4. Gancho: é desferido de baixo para cima com a palma da mão virada para dentro.



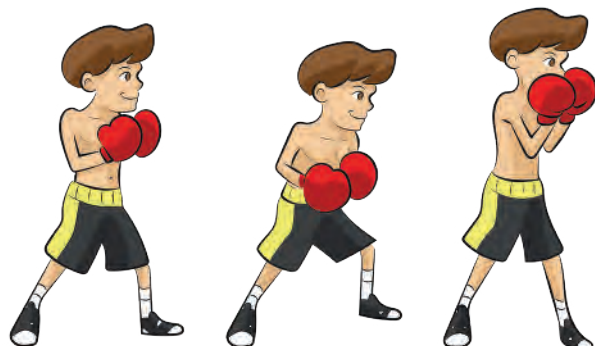
5. Uppercut: é um golpe desferido de baixo para cima que visa atingir o queixo do oponente. Geralmente é desferido com a mão de trás da guarda, tendo em vista que é um golpe lento que visa causar maior impacto.



6. Esquiva: joelhos semiflexionados e rotação do quadril para os lados direito e esquerdo.



7. Pêndulo: esquiva usada para sair de golpes retos e até mesmo de ganchos.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

#FiqueLigado

Você sabia que, além do nocaute, existe o nocaute técnico? Entenda um pouco mais pesquisando o caso do boxeador Herbert Conceição, que conseguiu medalha nas olimpíadas de Tóquio ao nocautear seu adversário.

Personalidades do boxe

Esta seção contempla o TCT Educação em direitos humanos no que diz respeito às questões raciais e aos direitos das mulheres. Faça a leitura dos textos a seguir, que contam a história de Muhammad Ali e de Adriana Araújo, ou, se desejar, oriente os estudantes a elaborar uma pesquisa prévia sobre esses dois atletas, fomentando a reflexão sobre a história de vida deles.

Muhammad Ali

Cassius Clay (nome de batismo), lutador estadunidense nascido na cidade de Louisville (Kentucky – Estados Unidos), no dia 17 de janeiro de 1942, converteu-se ao Islamismo, mudando o seu nome para Muhammad Ali. O lutador conquistou 57 vitórias no boxe, sendo 37 por nocaute, e teve somente cinco derrotas durante a sua carreira como atleta.

Muhammad Ali ajudou a popularizar o boxe no mundo por levar suas lutas a diversos países. Foi também defensor dos direitos dos negros e usava a sua popularidade no esporte para denunciar o racismo estrutural na sociedade estadunidense nos tempos em que a segregação racial era permitida por lei nos Estados Unidos. Negou-se a lutar na Guerra do Vietnã para defender os Estados Unidos. Como punição, perdeu seus cinturões e foi banido do esporte durante três anos, além de ser condenado a cinco anos de prisão. Conseguiu seguir em liberdade pagando uma fiança e retornou ao Boxe em 1970, após revisão e reversão da sua sentença pela Suprema Corte dos Estados Unidos.



STANLEY WESTON/GETTY IMAGES

Em 1962, aos 20 anos, Cassius Clay posa para foto em Nova York, Estados Unidos.

Adriana Araújo

A primeira e única mulher brasileira medalhista olímpica no boxe feminino foi Adriana Araújo, que nasceu em 4 de novembro de 1981, na comunidade de Brotas, no subúrbio de Salvador. Ela conquistou a medalha de bronze na categoria leve (até 60 kg), nos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012.

A atleta não imaginava que o boxe praticado em casa e na comunidade transformaria a sua vida. Ela ficou conhecida no mundo do boxe como Adriana “mão pesada” e quebrou o jejum de 44 anos do boxe brasileiro sem ganhar uma medalha olímpica.

Adriana Araújo passou por muitas dificuldades e enfrentou diversos preconceitos, desde a marginalização por ser mulher praticante de boxe até a desvalorização por órgãos oficiais que regulamentam o esporte.



SCOTT HEAVEY/GETTY IMAGES

Adriana Araújo: primeira boxeadora amadora brasileira a ganhar medalha olímpica no boxe feminino no Brasil. Londres, Inglaterra, 2012.

Após anos do bronze olímpico, Adriana continua a carreira, agora no boxe profissional. Já disputou diversas lutas e é destaque na modalidade. Segue treinando de forma igualitária com os atletas do boxe masculino, em Salvador, e lutando contra o preconceito e por mais respeito à mulher na sociedade em geral e no boxe, em particular.

#FiqueLigado

Para aprofundamento, pesquise na internet as reportagens e os vídeos a seguir.

- Reportagem A doce e dura vida de Adriana Araújo: Primeira e única medalhista de boxe feminino do Brasil em Olimpíadas, de Marcelo Gomes, especial para espnW, **ESPN**, 20 ago. 2018.
- Vídeo Adriana Araújo: medalhista em Londres e campeã na vida. Publicado pelo canal **A TARDE**, 16 ago. 2012.
- Reportagem Muhammad Ali: 80 anos da lenda do boxe e ícone do orgulho racial, de Sérgio Falcão, **O Povo**, 17 jan. 2022.
- Vídeo Globo Esporte presta homenagem a Muhammad Ali. Publicado pelo canal GE, 2016.



Avaliando em diferentes linguagens

Promova uma discussão ampla sobre a participação das mulheres nas lutas, o espaço conquistado e o cenário de preconceitos ainda existente, e verifique a compreensão da turma com as questões a seguir.

1. Você acredita que o boxe é exclusivo para homens?
2. Em 2012, ocorreu a inclusão do boxe feminino nas Olimpíadas. Sabendo disso, você acha que as mulheres ainda sofrem preconceitos ao praticar lutas? Justifique com exemplos.
3. Na sua opinião, a participação das mulheres nas lutas é importante? Justifique.

Ao final, anatem as principais ideias discutidas, que poderão ser divulgadas em cartazes ou nas redes sociais da escola. Uma dica que pode aprofundar a reflexão sobre a participação das mulheres no boxe é o filme **Menina de ouro** (2004), que traz a discussão de uma mulher que é treinada por um técnico que não aceitava lutadoras.

Mulheres em treino de boxe.



ANTONIODIAZ/SHUTTERSTOCK

Nocaute na bexiga

Antes de iniciar a atividade, sugerimos a realização de uma roda de conversa com a turma sobre o momento a ser experienciado, ressaltando os cuidados a serem tomados e a necessidade de respeitar os colegas. Retome a concepção de luta, violência e agressividade antes da atividade, tornando os conceitos claros para todos os estudantes e docentes do ambiente escolar (FERREIRA, 2006). Apresente os objetivos da atividade, permitindo a ressignificação de concepções equivocadas sobre as lutas e possibilitando que os estudantes compreendam que tais práticas corporais são acessíveis a todos.

Antes do início da atividade, sugerimos alertá-los sobre a necessidade de retirar todos os adereços (brincos, cordões, relógios e outros), para que todos possam participar das movimentações com segurança. O jogo pode ser adaptado ou reorganizado conforme as necessidades de aprendizagem da turma. Assim, outros materiais podem ser utilizados de acordo com a disponibilidade ou as condições de aquisição. A delimitação do ringue pode ser feita com anteparos (cones ou outros materiais), caso as marcações no chão sejam inviáveis. Em vez de tentar acertar o outro com as mãos fechadas, os estudantes podem segurar uma bexiga na mão de ataque (representando a luva de boxe) etc.

Objetivos

- Vivenciar movimentos do boxe, compreender a utilização do espaço de luta na modalidade e aprender a utilizar o nocaute na luta.

Materiais

- Bexigas; barbante, linha ou TNT para amarrar a bexiga no braço; e giz para desenhar o ringue.

Procedimentos

- Organize a turma em duplas, que permanecerão dentro de um ringue (um quadrado grande desenhado no chão). Cada estudante prenderá a ponta da bexiga cheia em um pedaço de barbante e o amarrará no bíceps.
- O objetivo do jogo é tentar acertar (com o braço livre) um golpe do boxe na bexiga do colega adversário. Se ela estourar, é nocaute e, se ela for atingida ou tocada, marca-se 1 ponto. Os golpes serão inseridos na atividade, gradativamente, pelo professor: *jab*, direto, cruzado, *uppercut* e gancho.
- Nesta atividade não é permitido sair do ringue nem estourar a bexiga usando a mão aberta.
- Vence o jogo quem fizer o maior número de pontos por rodada, ou quem nocautear o adversário primeiro, sem sair do ringue. A contagem da pontuação pode ser feita pelas duplas ou por um árbitro (um estudante) que auxilie na contagem.
- Para facilitar a atividade, no início do jogo, pode-se relembrar os movimentos do boxe.

Esta seção propõe um trabalho interdisciplinar com Geografia, abordando a habilidade (EF08GE20), enfatizando as características da Nigéria no que se refere aos aspectos culturais do *dambe* ou boxe nigeriano.

Será contemplado o TCT Diversidade cultural, por meio do estudo e da compreensão da luta tradicional de um povo africano que muitas vezes é desvalorizada em função do preconceito e da pouca popularidade fora do próprio país.

Sugerimos que leia com os estudantes o texto a seguir. Depois da leitura, promova uma roda de conversa a partir das características levantadas por eles sobre o tema, de modo a compreender por que a Nigéria é um país em que grande quantidade da população vive abaixo da linha da pobreza.

Dambe: boxe nigeriano

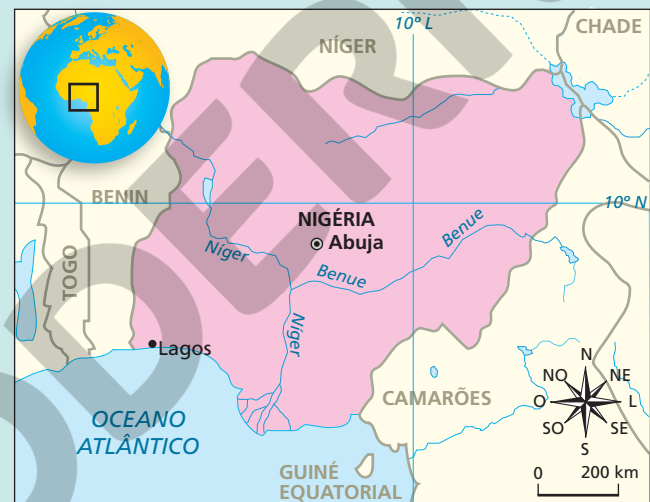
A República Federal da Nigéria é um país localizado na África Ocidental e a sétima nação mais populosa do mundo, com mais de 206 milhões de habitantes. Sua população é composta de mais de 250 grupos étnicos. Hausa, lorubá, Igbo, Fulani, Tiv, Kanuri, Ibíbio e Ijaw são os povos que concentram o maior número de nigerianos, o que resulta em uma grande diversidade linguística, mesmo sendo o inglês sua língua oficial.

Sua vegetação é composta de mangues, pântanos, florestas tropicais e vegetação de savana. Sua hidrografia é composta dos rios Níger (um dos maiores rios do continente africano), Benue, entre outros.

A taxa de urbanização da Nigéria é de 51,2%, e Lagos é a cidade mais populosa, com mais de 13 milhões de habitantes. O país tem uma elevada taxa de crescimento populacional, de 2,6%.

A Nigéria é membro da Organização dos Países Exportadores de Petróleo (Opep) e rica em recursos naturais, como petróleo e gás natural. A agropecuária também faz parte da economia do país e concentra a maior parte da mão de obra.

Mapa da Nigéria



Fonte: FERREIRA, Graça M. L. **Atlas Geográfico: o espaço mundial**. 4. ed. rev. atual. São Paulo: Moderna, 2013. p. 81.



Vista aérea de Lagos, cidade mais populosa da Nigéria, 2020.

Em relação aos aspectos culturais, é berço do *dambe* ou boxe nigeriano com uma mão, uma forma de boxe tradicional associado ao povo Hausa, que habita principalmente o norte da Nigéria, o sul de Níger e o sudoeste de Chade, na África ocidental. O *dambe* era praticado tradicionalmente por homens como forma de preparação para a guerra, e muitas técnicas utilizadas na luta remetiam às batalhas.

Nessa luta, a mão direita do lutador é envolvida com tiras de pano ou gaze, ajustadas depois com um cordão chamado “kara”, transformando-se em um socador. A mão esquerda, que fica livre, tem papel majoritariamente defensivo. Algumas lutas já usam luvas de boxe.

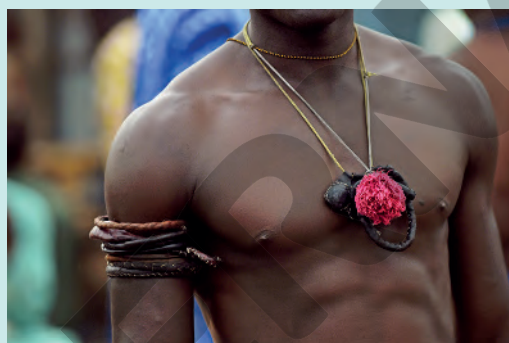
Cada luta tem três assaltos, sem limite de tempo, e perde quem cair no chão, se ajoelhar ou se render. Existem poucas regras estabelecidas, e o ringue é improvisado e sem nenhuma proteção.

A maioria dos lutadores usa amuletos para ter proteção e sorte durante a luta, e muitos realizam rituais antes e após seus combates.



STEFAN HEUNIS/AFP/GETTY IMAGES

Jovem boxeador se prepara para a luta *dambe*, em Lagos, Nigéria, 2018.



PIUS UTOMI EKPEI/AFP/GETTY IMAGES

Um jovem boxeador usa amuleto para lutar *dambe* em Kara-Isheri, Nigéria, 2016.

Vamos à prática!

Dambe adaptado

Antes de iniciar a atividade, sugerimos a realização de uma roda de conversa com a turma sobre o momento a ser experienciado. Destaque os objetivos da atividade e discuta concepções equivocadas sobre as lutas e suas práticas na aula de Educação Física escolar. Ressalte a necessidade de ter cuidados com o outro e de respeitar o próprio corpo.

Antes do início da atividade, sugerimos alertar os estudantes sobre a necessidade de retirar todos os adereços (brincos, cordões, relógios etc.), para que todos possam participar das movimentações com segurança.

Objetivo

- Vivenciar os elementos básicos que compõem o *dambe*.

Materiais

- Giz, fitas de TNT e materiais pessoais dos alunos para fazer o amuleto.

Procedimentos

Divida a turma em duplas. A dupla desenhará com o giz um ringue

Vamos à prática!

para delimitar o seu espaço de lutas. Cada estudante receberá uma fita de TNT e envolverá a mão direita, que será a mão de ataque e a única que poderá pontuar. A mão esquerda será a mão de defesa para bloquear os golpes do oponente.

Antes de iniciar a luta, os estudantes podem confeccionar seus amuletos da sorte e de proteção para usar durante o combate, caso queiram. Utilize TNT e os materiais pessoais que os estudantes trouxerem para a aula.

Determine as partes do corpo que valerão pontos se forem atingidas pela mão de ataque, como braços, pernas, costas, ombros etc. De tempos em tempos, troque as partes do corpo que pontuarão, em comum acordo com a turma.

As duplas, posicionadas frente a frente, iniciarão o combate com a mão direita atrás e com a mão esquerda à frente. Ao sinal, as duplas tentarão tocar com a mão de ataque a parte do corpo determinada no início do combate o maior número de vezes.

- Cada combate será composto de três *rounds* de 30 segundos, e o tempo pode aumentar gradativamente, se a turma concordar.
- Vence quem acertar o maior número de golpes, com a mão de ataque (direita), durante os três *rounds*.
- Durante a prática, lembre-se de que os estudantes podem auxiliar na ampliação da atividade, como ajudar a escolher diferentes partes do corpo para serem acertadas, misturar mais partes do corpo para serem atingidas e aumentar a complexidade do jogo.
- No momento final da atividade, sugerimos organizar uma roda de conversa para tecer com os estudantes as percepções deles durante a atividade e discutir se compreendem ser importante estudar os elementos culturais de diferentes lutas pelo mundo.



PIUS UTOMI EKPEI/AFP/GETTY IMAGES

Início do *dambe*, com a mão esquerda de defesa à frente e a mão direita de ataque atrás. Kara-Isheri, Nigéria, 2016.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

Agregando valores com os jogos de luta

Nesta seção, sugerimos a elaboração de um festival de jogos de luta, fomentando a pesquisa, o protagonismo estudantil e a aplicação dos conhecimentos adquiridos sobre as lutas do mundo. Estimule os estudantes a participar de todo o processo e a criar um ambiente propício à liberdade de expressão e de ideias no decorrer da elaboração e execução do festival.

Perceba que serão abordados os valores das lutas nos jogos de oposição. Sugerimos que seja sempre enfatizada com os estudantes a adaptação dos jogos, de modo que permita a participação de todos, destacando a inclusão social proporcionada pelas lutas e sua relação com uma prática repleta de valores e significados (SILVEIRA, 2017).

Para isso, sugerimos as seguintes etapas:

1. Pesquise na internet e apresente à turma o VÍDEO AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Lutas (Ensino Fundamental II). [S. l.], 2014. 1 vídeo (3 min 15 s). Portal Clickideia. O objetivo é que os estudantes compreendam melhor as lutas nas aulas de Educação Física, sua transformação histórica, as culturas dos povos, alguns tipos de luta de curta e de longa distância e quais valores podem ser construídos com essas manifestações da cultura corporal de movimento.
2. Divida a turma em grupos de 4 ou 5 estudantes; cada grupo realizará pesquisas sobre novos jogos de oposição ou lutas:
 - a) No primeiro momento, serão lembrados os jogos de oposição vivenciados nesta unidade para aprender o boxe e o *dambe*. Depois, os estudantes responderão se todos conseguiram fazer os jogos de oposição propostos na unidade e perceber a construção de valores como respeito, lealdade e pacificidade.
 - b) Por último, pesquisarão um novo jogo de oposição para apresentar à turma e proporcionar uma vivência para todos na próxima aula. Essa pesquisa pode ser realizada de diversas maneiras, desde que em fontes confiáveis: em casa ou no laboratório de informática da escola, na biblioteca ou pela internet do celular. A pesquisa deverá seguir um roteiro disponibilizado no decorrer das aulas:

Roteiro de pesquisa dos grupos

Apresentar um jogo de oposição ou de luta com:

- a) Nome do jogo de luta.
- b) Regras: detalhar o objetivo do jogo, seu espaço e duração, bem como descrever como alcançar os pontos.
- c) O nome da modalidade de luta do mundo (por exemplo: boxe, esgrima etc.) que pretende ensinar, a partir desse jogo de oposição.
- d) Valores (respeito, solidariedade, honestidade, responsabilidade e empatia) que estão sendo construídos nesse jogo de oposição.

Significados dos valores nos jogos de oposição ou de lutas:

Respeito: tratar bem o adversário, agir com consideração e não dizer ofensas nem insultos durante os jogos de oposição.

Solidariedade: estar disposto a ajudar, acompanhar e auxiliar a resolver o problema de outra pessoa nos jogos de oposição.

Honestidade: ser verdadeiro, não mentir e não roubar nos jogos de oposição.

Responsabilidade: responder pelos próprios comportamentos durante os jogos de invasão.

Empatia: colocar-se no lugar do adversário, ou seja, compreender o outro e respeitá-lo.

3. Feitas as pesquisas, cada grupo de estudantes as apresentará à turma, por meio da explicação e da vivência do jogo de oposição, ou luta, pesquisado. Após cada atividade, a turma fará transformações nas regras do jogo de oposição apresentado para torná-lo possível para a turma e estimular a construção de valores como respeito, solidariedade, honestidade, responsabilidade e empatia.
 - No final da atividade, questione a turma sobre quais valores eles acreditam que foram trabalhados no jogo de oposição. O grupo contará à turma quais valores principais pretendia desenvolver com a atividade proposta.
4. Após a apresentação dos trabalhos, informe aos estudantes que eles selecionarão os jogos de oposição de que mais gostaram e que construirão um festival, na escola, de jogos de oposição. Cada jogo escolhido deve agregar a construção de pelo menos um dos valores abordados. O festival será construído, organizado e mediado por professores e estudantes.
5. Após o festival, reúna os estudantes para discutir quais valores, dos que foram estudados, estavam mais presentes no evento. A seguir, oriente a construção de frases ou palavras de impacto que melhor representam os valores construídos durante o festival. Essas informações serão espalhadas pela escola e divulgadas em suas redes sociais, com fotos de momentos do festival, para mostrar os valores que podem ser construídos com o estudo das lutas.

Raio-X da unidade

Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 5, 6, 7, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.

(EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão.

(EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação.

(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade temática apresenta o percurso histórico das danças de salão sob a perspectiva da resistência cultural, refletindo acerca dos preconceitos e dos estereótipos e tratando das africanidades na América Latina.

Serão propostas vivências com os elementos do tango argentino e do samba-rock, trazendo conexões com Língua Portuguesa, Geografia, Arte e o Tema Contemporâneo Transversal (TCT) Educação em direitos humanos.

Serão tematizados os primórdios e as contemporaneidades dessas danças, com o intuito de desconstruir perspectivas negativas sobre o acesso a elas. Como parte dessa desconstrução, propõe-se a exibição de trecho do filme **Vem dançar** (2006), que trata do contraste cultural e da diversidade da cultura corporal de movimentos, seguida de uma roda de conversa para a reflexão crítica e a recriação das danças pelos estudantes.

Para finalizar a unidade, propõe-se a organização de um festival de danças de salão, envolvendo outras turmas da escola na criação e na ressignificação de coreografias pelos estudantes da comunidade escolar.

DE OLHO NAS IMAGENS

Apresente as imagens desta página aos estudantes. Incentive-os a refletir sobre estas questões:

- Que características você observa nas imagens? A que épocas e locais elas remetem? Que sentimentos os dançarinos e as dançarinas expressam?
- Você já assistiu a uma apresentação de uma das danças mostradas nas imagens? Conhece alguém que pratica alguma delas?

Verifique se a turma identifica que são exemplos de danças de salão. Levante os conhecimentos prévios dos estudantes e explique que são imagens de tango, samba de gafieira e *rockabilly*, que dialogam com o tema estudado nesta unidade temática.



Casal dançando samba de gafieira. [S. l.], 2015.



Jovem casal dançando tango. Buenos Aires, Argentina, 2013.



Jovens dançando *rockabilly*. Londres, Inglaterra, 1959.

Por dentro do tema

Pelos caminhos da dança de salão

A dança de salão passa a fazer parte da vida da nobreza europeia a partir da Idade Média. Volp (1994) a define como uma modalidade em que os dançarinos, em pares, sincronizam passos ao som da música. Minueto, polca e valsa tornaram-se populares na Europa e foram determinantes para o desenvolvimento das funções de condutores e conduzidos nas danças, movimentações a dois e posturas de braços.

No Brasil, Faria (2011) relata a presença das danças africanas com a vinda dos primeiros africanos escravizados, que se depararam com as tradições europeias dos colonizadores e indígenas. Entre 1581 e 1640, quando o Brasil foi colônia da Espanha, as danças trazidas desse país foram a cachucha, a meia-canha e a tirana. Nos séculos XVII e XVIII, as danças populares trazidas pelos primeiros imigrantes foram o minueto, a gavota (danças que estavam na moda na Europa), o fandango, a cana-verde, a dança da santa cruz, a dança de São Gonçalo e a chimarrita.

A partir de 1880, segundo o autor, o maxixe, primeira dança de salão brasileira, resultante da mistura de culturas, começa a ganhar espaço nos clubes carnavalescos, indo do popular ao aristocrático. Ele foi considerado uma dança proibida e abusada, sem estilo musical definido e imoral. Era praticado pelas camadas populares e ganhou os salões de baile ao som do lundu, da polca e do xóti.

Nos países latinos, os movimentos corporais passam a apresentar mais liberdade, expressão da sensualidade e quebra da rigidez. Enquanto a corte brasileira dançava valsa e quadrilhas, as camadas menos favorecidas dançavam o lundu em grandes folguedos nos terreiros no entorno das casas imperiais.

Lundu: [...] constituiu-se como uma dança popular, de pequenos passos, que fazia requebrar o corpo, sensual e de par separado, dançada inicialmente em roda, praticada por negros, mulatos, mestiços e crioulos em rodas de batuque e posteriormente foi consumido pelas camadas sociais médias e pela aristocracia. Atualmente é considerada como dança folclórica. Esta dança é antecessora da dança do maxixe e musicalmente contribuiu para a sua criação da sincopa.

JOSÉ, Ana Maria de São. **Samba de gafieira:** corpos em contato na cena social carioca. 2005. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2005. p. 54.



RUGENDAS, Johann Moritz. **Dança lundu.** 1835. Litogravura, 22,0 cm x 27,8 cm.

A dança de salão é realizada aos pares e possui fundamentalmente quatro abordagens: social, pedagógica, artística e competitiva. Há diferentes estilos de danças, como as clássicas internacionais (tango, salsa, valsa, bolero, merengue, mambo, *paso doble*, chá-chá-chá, *jive*, *zouk*, rumba) e as contemporâneas nacionais (farró, samba de gafieira, lambada, sertanejo, samba-rock).

Dança e resistência: tango e samba-rock

O tango surgiu em Buenos Aires no final do século XIX, combinando elementos da *habanera* cubana, do *candombe* e da *payada*, tanto nos ritmos sonoros como nas corporeidades, que ainda se expressam no tango atual. Pereira (2011) afirma que o tango ganhou forma em bailes e desfiles patrocinados pela comunidade negra local. Segundo o autor, ao longo do século XIX, os africanos escravizados e seus descendentes articularam em várias capitais da América associações e sociedades nas quais pudessem expressar e legitimar suas redes de identidade social e étnica. Destaca-se a região do Rio da Prata, especialmente a cidade de Buenos Aires, que recebeu muitos escravizados com origem semelhante à do Sudeste brasileiro.

Leopoldo (2019) aponta que, em razão da maciça imigração na Argentina, da relação com diversas culturas, da política de embranquecimento e de um tipo de moralidade que se constituiu com a própria formação do eu nacional argentino, o tango passou por um processo de hibridização muito forte, recebendo inclusive influências da música erudita europeia e de estilos musicais já estilizados, como o *jazz*.

No Brasil, temos também a história do samba enquanto resistência. Sousa (2020) afirma que grupos descendentes da diáspora africana se organizaram em quilombos, irmandades religiosas, associações, sociedades, agremiações, blocos carnavalescos, escolas de samba, bailes e outros

coletivos que se caracterizam pela multiplicidade, pela versatilidade e pela dinamicidade. Dessa forma, o samba e suas variações, como o samba-rock, o samba de gafieira e a umbigada, representam processos históricos em que a cultura expressiva negra se apresenta em um contexto de redes de solidariedade e coletividade, como os clubes e bailes.

O samba que tem *rock* e outros ritmos

A dança de casal desenvolve-se pelo contato e pela comunicação corporal entre os pares, com passos codificados e vocabulários próprios de cada dança. Rodrigues (2006) aponta que, na dança de salão, é necessária uma escuta corporal recíproca entre os pares, com atenção à transferência de peso, ao acompanhamento sincronizado e à variação do tônus muscular em cada parte do corpo.

Segundo o autor, o samba-rock surgiu na década de 1970 nos bairros populares de São Paulo; apesar de não haver registros escritos sobre a dança, eles estão presentes na memória coletiva. Ele pode ser dançado com vários tipos de música por meio de giros, rodopios e enlace dos braços, desenhando inúmeras figuras.

É um estilo de dança que reúne passos oriundos do samba, do *rock* e de ritmos caribenhos, como a rumba e a salsa, trazendo influências dos passos do *rockabilly* dos anos 1950. Com movimentos suaves e muitos giros, o casal, sempre de mãos dadas, apresenta muitos movimentos de braços que se cruzam sobre a cabeça e ao redor da cintura. Os pés acompanham o ritmo da música.

Desde 2016, o samba-rock é reconhecido como patrimônio imaterial paulista pelo Conselho Municipal de Preservação do Patrimônio Histórico, Cultural e Ambiental da Cidade de São Paulo.

Movimentos de giros do samba-rock



Ilustrações elaboradas para esta obra.

Vamos à prática!

No ritmo do samba-rock

Verifique os conhecimentos prévios perguntando aos estudantes o que eles conhecem sobre o samba como ritmo e dança.

Mencione que existem inúmeras variações desse ritmo brasileiro e conte que conhecerão o samba-rock.

Peça aos estudantes que pesquisem vídeos sobre essa dança.

Objetivos

- Vivenciar e fruir os passos do samba-rock, compreendendo as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) dessa dança.

Materiais

- Aparelho celular com caixa amplificadora ou equipamento acústico

Dois pra cá, dois pra lá

Certifique-se de ter em mãos uma boa *playlist* de samba-rock, com canções mais antigas e contemporâneas, abrangendo artistas como Ben Jor, Funk Como Le Gusta e Seu Jorge.

Verifique se alguém da turma conhece passos de algum tipo de samba e organize uma roda para que demonstrem seus conhecimentos.

Organize a turma em duplas e peça que realizem os seguintes passos básicos do samba-rock:

1. Dois para direita e dois para a esquerda: de mãos dadas com o parceiro de dupla, simultaneamente, dê dois passos curtos para a direita e retorne dois passos para a esquerda. É importante lembrar que o movimento com o parceiro não será espelhado, e sim invertido. Ou seja, o lado direito de um e o lado direito do outro, em um movimento levemente circular.
2. Marcação no pé: dois passos para a direita, o pé direito marca o passo, dois passos para a esquerda, o pé esquerdo marca o passo.

3. Gingado dos braços: o balanço das mãos auxilia na contagem do passo e das variações.

4. Giros: uma possibilidade de variação é fazer um giro para o lado direito e para o lado esquerdo.

Além disso, a improvisação complementa as características do aprendizado dessa prática.

Passos ritmados

Instrua os estudantes a perceber a contagem de uma frase musical com movimentos em oito tempos.

Apresente esta sequência para que sejam realizadas em duplas:

1, 2: dois passos para a direita (iniciar com as duas pernas juntas; em seguida, afastar a perna direita para a direita, juntar a perna esquerda e repetir o movimento).

3, 4: dois passos para a esquerda (mesma sequência, porém iniciar com a perna esquerda).

5, 6: dois passos para a frente (iniciar com as duas pernas juntas, deslocar a perna direita para a frente, juntar a perna esquerda, repetir o movimento).

7, 8: dois passos para trás (mesma sequência, porém iniciar com a perna esquerda). Giro no próprio eixo: iniciando novamente a contagem, escolha quem da dupla iniciará o giro.

1, 2: giro completo no sentido horário.

3, 4: giro completo no sentido anti-horário.

5, 6: trocar a pessoa que realizará o giro no sentido horário.

7, 8: giro completo no sentido anti-horário.

Considere experimentar as primeiras tentativas sem música até que a sequência seja compreendida por todos.

Esta seção aborda as habilidades (EF08GE01) e (EF08GE04) de Geografia ao apresentar as rotas de dispersão da população humana pelo planeta e os principais fluxos migratórios em diferentes períodos da história, especificamente na América Latina. Contempla, também, as habilidades de Língua Portuguesa (EF89LP32) e (EF89LP37) ao analisar os efeitos de sentido do uso de mecanismos de intertextualidade (referências, alusões, retomadas) entre as manifestações artísticas da música, além dos efeitos de sentido do uso de figuras de linguagem, como a metáfora nas letras das músicas. Trata, ainda, da importância dos TCTs, abarcando a Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras.

Música da diáspora africana

A diáspora africana contribuiu significativamente no campo dos ritmos e danças nas Américas.

As línguas faladas nas Américas, e especificamente a Língua Portuguesa, são constituídas de uma infinidade de outras línguas dos povos que aqui habitavam e dos que foram chegando. O tráfico de escravizados trouxe pessoas de diferentes nações, com grande parte de falantes do tronco banto. Apontes (2010) afirma que as línguas desse tronco ajudaram a formatar um novo traçado linguístico, bem como contribuíram fortemente para a formação de uma “nova” cultura no Brasil, na América Latina e no Caribe. E cita as principais: quicongo, umbundo e quimbundo, que deram origem a palavras como **tango**, **samba**, **conga**, **bongô**, **ginga** etc. com a presença, no interior dos vocábulos, dos grupos consonantais **mb**, **nd**, **ng**.

Para refletir sobre o tema, peça aos estudantes que observem o mapa ao lado e respondam:

- Esse mapa mostra os muitos ritmos originários da diáspora africana nas Américas. Você já ouviu falar de algum deles?
- Além da origem afro-latina, o que acha que eles têm em comum?
- Localize o samba e o tango no mapa e note a sonoridade dessas palavras. (Mostre aos estudantes as semelhanças dos sons das palavras jongo, tango, lundu, bongô ou dos sons das palavras com **mb** – tambor, candombe, samba, carimbó.)

Ritmos originários da diáspora africana nas Américas (2012)



Fonte: The Decolonial Atlas

O samba-*rock* surgiu nas periferias e difundiu-se Brasil a fora nas vozes de Jackson do Pandeiro, Jorge Ben Jor, Simonal, Tim Maia e Elza Soares.

Reúna os estudantes para ouvir “Chiclete com Banana” de Jackson do Pandeiro, uma canção do repertório do samba-*rock*, e fazer uma leitura coletiva da letra a seguir.

Chiclete com banana

Jackson do Pandeiro

Eu só boto *bebop* no meu samba
Quando Tio Sam tocar um tamborim
Quando ele pegar
No pandeiro e no zabumba.
Quando ele aprender
Que o samba não é rumba.
**Aí eu vou misturar
Miami com Copacabana.
Chiclete eu misturo com banana,
E o meu samba vai ficar assim
Eu quero ver a confusão
É, um samba-*rock*, meu irmão
É, mas em compensação,
Eu quero ver um *boogie-woogie*
De pandeiro e violão.
Eu quero ver o Tio Sam
De frigideira
Numa batucada brasileira.**

CHICLETE com banana. Intérprete: Jackson do Pandeiro. Compositores: Gordurinha e Almira Castilho. In: NOVA História da Música Popular Brasileira – Jackson do Pandeiro e os Nordestinos. São Paulo: Abril Cultural, 1979. 1 disco vinil, lado 2, faixa 3 (2 min 35 s).

1. Faça um levantamento das possíveis interpretações que se referem às misturas de ritmos e culturas nas expressões destacadas em negrito.
2. Pergunte se alguém conhece outras canções de samba-*rock*, por exemplo, uma famosa música de Jorge Ben Jor que cita o samba misto com maracatu (“Mas que nada”, 1963), e discuta a história do tango e do samba-*rock* como manifestações surgidas por meio da fusão de diferentes culturas, mas que preservam a resistência do povo negro no Brasil.

Apresente à turma Lélia Gonzalez, que lutou contra o racismo e o sexismo e ajudou a fundar o Movimento Negro Unificado (MNU). Comente sobre o *pretuguês*, conceito por ela firmado que traz a ideia



REPRODUÇÃO/SOM LIVRE



REPRODUÇÃO/PHILIPS RECORDS, UNIVERSAL



REPRODUÇÃO/TROPICANA/CBS

Capa *Somos todos iguais*, Elza Soares, 1985. Capa *Samba esquema novo*, Jorge Ben, 1963. Capa *Os grandes sucessos de Jackson do Pandeiro*, 1982.

da língua do povo brasileiro com as fortes influências africanas. Encaminhe uma pesquisa para casa sobre a biografia dessa intelectual e ativista negra e peça que tragam exemplos de palavras de origem africana que utilizamos em nosso cotidiano.

#FiqueLigado

Pesquise na internet artigos sobre a ativista Lélia Gonzalez e apresente-os aos estudantes. Como sugestão, indicamos os artigos a seguir.

- GONZALEZ, Lélia. **A categoria político-cultural de amefricanidade.**
- PORTAL GELEDÉS. **Hoje na História, 1935, nascia Lélia Gonzalez.**
- GONZALEZ, Lélia. **Para compreender a “América” e o “pretuguês”.** Outras palavras.

Dialogue com os estudantes sobre a vinda dos africanos às Américas e sua importante contribuição nos ritmos, nas danças e na linguagem. Apresente mais um conceito de Lélia Gonzalez: *amefricanidades*.

Organize com a turma um painel abarcando o que já sabem sobre palavras e ritmos africanos no Brasil, utilizando os conceitos pretuguês e amefricanidades.

Percursos do tango

Silva (2013) apresenta o tango como uma dança de origem popular, transmitida pela tradição oral e reconhecida desde 2009 como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, desde sua proposição pela Argentina e pelo Uruguai. No Brasil, Porto Alegre é um dos lugares em que o tango se desenvolveu.

A autora relata a omissão preconceituosa de sua origem em 1877 com o candombe – dança separada que movimentava o quadril – pelos negros que viviam nos bairros da periferia de Buenos Aires. Os imigrantes italianos, então, retiraram algumas características da dança afro do tango. Há contribuições andaluzas, hispânicas, italianas, africanas, cubanas e portenhas.

Rocha (2011) aponta as transformações ocorridas no tango brasileiro entre 1850 e 1995. As influências europeias são as mesmas do tango argentino: mazurca (Polônia), polca e valsa (Áustria), *country dance* (Inglaterra), *schottisch* (Escócia), tango andaluz (Espanha), música clássica lírica (Itália), *cuplés* e *varietés* (França) e fado (Portugal).

As principais influências africanas citadas são de batuque do candomblé e do candombe, enquanto as influências regionais latino-americanas são da música campeira, principalmente milonga (Brasil, Argentina e Uruguai), *habanera* (Cuba) e lundu brasileiro.

Ele cita que em 1870 já existiam composições de tango usando violão, flauta transversa, pandeirinho espanhol ou brasileiro, violino e piano, além dos atabaques, que foram logo retirados.

Em 1895, surgiu a primeira composição de um tango em Buenos Aires e, nessa mesma época, Chiquinha Gonzaga compôs diversos tangos brasileiros, tangos-choros, lundus, entre outros gêneros.

Em sua pesquisa, Silva (2013) apresenta os estudos do tango de Nau-Klapwijk (2006), que associa seu desenvolvimento à grande quantidade de imigrantes europeus do sexo masculino, que se viam obrigados a treinar as figuras da dança para não passar vergonha diante da escassez de mulheres.

O tango, considerado uma dança de marginais e prostitutas, chegou a Paris no início do século XX por meio dos marinheiros e dos jovens das classes mais altas, que frequentavam os bordéis e viajavam a Paris. Até 1910, era dançado entre homens. Apresente as imagens a seguir à turma.



Trabalhadores do Mercado Modelo de Buenos Aires dançando tango como parte das comemorações pelo fechamento do mercado. O Mercado Modelo foi demolido em 1835 para a construção da Avenida de Mayo.

Atualmente, há preconceitos em relação à dança, que é considerada feminina e delicada. Questione a opinião da turma em relação a essa questão, apresente o clipe **Ainda bem**, de Marisa Monte (#FiqueLigado), e pergunte aos estudantes se reconhecem as pessoas que estão dançando.

Explique que são Anderson Silva, um famoso lutador de *muay thai* e MMA, e Marisa Monte, cantora e compositora. Questione os estudantes se o fato de um lutador dançar tango causa estranhamento. Levante a discussão sobre os estereótipos de dançarinos, julgamentos e preconceitos relacionados ao gênero com que ainda deparamos nas danças de salão.

#FiqueLigado

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

- AINDA bem. Marisa Monte – Clipe Oficial. [S. l.], 2011. 1 vídeo (3 min 44 s). Publicado no canal Marisa Monte.



Homens dançando tango no rio da Prata. Buenos Aires, Argentina, 1904.

Postura e gestos no tango

Silva (2013) apresenta a técnica sistematizada pelo casal de bailarinos Dinzel e Dinzel (2011), que ajudou na percepção das mais de 3 mil figuras que existem no tango. A postura muito particular de caminhar e parar na dança – característica muito marcante na estrutura do movimento

do portenho – e a improvisação combinando e encadeando as figuras são de extrema importância. O dançarino pode improvisar usando muitas ou poucas figuras, desde que haja uma conexão profunda com a música e com a sua parceira. A expressividade das pernas pode ocorrer nas variações de velocidade, angulação e amplitude do movimento. As figuras do tango podem ser divididas em três tipos: básicas, compostas e sequenciais. As básicas são as que devem ser ensinadas a um iniciante: *paso básico*, *ocho atrás*, *ocho adelante*, *paso básico girado* e *medio giro a la derecha*. Os movimentos primários do tango são: *apertura hacia adelante*, *apertura hacia el costado*, *cruce atrás*, *cruce adelante*, *pivot hacia izquierda* e *pivot hacia derecha*.

Assista aos vídeos com a postura e a caminhada do tango indicados no boxe #FiqueLigado.

Ao assistir aos vídeos de tango, podemos observar a importância da postura, com a coluna ereta e o olhar fixo por cima do ombro. Explique que o tango é uma dança muito complexa, de grande expressividade e carga dramática, que exterioriza paixão ou tristeza.

No núcleo da estrutura da dança, é possível identificar alguns conjuntos de movimentos: o passo ao lado (para a direita ou para a esquerda), o passo em frente (avançar), o passo atrás (recuar), os giros e as manobras. Esses passos geralmente são finalizados com as pernas juntas ou cruzadas. Apresente aos estudantes alguns gestos que compõem esses passos:

1. **Ocho:** a mulher dá um passo, cruzando a perna à frente e terminando com a outra perna fechando; depois, volta com a segunda perna à frente, como se estivesse desenhando um oito com os pés arrastando no chão.
2. **Gancho:** levantada na canela que o casal realiza ao mesmo tempo, enganchando suas pernas.
3. **Voleo:** manobra em que se levanta uma das pernas atrás, flexionando o joelho.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

#FiqueLigado

Pesquise na internet vídeos com passos de tango e apresente-os aos estudantes. Como sugestão, indicamos os vídeos a seguir.

- DANÇA de Salão Caminhada do Tango, 2022. 1 vídeo (6 min). Publicado pelo canal Santa Dança e Yoga. Aula na qual é trabalhada a caminhada do tango, passo fundamental para a evolução nessa dança.
- COMO dançar tango: aprenda o passo básico. Brasília, 2018. 1 vídeo (3 min 4 s). Publicado pelo canal TV Brasil. Casal apresenta a postura e a caminhada do tango.

Esta seção propõe uma discussão com o TCT Educação em direitos humanos, tematizando a deficiência visual e a prática da dança de salão. Aborda as habilidades (EF69AR12) e (EF69AR15) de Arte, ao experimentar a improvisação e a criação do movimento como fonte para a construção de vocabulários e repertórios próprios, além de problematizar estereótipos e preconceitos das danças vivenciadas.

Dança às cegas

A dança é muito importante para todos, pois permite expressar emoções e sentimentos através do movimento. Golin (2017) afirma que, para a pessoa com deficiência visual, além desses benefícios, auxilia na construção da autoestima e da autoconfiança, proporcionando independência, consciência corporal e reconhecimento das possibilidades de movimento. De acordo com, Cazé e Oliveira (2008), o corpo da pessoa com deficiência visual, assim como qualquer outro corpo, possui uma história pessoal, é constituído de movimento, emoções e razões; entretanto, as vias de acesso a essas informações são diferentes, por não se utilizar a visão. Para as autoras, a dança possibilita trabalhar aspectos que envolvem a construção do pensamento, a criatividade e as ideias de tempo-espaço, melhorando o equilíbrio e a postura corporal.

A imagem a seguir retrata uma cena do filme **Perfume de mulher**, trazendo em destaque uma situação em que o protagonista, com deficiência visual, conduz brilhantemente o tango. Converse com a turma sobre as possibilidades motoras dessas pessoas, levantando os conhecimentos prévios sobre auxílio na condução.



MYLES ARONOWITZ/UNIVERSAL PICTURES/LAMY/FOTOARENA

Os atores Al Pacino e Gabrielle Anwar dançando tango no filme **Perfume de Mulher**, de 1992.

Pergunte aos estudantes se eles já vivenciaram alguma experiência junto a pessoas com deficiência visual. Peça que compartilhem os relatos e proponha uma vivência para que eles possam experimentar as percepções de dançar sem a visão.

Vamos à prática!

Nos passos do tango

Conduzindo seu par

O padrão cultural da dança de salão é a condução realizada pelo homem. Antigamente, muitos salões proibiam as mulheres de realizá-la.

Nos tempos atuais, independentemente do gênero, o(a) condutor(a) deve ter conhecimento dos movimentos da dança e demonstrar confiança para seu(sua) parceiro(a).

Objetivos

- Vivenciar diferentes estruturas da dança de salão (direção, dimensão, tempo e extensões), conduzindo ou sendo conduzido por seu parceiro na dança.
- Experimentar e vivenciar improvisações do tango, conduzindo e sendo conduzido sem a visão.

Materiais

- Celular com caixa de som ou equipamento acústico
- Retalhos de tecidos que sirvam para vendar os olhos

Procedimentos

Organize a turma em duplas e entregue, a cada par, o tecido para vendar os olhos. Selecione uma *playlist* com músicas de tango.

Explique que quem conduz é responsável por definir a trajetória na dança e pela integridade física do outro, recomendando cuidado.

Estimule que ocupem o espaço da sala, desloquem-se em diferentes direções (frente, trás, lados) e façam pausas enfatizando os gestos.

Oriente que realizem a dança atentos ao ritmo, ao espaço e à postura, colocando em prática alguns passos e gestos do tango: *paso básico*, *ocho atrás*, *ocho adelante*, *paso básico girado* y *medio giro a la derecha*.

Após dez minutos, instrua para que troquem os papéis de condutor e conduzido.

Ao final, converse com os estudantes sobre a experiência de conduzir e ser conduzido com

venda nos olhos. Investigue quais foram as sensações e os aprendizados, assim como as facilidades e as dificuldades encontradas.

Criando painéis

Apresente aos estudantes posturas do tango a seguir. Peça que se dividam em duplas e escolham uma das poses para reproduzir e registrar com câmeras fotográficas. Sugira que façam os registros de maneira divertida, caprichando nas caretas e na caricatura da postura.

Ao final desta atividade, imprima as fotografias e monte um painel da turma, expondo no festival de danças proposto em “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”.



MASTER1305/SHUTTERSTOCK



Criando nos passos do samba-rock e do tango

Após conhecer um pouco da história da dança de salão e do samba-rock, convide os estudantes a ampliar esses conhecimentos com as propostas a seguir.

1. Cineclube: Vem dançar!

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

- VEM DANÇAR! *Trailer*. Título original: Take the Lead. [S. l.], 2006. 1 vídeo (2 min 27 s).

Em seguida, promova um debate sobre o filme com a turma por meio de uma roda de conversa. Veja como conduzir essa conversa com o roteiro sugerido a seguir.

ROTEIRO PARA CONDUZIR A RODA DE CONVERSA

1. Do que trata a história do filme **Vem dançar!**?
2. Qual é o cenário do filme? Em que lugar a trama acontece?
3. Por que, ao entrar na escola, os estudantes estranharam a presença do professor de dança?
4. Por que os estudantes inicialmente resistiram à proposta?
5. Analise e comente a seguinte afirmação feita no filme: "Tem que dançar para você mesma. Não tem que dançar para mais ninguém".
6. Relate os momentos de que mais gostou no filme e justifique.
7. Na sua opinião, houve situações de preconceito? Explique.

Conte que a história trata de um dançarino de salão profissional que se torna voluntário para dar aulas de dança em uma escola pública de Nova York.

Inicialmente, apresenta seus métodos clássicos, mas logo enfrenta resistência dos estudantes, mais interessados em *hip-hop*.

Ressalte o desenrolar do conflito inicial das diferentes culturas da dança e a importância de respeitá-la, assim como as formas individuais de expressão de cada pessoa.

Ouçã com atenção as respostas sobre a apreciação e as opiniões a respeito do filme.

2. Registrando

Agora, peça aos estudantes que assistam novamente ao *trailer* do filme **Vem dançar!** e observem a postura de dança do par.

Peça que tentem descrever as características do tango comentando as posturas e os gestos da dança.



NEW LINE CINEMA/ENTERTAINMENT PICTURES/
ZUMA PRESS, INC./ALAMY/FOTORENA

Cena do filme **Vem dançar!** (2006), em que um professor de escola pública dá aula de dança com método clássico.



MAXIMUM FILM/ALAMY/FOTORENA

Nesta cena do filme **Vem dançar!** (2006), o professor Pierre Dulaine, interpretado por Antonio Banderas, dança com seus estudantes.

3. Vem dançar!

Após o aprendizado do passo básico de *samba-rock* e da contagem da frase musical em oito tempos, informe aos estudantes que eles estarão aptos a exercer seus processos criativos.

Com base no enredo do filme **Vem dançar!**, no qual os estudantes da escola recriam coreografias a partir da dança de salão e do *hip-hop*, e utilizando o passo básico do *samba-rock*, proponha a eles a criação de uma sequência de passos a partir do repertório de gestos e movimentos da cultura corporal da turma.

Explique que essa sequência deverá ser elaborada em duplas, ressaltando a característica principal das danças de salão: a de movimentar-se em pares com passos combinados.

Apresente sua *playlist* variada e oriente os estudantes a escolher uma música de *samba-rock* proposta por você e outra de um ritmo da preferência deles, com a finalidade de alternarem as músicas que acompanharão suas *performances*.

Organize-os em duplas e estipule um tempo para criarem sequências de passos. Peça que ousem na criatividade, utilizando movimentos e gestos de *funk*, *capoeira*, *street dance*, *ballet* ou outras práticas corporais comuns ao grupo.

Se necessário, utilize a sugestão de sequência inicial a partir do passo básico do *samba-rock* para estimular o processo criativo dos estudantes. Oriente-os a filmar as sequências dos passos criados.

4. Sintetizando o aprendizado

Após a criação e filmagem dos passos, peça aos estudantes que observem essas imagens abaixo e relacionem com o que eles aprenderam sobre danças de salão. Faça as seguintes questões para instigar as reflexões:

- Que características da dança de salão você identifica nessas imagens?
- Você acha que todas as imagens se referem às danças de salão?
- Você é capaz de relacionar algumas dessas imagens com as danças tematizadas nesta unidade?
- Você acha que as danças de salão podem ser recriadas atualmente? Justifique sua resposta.



MASTER1305/SHUTTERSTOCK

Representação de diferentes tipos de dança.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MULTICULTURALISMO

CIDADANIA E CIVISMO

Festival de danças

Para encerrar esta unidade temática, vamos desenvolver o projeto “Festival de danças”. O termo festival remete à festividade, à alegria em se comemorar algo. É nessa concepção que se sugere que os estudantes organizem esse festival, um evento que promova as práticas corporais, artísticas e culturais para a comunidade.

O projeto pode ser realizado da seguinte maneira:

- **intradisciplinar:** com a apresentação apenas para a turma durante o horário da aula;
- **interdisciplinar:** englobar os componentes curriculares de Língua-gens (Arte, Língua Portuguesa e Língua Inglesa);
- **transdisciplinar:** envolver toda a comunidade escolar.

Na interdisciplinaridade, o foco será na ampliação da capacidade expressiva em manifestações artísticas, corporais e linguísticas, conforme orienta a BNCC (BRASIL, 2018). Em Arte, a unidade temática “Dança” apresenta habilidades relacionadas aos objetos de conhecimento: contextos e práticas; elementos da linguagem e processos de criação. Os estudantes podem experimentar e analisar os fatores de movimento da dança, sua expressividade, capacidade de encenação e improvisação, entre outros. Em Língua Portuguesa, eles podem desenvolver a dramatização, utilizando recursos do teatro. Em Língua Inglesa podem aprender os significados e a pronúncia da letra das músicas, assim como ampliar para a Língua Espanhola, caso optem por músicas nesse idioma.

Se o projeto encaminhar para a transdisciplinaridade, será necessário um movimento coletivo incluindo toda a comunidade, estreitando os laços com as famílias, os professores e os funcionários da escola. Para iniciar o processo de criação conjunta, apresente o projeto à gestão escolar e aos demais professores para as parcerias da equipe pedagógica. Verifique a disponibilidade no calendário escolar e, a partir do diálogo e do comprometimento de todos, planejem as ações com as turmas, contemplando as seguintes etapas:

- Formação de comissão organizadora com representante de professores, gestão, funcionários, estudantes e famílias.
- Definição de local, horário, gravação e produção das músicas, elaboração de regulamento (modalidade/gênero musical, quantidade mínima e máxima de participante por apresentação, duração da dança, classificação, participação de estudantes, professores, funcionários e família, critério de avaliação), escolha de um tema: dança na comunidade, dança nas telas do cinema, dança através dos tempos: anos 1970, 1980 etc.

- Estudo sobre as danças de salão (considerar as pesquisas, os vídeos e as fotografias realizadas pelos estudantes).
- Explicação e divulgação da ideia na comunidade escolar.
- Organização das inscrições (forma de cadastro, período, responsável).
- Organização das apresentações (cenário, figurino, trilha sonora, ordem das apresentações, equipe de apoio, captação de áudio, vídeo e fotografia).
- Avaliação do festival (participação efetiva, percepção de aprendizagens, críticas e sugestões).

As inscrições poderão ser em duplas ou grupos maiores, estimulando os estudantes a elaborar as coreografias a partir do repertório adquirido nas aulas, compondo com o acervo prévio da comunidade, valendo recriações e ressignificações dos passos de danças de salão, com o ritmo a escolher, com a inclusão do repertório corporal dos estudantes da escola, por exemplo, *capoeira*, *funk*, *street dance*, *jazz* e danças contemporâneas.

Auxilie-os na organização das parcerias e na composição coreográfica, lembrando que o protagonismo da ação é do estudante. Considere convidar, especialmente, os estudantes do 9º ano, que também tematizaram outras danças de salão.

Ao final, proponha uma roda de conversa para avaliar a participação e a contribuição de todos na atividade.



Casal em aula de dança de salão.
Colômbia, 2018.

THOMAS BARWICK/DIGITAL VISION/GETTY IMAGES



Professor dando aula de *hip-hop*.
Estados Unidos, 2018.



Grupo de jovens em aula de *hip-hop*.
Estados Unidos, 2018.

HISPANOLISTIC/E+/GETTY IMAGES

THOMAS BARWICK/DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

GINÁSTICAS DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

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: 2, 3, 4, 5 e 6.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

(EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

(EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem como objetivo apresentar as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico. Destacamos a ioga, seus diferentes tipos, sua filosofia e os benefícios de sua prática regular. Como proposta de prática, selecionamos posturas de ioga relacionadas a animais e a execução da respiração profunda. Propusemos, também, um programa de caminhada voltado aos estudantes, com propostas de caminhada na escola e fora dela.

O conteúdo abordado na seção “Conectando saberes” está relacionado com as Ciências da Natureza por associar a ioga ao sistema respiratório e por tratar do tema alimentação saudável, relacionando com os TCTs Saúde e Educação alimentar e nutricional.

Sugerimos registros e criações de desenhos e frases relacionados à ioga e à sua filosofia, análise e compartilhamento, com a família, de aprendizagens associadas às posturas da ioga e, ainda, análise do infográfico sobre as funções da hidratação.

Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, elencamos uma aula comunitária de ioga na mostra cultural ou no sábado letivo, o levantamento de pistas de caminhada e uma sessão de cinema e debate sobre o filme **Wall-E** (97 min), uma animação da Disney e da Pixar, de 2008.



DE OLHO NAS IMAGENS

Observe estes exemplos de ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico, respectivamente.



Jovens em aula de pilates. [S. l.], 2019.



Grupo de idosos praticando caminhada. [S. l.], 2017.

Apresente essas imagens aos estudantes e peça que, em trios, as analisem e respondam às questões a seguir, compartilhando as respostas com a turma.

- O que as pessoas estão praticando nas imagens?
- Você sabia que essas práticas compõem as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico? Explique, brevemente, qual é a principal finalidade de cada uma delas.
- Você conhece outros tipos de ginástica de conscientização corporal? Quais?

As respostas, de acordo com a análise das imagens, indicam o conhecimento prévio dos estudantes sobre as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico. As ginásticas representadas são: pilates e caminhada.

Verifique se os estudantes conseguem explicar que as ginásticas de conscientização corporal são práticas que empregam movimentos suaves e lentos, voltadas à obtenção de uma melhor percepção do próprio corpo, e que as de condicionamento físico buscam a melhoria do rendimento, a aquisição e a manutenção da condição física individual ou a modificação da composição corporal.

Com a ajuda da turma, liste outras ginásticas de conscientização corporal, como a ginástica holística, a biodança, o *lien chi*, a eutonia etc. Caso a turma não conheça outros exemplos desses tipos de ginástica, leve outras imagens impressas ampliadas, apresente alguns vídeos ou imagens na sala de informática, ou peça aos estudantes que realizem uma pesquisa rápida em seus celulares.

A partir desse mapeamento inicial é possível ampliar, adequar e aprofundar os temas da ginástica conforme as especificidades de cada turma.

O autoconhecimento é uma habilidade importante para o nosso desenvolvimento em todas as áreas da vida. Conhecer as próprias potencialidades, capacidades físicas, emoções e preferências, assim como as limitações, os medos e os defeitos, pode auxiliar a reforçar atitudes que levem à autorrealização e à modificação do que dificulta o desenvolvimento pessoal.

Um ponto comum entre as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico é a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Suas práticas corporais propiciam o autoconhecimento, a autoapreciação e o cuidado com a própria saúde física e emocional.

Nos anos anteriores, os estudantes aprenderam que a ginástica de condicionamento físico deve respeitar a frequência, a intensidade e a duração adequadas para promover a melhoria da condição física e o desempenho eficiente das funções orgânicas.

Nesta unidade, vamos ampliar os conhecimentos sobre as ginásticas de condicionamento físico e apresentar as ginásticas de conscientização corporal.

O que é ginástica de conscientização corporal?

Entre as ginásticas não competitivas, estão a ginástica geral, as ginásticas de condicionamento físico e as de conscientização corporal.

As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, incluindo movimentos, posturas e exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental (BRASIL, 2018). São exemplos de ginásticas de conscientização corporal: a bioenergética, a antiginástica, o Método Feldenkrais, a ioga, o *tai chi chuan* e a ginástica chinesa.

Praticar a ginástica de conscientização corporal, além de ser prazeroso, favorece a consciência das experiências e sensações corporais. Esse processo é essencial para o autoconhecimento e para o autocuidado. Para saber mais, assista ao vídeo indicado ao lado.

Ioga

A ioga é uma manifestação da cultura corporal mundialmente conhecida e é considerada uma ginástica de conscientização corporal. É uma prática milenar proveniente da Índia e que, nas últimas décadas, vem se popularizando no Ocidente. Sua filosofia engloba união, integração, unidade corpo-mente, autoconhecimento, disciplina, concentração, autonomia, respeito e liberdade.

#FiqueLigado

Pesquise na internet conteúdos relacionados a esse tema. Como sugestão, pesquise o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- GINÁSTICA de conscientização corporal. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (8 min 16 s). Publicado pelo canal Casal Educa.

O vídeo apresenta o conceito de ginástica de conscientização corporal, suas características e alguns exemplos de práticas corporais que pertencem a esse tipo de ginástica.

Yoga ou ioga?

As duas grafias estão corretas. A grafia *yoga* se tornou predominante por conta do inglês, que é a língua mais falada mundialmente. No Brasil, a palavra foi incorporada à nossa língua com a grafia *ioga*, embora seja menos utilizada. É um termo de origem sânscrita, uma língua presente na Índia, em especial na religião hinduísta.

Nesta obra, optamos pela grafia *ioga*, pois é assim que consta da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Apesar disso, no que se refere a pesquisas e buscas na internet, sugerimos pesquisar pelas duas grafias, pois o material encontrado será mais vasto.



A ioga pode ser praticada por pessoas de qualquer idade, biotipo, gênero e raça. Imagem 1 – Posição invertida da ioga. [S. l.], 2020. Imagem 2 – Postura de lótus elevada. Sun Valley, Estados Unidos, 2020.

A prática da ioga pode colaborar para a educação integral, visto que proporciona a consciência do próprio corpo e o autoconhecimento, bem como o respeito àqueles em seu entorno (MARTINS; CUNHA, 2011).

Essa prática é relacionada ao budismo e ao hinduísmo, e se utiliza de exercícios e de meditação para trabalhar a parte física e também a mente. A meditação é uma prática de regulação do corpo e da mente que engloba o relaxamento corporal e a diminuição da respiração, levando a um estado de tranquilidade, concentração e foco no presente.

BUDISMO	RELIGIÃO HINDUÍSTA
É uma doutrina filosófica e espiritual, surgida na Índia, no século VI a.C. Tem como fundamento a busca pelo fim do sofrimento humano, alcançando, dessa forma, a iluminação. Os seus princípios se baseiam nos ensinamentos de Siddhārtha Gautama, conhecido como Buda, que significa “Iluminado”. O budismo se caracteriza pelo desapego de todos os defeitos próprios dos seres humanos, como a raiva, o ciúme e a inveja, para desenvolver qualidades como o amor, a generosidade, a sabedoria etc.	É a religião oficial da Índia, considerada a terceira maior do mundo, atrás apenas do cristianismo e do islamismo. Considerada uma das mais antigas tradições religiosas de que se tem registro histórico, é caracterizada pela divisão da sociedade indiana por castas. São grupos sociais hindus: brâmanes (sacerdotes), xátrias (guerreiros), vaicias (comerciantes) e sudras (operários); fora da estrutura social ainda existem os párias, também chamados intocáveis. O hinduísmo é mais que uma religião, configura todo um universo cultural indiano, com reflexo direto na sociedade e nas políticas locais.

Quadro elaborado para esta obra.

Em parceria com o professor de História, sugira uma pesquisa, em pequenos grupos, sobre a Índia, o budismo, o hinduísmo, os grupos sociais hindus e a ioga. Solicite que utilizem fontes confiáveis de pesquisa, registrem os saberes no caderno e os compartilhem com a turma. Essa discussão contempla, ainda, as habilidades de Ensino Religioso (EF08ER01) e (EF08ER02) e as competências específicas de Ensino Religioso 1, 2, 3 e 4.

Acredita-se que a ioga tenha sido sistematizada pelo autor hindu Patanjali por volta do século II a. C. Ele estabeleceu as bases da ioga em oito passos (BARROS *et al.*, 2014), indicados no quadro a seguir.

1. <i>Yama</i> – as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, desapego etc.)	2. <i>Niyama</i> – as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo)	3. <i>Ásanas</i> – as posições do corpo; posturas	4. <i>Pranayama</i> – o controle da respiração
5. <i>Pratyahara</i> – o controle das percepções sensoriais	6. <i>Dharana</i> – a concentração; consiste no direcionamento da atenção	7. <i>Dhyana</i> – a meditação	8. <i>Samadhi</i> – a nossa identificação, um estado pleno de presença

Quadro elaborado para esta obra com base em Barros *et al.* (2014).

Existem muitos tipos de ioga, e cada um deles tem ações, atividades e características diferentes. Vamos, a seguir, conhecer alguns deles.

Hatha yoga (hata-ioga)

É a ioga clássica e a mais popular no Ocidente, caracterizada por um número menor de posturas, mais básicas. Indicada para iniciantes, trabalha o equilíbrio, o alinhamento muscular e a respiração por meio de momentos de relaxamento nas aulas. A hata-ioga é focada no aprofundamento filosófico e busca trabalhar a mente por meio do corpo. Os quatro elementos formais desse tipo de ioga são: *ásana*, *pranayama*, relaxamento e atitude mental correta (atenção plena na ação).

Ashtanga yoga

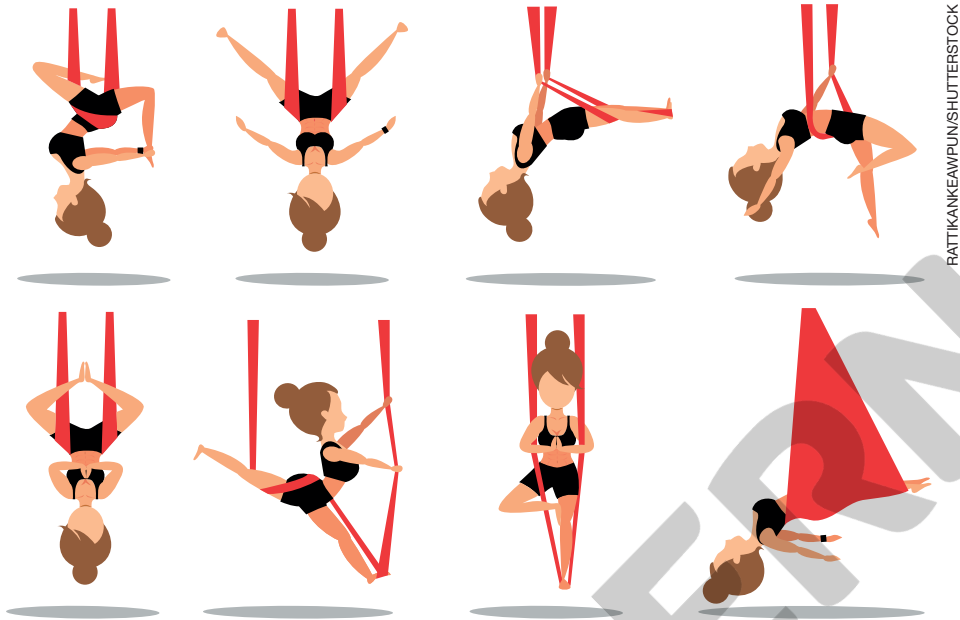
É uma ramificação da hata-ioga. As práticas de *ashtanga* envolvem seis séries de posturas fixas, que vão sendo desenvolvidas pelo praticante ao longo do tempo e de acordo com a capacidade do corpo de executá-las. É mais intensa e busca desintoxicar o corpo por meio do suor e purificar o corpo e a mente. Seus principais benefícios estão associados ao condicionamento físico, ao ganho de força, à flexibilidade, ao equilíbrio, à consciência corporal e ao alinhamento muscular.

Raja yoga (raja-ioga)

É uma linha que tem como objetivo o desenvolvimento espiritual. Não é focada em esforço físico. Trabalha as ondas mentais e produz resultados espirituais por meio da concentração e da meditação. Por ser mais profunda, costuma ser procurada por quem já tem o hábito de meditar.

Fly yoga

O método utiliza o tecido preso ao teto como apoio para realizar posturas de ioga. Durante a prática, é possível variar movimentos no solo com o apoio do tecido e algumas posturas invertidas. A vantagem dessa prática é a diminuição do impacto e a variedade de possibilidades que o tecido proporciona. Observe as imagens a seguir, que representam alguns movimentos de *Fly yoga*.



Benefícios da ioga

Para Massola (2008), a ioga foi um presente dos deuses para os seres humanos serem mais felizes. Ela pode ser praticada por crianças, adolescentes, adultos e idosos, tornando as pessoas mais fortes, equilibradas, reflexivas e tranquilas.

Confira, a seguir, quais são os benefícios da prática da ioga:

- Estimula o equilíbrio entre corpo e mente.
- Favorece a concentração e o autoconhecimento.
- Melhora a autoestima.
- Aumenta a capacidade cardiorrespiratória.
- Combate a insônia, a ansiedade e o estresse.
- Melhora a circulação sanguínea.
- Contribui para uma boa postura.
- Proporciona mais disposição e melhor condicionamento físico geral.
- Reduz dores musculares.
- Traz calma para a mente e paz de espírito.

No #FiqueLigado, sugerimos a leitura de um livro que pode ser adquirido pela escola e lido coletivamente ou revezado entre os estudantes, enquanto o vídeo pode ser projetado na aula e, depois, se possível, explorado em casa pelos estudantes.

#FiqueLigado

Pesquise temas relacionados a esse assunto, como artigos e vídeos. Como sugestão, indicamos que pesquise o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- PARA conhecer uma sessão de ioga: Yoga para quem nunca praticou, [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (10 min). Publicado pelo canal Pri Leite.

O vídeo apresenta uma aula curta e simples de ioga para iniciantes, composta de posturas básicas, cujo objetivo é demonstrar a prática de ioga para quem ainda não a conhece.

Como aprofundamento, indicamos o livro a seguir.

- MUSSOLINI, Mariana. *Yoga para adultos e crianças: aprendendo com os animais*. São Paulo: Dialética, 2021.

O livro apresenta dezesseis posturas que levam nomes de animais, ilustradas com giz e acompanhadas de suas descrições e orientações para praticá-las, e também de seus benefícios.

Vamos à prática!

Posturas de ioga com nomes de animais

Previamente, escolha algumas músicas para ioga (existem opções de *playlists* prontas nos aplicativos de música), tire uma cópia dos cartões com as posturas de ioga deste livro e, se houver possibilidade, plastifique-os. Para ampliar o número de aulas com essa prática, é possível pesquisar outras imagens similares com posturas de ioga sobre outros temas – ioga na cadeira, com formas geométricas, com nomes de meios de transporte etc. – para imprimir ou projetar nas aulas subsequentes.

Em uma roda de conversa, questione se a turma já ouviu falar ou se já praticou alguma postura da ioga. Nesse momento, retome a filosofia da ioga com os estudantes e informe que o intuito da vivência é conhecer e incorporar os elementos da ioga, seguindo os cartões como modelo e focando na atenção, na concentração, na conscientização corporal e na auto-observação das potencialidades e dos limites do próprio corpo. Enfatize a multiplicidade de padrões de desempenho e saúde dos colegas e evite qualquer atitude desrespeitosa ou preconceituosa durante as práticas. Observe toda a turma durante a prática e fique atento aos estudantes que apresentarem dificuldades em executar os movimentos. Se achar necessário, retome a prática desde o início, demonstrando os movimentos.

Objetivos

- Vivenciar a ioga, conhecendo a sua filosofia e algumas de suas posturas.
- Identificar as exigências corporais dessa prática.
- Pesquisar e vivenciar outras posturas da ioga, ampliando o repertório sobre o tema.

Materiais

- Colchonetes, cartões impressos com posturas de ioga, aparelho celular, caixa amplificadora e recursos para pesquisa (celular, computadores da sala de informática ou de casa, *tablets* etc.)

Procedimentos

Solicite aos estudantes que se espalhem pelo ambiente (quadra, pátio ou sala ampla), dispostos nos colchonetes e descalços. Ao som das músicas selecionadas, a turma participará dessa sessão de ioga seguindo estas etapas:

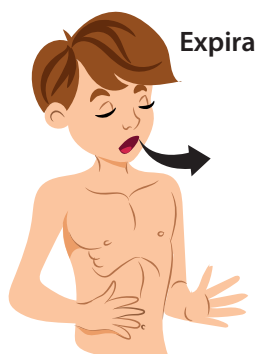
- **Prática de respiração:** sentados em uma posição confortável, realizar cerca de dez respirações profundas, observando o movimento do diafragma durante a inspiração e a expiração, conforme a imagem a seguir.

Respiração profunda



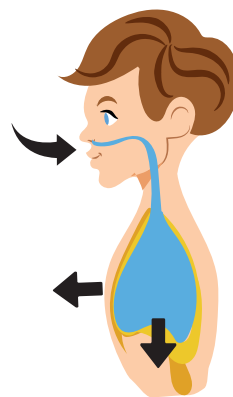
Inspira

Abdome para fora

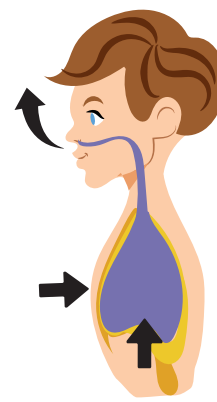


Expira

Abdome para dentro



Inspiração



Expiração

Fonte: OpenStax College.

Vamos à prática!

- **Cartões com posturas da ioga:** imprima as imagens a seguir e recorte cada uma delas, simulando cartões. Mostre-as para os estudantes, demonstre as posturas e peça que as executem, permanecendo nelas por dez respirações. Cada postura será realizada duas vezes; somente depois passe para o próximo cartão.



Postura do caranguejo



Postura da cobra



Postura do flamingo



Postura do gato



Postura do golfinho



Postura do rato



Postura do sapo



Postura do tubarão

Ilustrações elaboradas para esta obra.

Fotografe a turma experimentando as posturas. Esses registros podem ser utilizados na decoração dos murais para a aula comunitária. Além disso, é possível criar um mural virtual coletivo (*padlet*) com as fotos, que pode ser alimentado por você e pelos próprios estudantes.

- **Pesquisa sobre posturas da ioga:** peça aos estudantes que, em duplas, na sala de informática ou em casa, pesquisem uma postura de ioga diferente das que experimentaram em aula. Na aula seguinte, solicite que compartilhem o resultado da investigação, apresentando o nome da postura escolhida, demonstrando-a para a turma experimentar e explicando seus benefícios.

A pesquisa e o compartilhamento de saberes entre os colegas devem ser incentivados, pois saber ensinar é tão importante quanto saber aprender. Esta proposta incentiva a validação do espaço escolar como local de participação coletiva.

ALEX GUENTHER/ARQUIVO DA EDITORA

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



Avaliando em diferentes linguagens

Para ajudar na verificação da progressão do aprendizado dos estudantes sobre a temática, proponha:

1. Escolher uma das posturas experimentadas na aula de ioga e desenhá-la no caderno, escrevendo o nome dela. Levar esse registro para casa e ensinar o movimento para um dos familiares. Fotografar ou filmar esse momento. Tais registros também podem ser incluídos no mural virtual coletivo (*padlet*).
2. Criar um desenho e uma frase que representem a filosofia da ioga, que é pautada em união, integração, unidade corpo-mente, autoconhecimento, disciplina, concentração, autonomia, respeito e liberdade, tendo como base a imagem ao lado.



A calma é um superpoder.

ALEX GUENTHER/ARQUIVO DA EDITORA

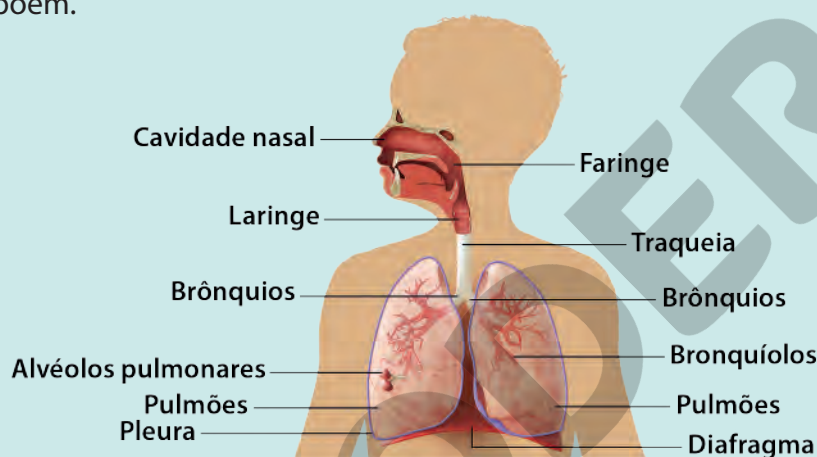
Esta seção considera um trabalho interdisciplinar com Ciências, pois estabelece conexões entre a ioga e o sistema respiratório, tratando da segunda competência geral da Educação Básica.

Ioga e sistema respiratório

Quando se trata das ginásticas de conscientização corporal, em especial da ioga, a respiração aparece como parte primordial.

O sistema respiratório é responsável pela absorção de oxigênio e pela liberação de gás carbônico (dióxido de carbono). O ar é levado até os pulmões por meio da inspiração e, ao chegar aos alvéolos, ocorre o processo de trocas gasosas, em que o oxigênio presente no ar passa para o sangue e a expiração promove a saída de gás carbônico dos pulmões. Outras funções do sistema respiratório são a participação no equilíbrio ácido-base do corpo, na fonação (produção da voz), na defesa pulmonar e no metabolismo.

Mostre aos estudantes a imagem a seguir, que apresenta o sistema respiratório e os órgãos que o compõem.



Fonte: Anatomia em Foco.

A respiração é o termo que se dá à troca de gases entre a atmosfera, o sangue e as células, mas na ioga ela é entendida como a extensão da energia vital (fundamental), que se move por todo o corpo e centros energéticos e constitui uma ferramenta imprescindível que une e coordena o corpo físico e o mental. A ideia é que, ao oxigenar o corpo de forma controlada, regula-se a energia vital (*prana*) e dominam-se as emoções e os pensamentos.

A respiração iogue beneficia o relaxamento e a paz interior, pois coloca o corpo em um estado de tranquilidade em que o sangue flui e os processos do corpo funcionam eficientemente.

Sugira aos estudantes que pesquisem como confeccionar maquetes do sistema respiratório. Assim, será possível verificar se eles conseguem identificar e associar a maquete ao mecanismo respiratório apresentado nesta seção. Convide o professor de Informática para auxiliá-los nessa pesquisa.

#FiqueLigado

- RESUMO do sistema respiratório. [S. l.: s. n.], 2021. 1 vídeo (3 min 32 s). Publicado pelo canal Com Ciência. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RC7VIRDCRIw>. Acesso em: 5 mar. 2022.
Se possível, projete esse vídeo sobre o funcionamento do sistema respiratório para os estudantes.

Caminhar é preciso!

A caminhada é um exercício aeróbico fácil, seguro, que pode ser realizado em quase todos os lugares e, por esses motivos, é muito popular e acessível a quase toda a população.

Os exercícios aeróbicos são aqueles que utilizam o oxigênio para a produção de energia. Esse tipo de exercício utiliza muitos grupos musculares de forma cíclica e ritmada. São exemplos: correr, nadar, pedalar e dançar. Eles proporcionam maior ativação e oxidação dos ácidos graxos (gordura), aumento do número e do tamanho das mitocôndrias (organelas celulares relacionadas ao processo de respiração celular), melhoria da circulação sanguínea e aumento do fluxo sanguíneo nos músculos.

Uma hora de caminhada rápida pode queimar, em média, 300 a 400 quilocalorias (kcal), e é muito importante que essa atividade seja feita de forma regular para que os resultados e benefícios sejam alcançados.

A prática regular da caminhada traz inúmeros benefícios:

- Ajuda a emagrecer.
- Melhora o sistema cardiovascular.
- Melhora a postura corporal.
- Reduz o colesterol.
- Aumenta a massa óssea.
- Diminui os sintomas de estresse e ansiedade.
- Reduz o risco de diabetes.
- Melhora a qualidade de sono.
- Aprimora a cognição e a memória.

Muitos estudos estabelecem uma relação direta entre o hábito de caminhar e a redução dos problemas de saúde e de mortalidade, como apresenta a manchete a seguir.

ESTUDO RELACIONA HÁBITO DE ANDAR 7 MIL PASSOS DIÁRIOS A MENOR MORTALIDADE

Deslocamentos ao longo do dia promovem o condicionamento saudável do corpo, protegendo-o de problemas graves

RAITH, Alexandre. Estudo relaciona hábito de andar 7 mil passos diários a menor mortalidade. **VEJA Saúde**. 1º out. 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/estudo-relaciona-habito-de-andar-7-mil-passos-diarios-a-menor-mortalidade/>. Acesso em: 19 mar. 2022.

Leve a notícia selecionada ou outras de sua escolha que tratem do tema, na íntegra e impressas, para que sejam fontes de reflexão sobre a importância de um estilo de vida ativo, relacionando-o aos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) Saúde e Processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso.

Você sabe o que é um pedômetro?

Pedômetro é um equipamento usado para medir passos por sistema pendular. Embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) baseie suas diretrizes sobre atividade física na contagem de minutos e no vigor dos treinos, campanhas de incentivo à prática de atividade física estabelecem 10 mil passos por dia como padrão para sair do sedentarismo.

Existe também o contador de passos dos *smartwatches*, que têm um sensor que identifica toda vez que o indivíduo balança o braço e conta como um passo (já que é o movimento natural do braço ao caminhar), contabilizando os passos dados. A distância percorrida e as calorias perdidas são estimadas depois de um cálculo interno do equipamento, levando em conta o peso, a altura e o gênero do usuário.

Há ainda o contador de passos dos celulares, que contam com o acelerômetro, um componente capaz de detectar variações de velocidade nas três dimensões: para cima e para baixo; para a frente e para trás; e para os lados. É por isso que o celular reconhece, por exemplo, quando a tela é girada. O aplicativo que conta os passos monitora o acelerômetro constantemente. Toda vez que ele detecta um movimento curto para cima e um movimento mais longo para a frente, conclui que um passo foi dado.



Pedômetro.



Smartwatch com contador de passos.



Aplicativo de aparelho celular com contador de passos e *band*.

Esse assunto está conectado com o TCT Ciência e tecnologia. Caso você perceba que os estudantes possuem esses recursos tecnológicos, planeje aulas explorando a caminhada relacionada a metas de passos predefinidos, ou sugira que registrem quantos passos diários eles dão em uma semana etc.

Recomendações e cuidados ao caminhar

Durante a caminhada, é importante ter alguns cuidados para prevenir lesões, desidratação, insolação, queimaduras solares e desconfortos que possam comprometer o bem-estar do praticante, sendo recomendado:

- Utilizar calçado confortável e roupas leves.
- Beber 250 mL de água por cada hora de caminhada.
- Utilizar filtro solar, óculos escuros e boné quando caminhar ao ar livre.
- Evitar horários mais quentes, como entre 11 h e 16 h.
- Manter o olhar para o horizonte, com a postura ereta.
- Em relação aos ombros, o correto é deixá-los relaxados, sem contrair o músculo trapézio.
- Evitar ruas muito movimentadas (em razão de segurança e excesso de gases poluentes).
- Respeitar os limites e as sensações corporais, adequando a caminhada aos seus níveis de condicionamento físico.

Pensando na caminhada como um programa de exercícios físicos da ginástica de condicionamento físico, é necessário conhecer a frequência, a duração e a intensidade do treinamento para garantir as diversas alterações de ordem fisiológica, cardiorrespiratória e neuromuscular esperadas.

Recomendações

Condicionamento aeróbico: envolve a participação de uma pessoa em atividades aeróbicas, que aumentam o ritmo da respiração e a frequência cardíaca por um período prolongado, estimulando a capacidade física de resistência (aeróbica). Esse tipo de condicionamento ajuda o indivíduo a ter uma vida mais longa e saudável, pois tem efeitos positivos nos pulmões e no fluxo sanguíneo.

Recomendações para um treinamento com o objetivo de aprimoramento do condicionamento aeróbico (GUETHS, 2003):

- Frequência: de três a cinco vezes por semana.
- Duração da atividade: no mínimo 20 minutos, podendo ou não ultrapassar o período de uma hora.
- Intensidade: o treinamento aeróbico deve ser feito na faixa de 60% a 80% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM).

Para estimar a FCM, um estudante de 13 anos, por exemplo, vai calcular $220 - 13 = 207$ batimentos cardíacos por minuto (bpm) de FCM. Duzentos e vinte é um valor-padrão, do qual deve ser subtraída a idade do estudante. Em seguida, calcula-se a faixa de treino, que varia de 60% a 80% da FCM; no exemplo, $207 \times 60\% = 124$ bpm e $207 \times 80\% = 165$ bpm. Essa é a zona de frequência do treinamento.

Apesar de a inclusão de exercícios físicos regulares à rotina ser estimulada, alerte os estudantes a tomar cuidado com excessos, que podem causar fadiga e exaustão, lesões nas articulações e nos ligamentos, aumentar os riscos de fraturas e fissuras ósseas, perda de massa muscular e até problemas nutricionais. A busca irrefletida pelo padrão de corpo perfeito, estimulada pela mídia, redes sociais e outros meios de comunicação, em geral leva a exageros que podem prejudicar seriamente a saúde. Muitos jovens aderem à moda *fitness* (estar em boa forma física) preocupados apenas com a imagem, e não com a saúde.

Muitas pessoas veem o mundo *fitness* dos artistas, divulgado pelas redes sociais, e adotam dietas extremamente restritivas, utilizam suplementos sem orientação de um nutricionista, consomem anabolizantes e seguem uma rotina de exercícios que prometem resultados rápidos.

Suplementos alimentares	Anabolizantes
São compostos extraídos dos próprios alimentos, que complementam a dieta oferecendo ao corpo aminoácidos, carboidratos e vitaminas. A necessidade de uso dos suplementos deve ser avaliada por um profissional nutricionista ou médico.	São substâncias utilizadas para aumentar níveis hormonais no corpo e indicadas em casos de deficiências clínicas do hormônio testosterona. Não devem ser utilizadas para a melhora de desempenho por seus inúmeros efeitos colaterais, como problemas cardiovasculares, hepáticos e hormonais, e só podem ser prescritas por médicos endocrinologistas.

Quadro elaborado para esta obra.

É importante advertir os estudantes sobre *sites*, vídeos e blogues que dão dicas de rotinas de exercícios e de dietas que apresentam informações sensacionalistas, pouco informativas e sem avaliação de um especialista. A busca por atividade física deve ser motivada primordialmente pela saúde, e deve-se procurar por profissionais como educadores físicos e nutricionistas, além de informações científicas sobre o assunto.

#FiqueLigado

- CIÊNCIA INFORMA. Disponível em: <http://www.cienciainforma.com.br/>. Acesso em: 19 mar. 2022. Criado por professores da Universidade de São Paulo (USP), o *site* visa desmistificar as soluções mágicas do mundo *fitness* e colaborar com dicas que ajudem a levar uma vida mais saudável, baseadas em ciência.

Da caminhada na escola a um programa de caminhada

Convide os estudantes a realizar uma vivência de caminhada pelos ambientes da escola, retomando as recomendações e os cuidados ao caminhar apresentados e orientando-os a respirar da forma mais natural possível, seguindo as necessidades do próprio corpo, independentemente de ser pelo nariz ou pela boca. Eles devem se preocupar primeiro em deixar o ritmo respiratório constante e confortável, concentrando-se na expiração, pois permitirá mais remoção de CO_2 e inalações mais profundas de oxigênio.

Combine com os estudantes de permanecerem caminhando por perto, a fim de que possam ouvir o seu comando para a verificação dos batimentos cardíacos a cada cinco minutos. A atividade-desafio, o programa de caminhada, pode ser ampliada de acordo com o interesse da turma (por 15 ou 30 dias).



Estudantes praticando caminhada na quadra da escola.

Objetivos

- Calcular a própria FCM e verificar os batimentos cardíacos por minuto, em repouso e durante a caminhada, percebendo a variação da frequência cardíaca (FC).
- Reconhecer a caminhada como uma prática corporal da ginástica de condicionamento físico, bem como os benefícios decorrentes da sua prática regular.
- Identificar as sensações corporais experimentadas durante a proposta.

Materiais

- Cronômetro, frequencímetro (opcional), caderno para anotações e garrafa de água

Procedimentos

Esta proposta será realizada em três etapas: as duas primeiras devem ser feitas na aula de Educação Física, na escola, e a terceira deve ser feita em casa, para dar continuidade ao aprendizado.

1. Cálculo da FCM e verificação da FC

Solicite aos estudantes que calculem sua FCM subtraindo de 220 a sua idade e anotem o resultado no caderno. Em seguida, explique como verificar a FC, expressa pelos batimentos cardíacos por minuto:

- Pulsação radial: basta colocar os dedos indicador e médio estendidos sobre o pulso, logo abaixo da base do dedo polegar, pressionando levemente até sentir a pulsação.
- Pulsação carótida: deve-se colocar os dedos indicador e médio estendidos na lateral do pescoço, próximos da artéria carótida, e pressionar levemente até sentir a pulsação.

Vamos à prática!

- **Frequencímetro (monitor cardíaco):** serve para medir e controlar os batimentos cardíacos de uma pessoa durante a prática da atividade física.



LORDHENWOTON/
E+/GETTY IMAGES



Artéria carótida externa
Artéria carótida interna
Artéria carótida comum

CRIS ALENCAR/ARQUIVO DA EDITORA

Imagem 1 – Verificação de pulsação na artéria carótida. Imagem 2 – Artéria carótida*.

Cronometre um minuto enquanto os estudantes descobrem a FC deles em repouso por meio da pulsação radial ou carótida, comparando-a com os valores abaixo e anotando-a no caderno.

A FC ideal em repouso varia de acordo com uma série de características, entre elas a idade:

- de 0 a 2 anos – entre 120 e 140 bpm;
- de 8 a 17 anos – entre 80 e 100 bpm;
- adulto sedentário – entre 70 e 80 bpm;
- adultos praticantes de atividades físicas e idosos – entre 50 e 60 bpm.

2. Caminhada com duração de 20 minutos

Convide a turma a caminhar por 20 minutos na quadra ou em outros ambientes da escola, medindo a FC a cada 5 minutos, ao seu comando de voz, para verificar qual intensidade de esforço está sendo atingida e anotá-la no caderno.

Oriente os estudantes a caminhar com passos curtos e rápidos, garantindo maior cadência de passos, a variar os terrenos (piso, grama, rampas, escadas etc.), verificando se o nível de esforço também se alterna, e a hidratar-se, quando necessário.

3. Programa de caminhada

O desafio aqui é atingir a regularidade, fundamental para os programas de exercícios físicos, para a saúde e para a qualidade de vida.

A seguir, há uma sugestão de desafio baseado nas recomendações relacionadas à frequência e à duração. Sugira aos estudantes que, de acordo com a própria condição física e objetivos, escolham a zona de treinamento entre 60% e 80% da sua FCM:

Dias da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Duração da caminhada	20 minutos	20 minutos	Descanso	25 minutos	25 minutos	Descanso	30 minutos
FC média							

Peça que realizem esse desafio por uma semana, descobrindo as sensações e as alterações corporais experimentadas e anotando-as no caderno, assim como a média da FC em cada dia de treino.

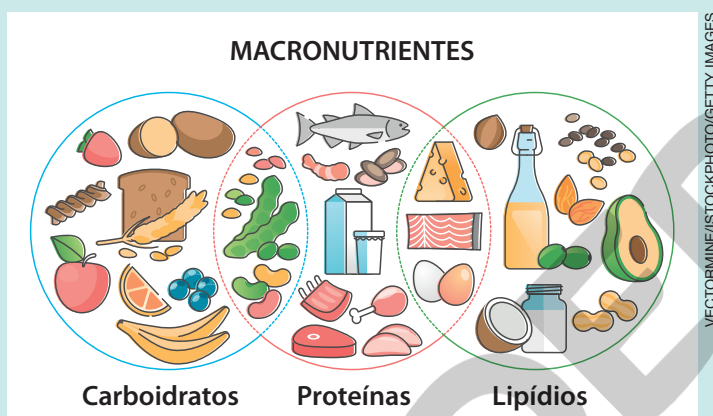
Depois, promova o compartilhamento dessas informações com os colegas em grupos de quatro estudantes, comparando-as e discutindo-as.

*Fonte: Instituto Barão de Cirurgia Vascular.

Nesta seção contemplamos os TCTs Saúde e Educação alimentar e nutricional, bem como um trabalho interdisciplinar com Ciências, ao abordar conhecimentos significativos para a compreensão do funcionamento do corpo dos estudantes, por meio dos temas calorias e produção de energia a partir dos alimentos. Leia e reflita com a turma o texto a seguir.

Alimentação saudável

Caloria é uma unidade de medida utilizada para representar a energia na forma de calor (energia térmica), mas não faz parte do Sistema Internacional de Unidades (SI). Em geral, a informação vem na forma de quilocalorias (kcal), que equivalem a mil calorias. Cada alimento produz uma quantidade diferente de kcal. A produção de energia no organismo humano por meio dos alimentos ocorre no interior das células, mais precisamente na mitocôndria. A energia é produzida a partir de um ou mais dos seguintes nutrientes como combustíveis:



Para aprofundamento, pesquise na internet temas relacionados a macronutrientes. Como sugestão, pesquise o vídeo a seguir e apresente-o aos estudantes.

- O QUE SÃO macronutrientes e micronutrientes, para que servem | Funções | Diferenças | Resumo. [S. l.], 2020. Publicado pelo canal NutriDiversidade.

Como exemplo, passe as informações nutricionais referentes a 100 g de maçãs, que têm uma estimativa de 50 calorias, 2,4 g de fibra alimentar, 14 g de carboidratos, 0,3 g de proteínas e 0,2 g de lipídios, além de vários micronutrientes, como vitaminas (A, C) e sais minerais (cálcio, ferro).

Pesquise também o **Guia alimentar para a população brasileira** (BRASIL, 2014), que tem o objetivo de apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como subsidiar políticas, programas e ações que visem à promoção da saúde e à segurança alimentar e nutricional da população. As principais recomendações apresentadas são:

- A base alimentar deve ser de alimentos *in natura*, em grande variedade e, na maior parte, de origem vegetal.
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- Limitar o consumo de alimentos processados (queijos, pães) e evitar o consumo de ultraprocessados (bolacha, salgadinho).
- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados, e, sempre que possível, em companhia.
- Ser crítico quanto à publicidade de alimentos, que tem como principal objetivo o aumento da venda de produtos.



Avaliando em diferentes linguagens

Peça aos estudantes que analisem o infográfico a seguir e respondam por que precisamos nos hidratar durante a prática de exercícios físicos.



Água de menos...

- Pode aumentar a temperatura corporal porque, com menos suor, o organismo não faz trocas suficientes de calor com o ambiente.
- Faz com que o volume sanguíneo diminua, dificultando o trabalho cardíaco e o transporte de oxigênio para os músculos.

Água de mais...

- Inibe a ação do hormônio antidiurético, estimulando a produção de urina e a eliminação de líquidos.
- Dilui as concentrações corporais de sódio, o que pode resultar em estado de hiponatremia (baixa concentração de sódio no sangue). Pode causar confusão mental e, em casos extremos, convulsão.

Fontes: VIDA suave. Como funciona o mecanismo de hidratação do corpo. Disponível em: <https://vidasuave.com.br/como-funciona-o-mecanismo-de-hidracao-do-corpo/>. Acesso em: 27 abr. 2022.

Destaque para a turma que a água auxilia o sangue a retornar à sua concentração normal, facilitando o transporte de nutrientes, especialmente para os músculos. Além disso, ela é responsável por controlar a temperatura corporal por meio do suor.

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

Multiplicadores dos saberes sobre ginástica

É fundamental que os estudantes possam experimentar os conceitos e as teorias que aprendem nas aulas e entender como funcionam na prática, utilizando-os em situações cotidianas e de relevância para seu desenvolvimento como cidadãos.

Aula comunitária de ioga na mostra cultural ou em sábado letivo

- Com antecedência, reúna os estudantes em pequenos grupos para definirem quais posturas farão parte da aula e qual será sua duração.
- Com a sua ajuda, selecionem as músicas que serão usadas, os materiais necessários, definam quais estudantes demonstrarão as posturas para os convidados, quem ajudará com as dicas e correções e quem registrará esse momento por meio de fotos e vídeos, devidamente autorizados por preenchimento de termo de uso de imagem.
- Convidem a comunidade escolar para uma aula de ioga na mostra cultural da escola ou em um sábado letivo, lembrando de reforçar a necessidade de utilizar roupas confortáveis nessa ocasião.
- Apliquem a aula comunitária de ioga, conforme o planejamento, ensinando tudo o que foi aprendido nesta unidade.
- A decoração pode ser feita com os desenhos e as fotos das posturas registradas pelos estudantes e por você durante as aulas, expostos nos murais do espaço.
- Ao final do evento, destaquem com os participantes a importância de valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais, neste caso a ioga, e de conhecer-se, apreciar-se e cuidar da saúde física e emocional.

Levantamento de pistas de caminhada

Em Chengdu, uma das maiores cidades da China e de grande importância econômica e cultural, os moradores podem se exercitar em uma pista de caminhada que tem 698 metros de extensão. A estrutura, projetada pelo estúdio de arquitetura Powerhouse Company, possui uma grande passarela ondulada que conecta dois edifícios e ocupa parte de seus telhados. Eles funcionam como um museu de tecnologia aberto ao público.

Mostre a imagem dessa pista de caminhada acoplada ao telhado de edifícios chineses.

Pista de caminhada de 698 metros de extensão conecta prédios comerciais na China.



© 2022 JONATHAN LEIJONHUFVUD

Convide os estudantes a buscar pistas de caminhada pelo bairro por meio de conversas com familiares, amigos, vizinhos e comerciantes, pela internet, por jornais do bairro, pelas redes sociais etc.

Depois, com a ajuda de um familiar responsável, peça que escolham um dos locais para conhecer e praticar o programa de caminhada, apresentado na seção “Vamos à prática!”.

Por último, solicite que descrevam em seus cadernos as impressões sobre a pista de caminhada, contendo o nome e/ou o endereço e os pontos positivos e negativos desse local.

Na escola, em pequenos grupos, propicie o compartilhamento dessas informações e sugira que elaborem cartazes com a lista desses locais e suas descrições, para divulgarem pelo bairro. Além disso, os cartazes podem ser fixados no mural da turma ou pela escola, para que todos possam observar.

Sessão de cinema e debate sobre o filme **Wall-E**

Se houver possibilidade, prepare uma sessão de cinema na escola para assistir ao filme **Wall-E**. Trata-se de uma animação dirigida pelo estadunidense Andrew Stanton, produzida nos Estados Unidos em 2008.

Sinopse

No filme, a humanidade deixa o planeta e passa a viver em uma grande nave, depois de encher a Terra de lixo e poluir a atmosfera. O plano era que esse retiro durasse poucos anos, apenas enquanto os robôs estivessem limpando o planeta. O personagem Wall-E é o último desses robôs, e sua rotina é compactar o lixo. Certo dia, surge uma nave, trazendo uma nova e moderna robô chamada Eva, pela qual Wall-E se apaixona e resolve segui-la por toda a galáxia. Pontos a serem refletidos durante a apreciação do filme:

- A responsabilidade que cada um deveria ter em relação aos resíduos que produz (conceito de desenvolvimento sustentável, consumo responsável, redução, reciclagem e reutilização).
- Os problemas que um estilo de vida sedentário pode causar para a saúde.
- Os dois lados da tecnologia – benefícios e malefícios.
- A humanidade representada no filme (alienada, individualista, acomodada, obesa etc.).

Promova um debate sobre o filme com a turma utilizando os tópicos sugeridos ou outros de sua preferência. Defina um ou mais estudantes para realizar o registro dos tópicos, compartilhar com a turma, e todos devem elaborar um texto final sobre esse momento.

Por fim, oportunize uma publicação nas redes sociais da escola para indicação de **Wall-E**, ampliando a sua divulgação para além dos muros da escola.

Essa sessão de filme pode ser estendida para outras turmas, ou para os pais e responsáveis.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA E PRESERVAÇÃO DA NATUREZA

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: 1, 3, 4 e 5.

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 6, 8, 9 e 10.

Habilidades de Educação Física da Unidade Temática

(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.

(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

O que veremos nesta unidade

Esta unidade tem o objetivo de apresentar aos estudantes a corrida de orientação, uma prática corporal de aventura na natureza, bem como seu processo histórico, seus benefícios para a saúde mental e os procedimentos para realizar essa prática com segurança e com respeito ao meio ambiente.

Com o objetivo de levar a turma a fazer conexões entre os saberes dos diferentes componentes curriculares, sugerimos propostas pedagógicas que trabalhem com Geografia, Língua Portuguesa e Ciências, além dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) Meio ambiente, com destaque para a sustentabilidade; Saúde, com destaque para a saúde mental; e Cidadania e civismo, discutindo a ocupação dos espaços de maneira responsável, com vistas a evitar a degradação do ambiente.

Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, propomos uma intervenção na comunidade escolar relativa à organização das práticas de sustentabilidade.

As propostas pedagógicas aqui descritas podem ser modificadas ou complementadas. Também é possível incluir outras, caso considere importante. Do mesmo modo, podem ser feitas adaptações que possibilitem aos estudantes com deficiência participar efetivamente das atividades.



Orientistas em rota. [S. l.], 2017.



Orientistas analisam a distância percorrida. Village Aktovo, Ucrânia, 2021.

Solicite aos estudantes que observem as imagens acima e conversem com um colega de turma para responder às seguintes perguntas:

- Essas imagens se relacionam a uma prática corporal de aventura na natureza. Você sabe que prática corporal é essa?
- O que é necessário para realizar uma prática corporal de aventura na natureza?
- Você conhece outras práticas corporais semelhantes? Quais?

Estipule um tempo para a realização dessa atividade. Depois, organize os estudantes em uma roda de conversa e estimule-os a compartilhar com a turma as respostas que deram às questões. Aproveite para levantar os conhecimentos prévios deles e, assim, estruturar o conteúdo a ser estudado nas aulas seguintes.

Por dentro do tema

O que é corrida de orientação?

Corrida de orientação – ou simplesmente **orientação** – é uma prática corporal de aventura na natureza. Seu objetivo é realizar um percurso no menor tempo possível. Os percursos de uma corrida desse tipo são variados, bem como as superfícies sobre as quais ele é realizado, que podem ser de areia, de vegetação, de rochas, entre outras (CARVALHO, 2020).

Por meio da orientação de um mapa e de uma bússola, o **orientista** (nome dado aos participantes dessa prática corporal de aventura) deve encontrar uma sequência de pontos de controle a fim de marcar sua passagem pelo percurso. É importante ressaltar que o orientista não conhece o percurso a ser trilhado.

Os pontos de controle são sinalizados por um prisma (chamado de **marcador de rota**) de cores laranja e branca. Ao chegar ao ponto onde está esse marcador, o orientista deve registrar sua passagem pelo local por meio do cartão de controle, que será perfurado por um picotador, ou por um *chip* para registro eletrônico (CBO, 2022).

#FiqueLigado

Para saber mais sobre corridas de orientação na Educação Física escolar, consulte:

- MELO FILHO, E do N. A corrida de orientação como atividade pedagógica com uso de QR Code. **CIET: EnPED**, São Carlos, maio 2018.

O trabalho apresenta um breve histórico sobre a corrida de orientação e a utilização do QR Code como proposta didática na aula de Educação Física escolar.

- LUZ, D. C.; OLIVEIRA, A. A. B. Orientação: um tesouro pedagógico das práticas corporais de aventura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 3, p. 227-231, 2021.

O objetivo da proposta pedagógica desse relato de experiência é apresentar a corrida de orientação e suas possibilidades de trabalho no ambiente escolar.

- DANTAS, T. R. *et al.* Atividades corporais de aventura na escola: a corrida de orientação como proposta no desenvolvimento das competências socioemocionais. **Educación Física y Ciencia**, v. 24, n. 2, 2022.

O estudo analisa o comportamento socioemocional dos alunos diante de uma intervenção de corrida de orientação.

Os equipamentos da corrida de orientação

Os equipamentos necessários para a realização de uma corrida de orientação, de acordo com a Confederação Brasileira de Orientação (CBO, 2022), são:

- **Mapa de orientação:** é essencial para a realização da atividade, pois mostra o percurso a ser seguido. Para que a prova seja eficaz, quanto mais rápida for a leitura do mapa pelos orientistas, melhores serão os resultados. Ele é entregue aos participantes pelos organizadores no início da prova e é elaborado de acordo com as normas da Federação Internacional de Orientação, a International Orienteering Federation (IOF, 2022).
- **Bússola:** assim como o mapa, é utilizada pelos orientistas para se localizarem e se orientarem no espaço em que a corrida é realizada. A agulha magnética da bússola sempre aponta para o norte, o que permite localizar os demais pontos de referência.
- **Picotador:** espécie de alicate usado nos pontos de controle para picar o cartão de controle de cada participante, a fim de comprovar a passagem dele por determinado local da prova. Em cada ponto de controle há um picotador com marcações diferentes para o picote, de modo a evitar trapaça. Outra forma de registrar a passagem do orientista por esse ponto é o *chip* para registro eletrônico, que o atleta deve manter consigo durante toda a corrida.

Orientista com *chip* de dedo para controle digital.



Mapa de orientação.



Bússola.



- **Cartão de controle:** caso a corrida seja controlada por meio de um picotador, o orientista, ao chegar no ponto de controle, deve registrar sua passagem pelo ponto picotando o cartão no número correspondente. Cada atleta tem o próprio cartão, que pode ser de diversos formatos e que o acompanha durante todo o percurso.

		ESCALÃO	NOME							○		
		PEITORAL	CLUBE							▷		
										TEMPO		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
							R1	R2	R3			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

CAIO MARTINELLI/ARQUIVO DA EDITORA

Além do nome do orientista, o cartão contém o nome do clube ou da equipe do participante, bem como o horário da largada e o da chegada.

Modelo de cartão de controle usado em corrida de orientação.

- **Marcador de rota (prisma):** cada ponto a ser alcançado na corrida de orientação recebe o nome de ponto de controle. Esses pontos são numerados e encontrados no percurso de acordo com a sequência estabelecida no mapa. Cada um deles é identificado por um prisma laranja e branco no qual fica o picotador, que marca o cartão de controle, ou o controle eletrônico por meio do *chip*.



RDONAR/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES

Em relação ao vestuário e aos equipamentos individuais, recomenda-se sobretudo que o orientista passe filtro solar antes da prova. Outras medidas relevantes são (COTRIM, 2022):

- utilizar boné ou chapéu para proteção contra o sol;
- usar camiseta leve e confortável. Aconselha-se optar por camiseta de mangas compridas, para obter mais proteção contra o sol;
- usar calças de náilon, de sarja ou de outro material que facilite a locomoção e proteja contra possíveis arranhões da vegetação. Pode ser útil ter uma perneira (espécie de caneleira, como as dos jogadores de futebol) para proteger as pernas de batidas e escoriações provocadas por galhos da vegetação;
- calçar tênis, botas ou chuteiras que sejam confortáveis e promovam aderência aos pés durante a prova;
- dispor de óculos protetores e de cantil para transportar líquidos.

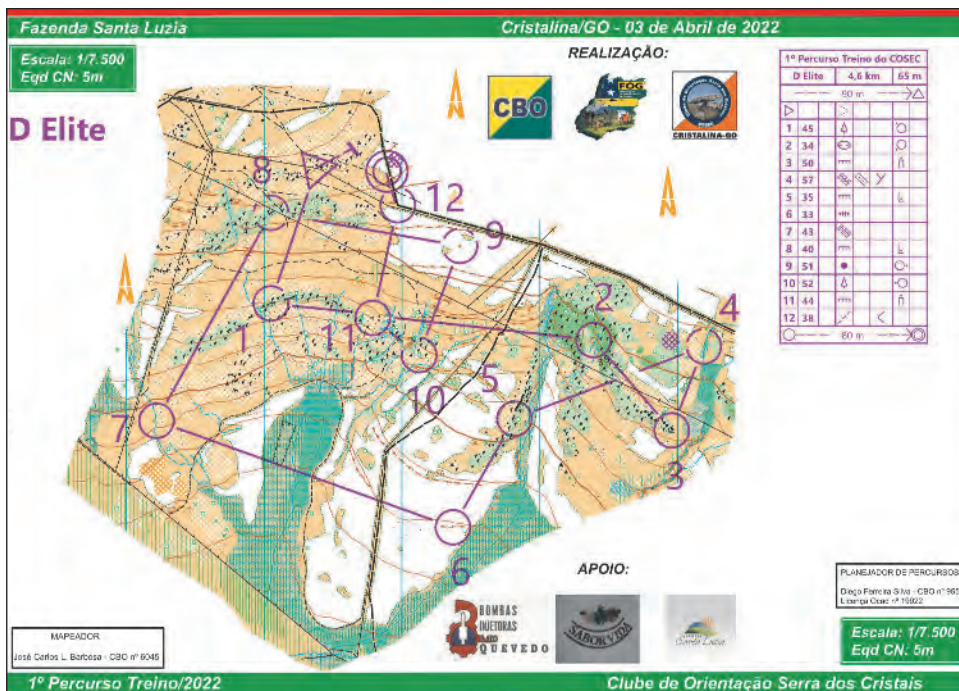
Prisma (ou marcador de rota).

O mapa: como interpretá-lo?

O mapa a seguir representa o percurso realizado em um campeonato de orientação que ocorreu na Serra dos Cristais, em Cristalina, Goiás, em 2018. Nele há alguns desenhos, e cada um deles tem um significado.

O triângulo representa o local do início do percurso. Cada círculo que acompanha os números de 1 a 18 consiste em um ponto de controle a que o orientista deve chegar (sempre na sequência) e ali marcar sua passagem.

Por último, os dois círculos (um dentro do outro) indicam o final do percurso.



Mapa da Fazenda Santa Luzia, Cristalina, Goiás, 3 abr. 2022.

Além de conter tais símbolos, o mapa representa a área que será percorrida, sinalizando se há, por exemplo, lagos e trechos irregulares de terreno. A leitura e a interpretação corretas do mapa auxiliam o orientista a analisar o percurso e pensar em estratégias que possibilitem alcançar mais rapidamente o próximo ponto do percurso. Para essa análise, utilizam-se no mapa legendas e símbolos padronizados pela Especificação Internacional para Mapas de Orientação (Isom, do inglês International Specification for Orienteering Maps), uma linguagem internacional para mapas de orientação, como mostra a imagem a seguir.

#FiqueLigado

Para aprender a utilizar a bússola, pode-se pedir auxílio ao professor de Geografia ou consultar: HECKE, L. G. **Manual de orientação**. Curitiba: União dos Esportistas do Brasil, 2008.

O livro traz orientações de como utilizar a bússola e realizar a leitura de mapas.



Simbologia internacional para mapas de orientação – ISOM 2017 – IOF.

Conectando saberes

Verifique a possibilidade de realizar um trabalho interdisciplinar com o professor de Geografia para a elaboração dos mapas, tendo como objetivo o desenvolvimento da competência 4 específica de Geografia, ao desenvolver o pensamento espacial, fazendo uso das linguagens cartográficas e iconográficas para a resolução de problemas que envolvam informações geográficas, e da habilidade (EF08GE18), ao elaborar mapas ou outras formas de representação cartográfica para analisar o ordenamento territorial do local em que será praticada a corrida de orientação.

Rosa dos ventos e os pontos cardeais: construindo um mapa

Os **pontos cardeais** são utilizados para indicar direções e estão relacionados à posição do Sol. Eles são norte (N), sul (S), leste (L) e oeste (O) e são empregados como referência de localização espacial, pois com eles é possível encontrar qualquer lugar na Terra. Além dos pontos cardeais, há os **pontos colaterais**, com os quais conseguimos identificar as regiões existentes entre os pontos cardeais. São eles: nordeste (NE), sudeste (SE), noroeste (NO) e sudoeste (SO).

Nas bússolas e também nos mapas, os pontos cardeais e os colaterais em geral são indicados por meio da rosa dos ventos, como na figura ao lado.

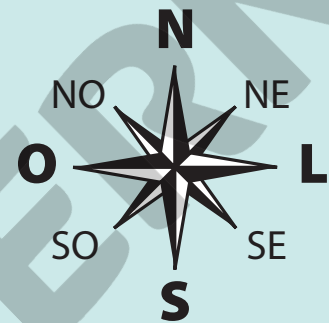
Caso você esteja em um local que permita ver onde o Sol nasce, basta apontar para essa direção a seta da rosa dos ventos referente ao leste (L) e você terá todas as demais direções.

Outra forma de se localizar, caso não disponha da rosa dos ventos, é apontar o seu braço direito para o leste (L). Assim, o braço esquerdo ficará apontado para o oeste (O). À sua frente estará a direção norte (N) e, atrás de você, a direção sul (S). Sugira que a escola desenhe uma rosa dos ventos no chão do pátio para essa e outras atividades interdisciplinares com Geografia.

A indicação das direções em mapas pode ser feita de várias formas. Costuma-se usar a rosa dos ventos, mas também pode aparecer a indicação de apenas uma direção, geralmente o norte (N), ou até mesmo não haver abreviatura nenhuma, somente uma seta de direção mais longa, caso em que se compreende que se trata da direção norte.

Inicie com os estudantes a construção de um mapa de percurso. Solicite que formem grupos com três participantes cada um. Cada grupo deverá fazer um mapeamento da escola, a fim de identificar todos os elementos e espaços que podem fazer parte do mapa a ser elaborado (postes, quadra, banheiros, espaço com grama, escadas, refeitório, cercas, árvores, entre outros), e anotá-los em uma folha. Estipule um tempo para a realização desse mapeamento e, de volta à sala de aula, peça aos grupos que elaborem o mapa da escola.

Quando o mapa estiver pronto, peça aos integrantes que marquem nele o ponto norte da escola e indiquem os outros pontos cardeais: leste (L), oeste (O) e sul (S). Solicite ajuda ao professor de Geografia. Na sequência, eles vão desenhar no mapa um percurso com oito pontos de controle, a serem identificados com números. Lembre-os de identificar também no mapa o início e o fim do percurso. Esse mapa será usado na atividade da seção "Vamos à prática!" a seguir.



Rosa dos ventos com os pontos cardeais e colaterais.

Caminhada de orientação 1

Objetivos

- Vivenciar um percurso de corrida de orientação por meio da elaboração de um mapa da escola.
- Participar da atividade respeitando os integrantes do grupo e o patrimônio da instituição escolar.
- Colaborar na elaboração de estratégias para localizar os pontos de controle.

Materiais

- Coletes de diferentes cores para identificar os membros do grupo ou outro material disponível que cumpra essa função
- Caneta hidrográfica da cor determinada para o grupo pelo professor
- Mapas da escola elaborados pelos grupos
- Tiras de folhas de papel sulfite ou de folhas recicláveis para cada grupo numerar os pontos de controle
- Fita adesiva para prender as tiras com os números nos pontos de controle
- Uma sacola plástica ou um saco plástico para folha A4 para cada grupo

Procedimentos

1. De acordo com o percurso estabelecido, cada grupo fixará números de 1 a 8, feitos com a cor atribuída aos respectivos grupos, nos locais determinados como pontos de controle de cada mapa. Por exemplo, se o grupo foi identificado com a cor azul, os números serão escritos em azul. É importante não deixar a tira com fácil visualização, de modo que os estudantes encontrem o ponto pela leitura do mapa e não pela visualização da cor do seu número.
2. Os grupos devem realizar a troca dos mapas, analisá-los e se posicionar no ponto que indica o início do percurso.
3. A um sinal previamente combinado com todos os participantes, os grupos deverão, ao mesmo tempo, buscar as tiras de papel nos pontos de controle identificados no mapa, na sequência estabelecida, e colocá-las na sacola plástica ou no saco plástico para folha A4, que permanecerá com o grupo durante todo o percurso.
4. Vence a equipe que concluir primeiro o percurso.

Modalidades das corridas de orientação

Existem quatro modalidades de corrida de orientação reconhecidas pela IOF (2022).

- **Orientação pedestre:** prova individual em que o orientista realiza o deslocamento a pé.
- **Orientação em bicicleta** (ou *mountain bike*, MTB-O): nessa modalidade, o orientista cumpre o percurso de bicicleta.
- **Orientação em esqui:** modalidade de inverno na qual o orientista se desloca utilizando esquis.
- **Trail orienteering** (orientação para usuários de cadeira de rodas): nessa modalidade, não há contagem de tempo para a realização do percurso. O que vale é o número de pontos marcados corretamente no cartão de controle.



Orientista realizando corrida de orientação de pedestre. [S. I.], 2017.



Orientista participando de corrida de orientação em bicicleta. [S. I.], 2017.



Orientista participando de corrida de orientação de esqui. Craftsbury Outdoor Center, Vermont, Estados Unidos, 2021.



Orientistas em corrida de orientação para cadeirantes. [S. I.], 2017.

Há, no entanto, outras modalidades, como orientação a cavalo, orientação em canoa ou vela, orientação subaquática, orientação em parques, orientação noturna e orientação em zonas edificadas.

Como regra, os orientistas são divididos em categorias – novatos, difícil, muito difícil e elite –, segundo o sexo, a idade e o nível técnico. Vale destacar que não há limite máximo de idade para a prática da atividade.

#FiqueLigado

Pesquise na internet o *site* da Confederação Brasileira de Orientação (CBO) para saber mais sobre corrida de orientação, como regras, eventos, notícias, entre outras informações.

Breve história da corrida de orientação

Como tudo começou?

De acordo com a CBO (2022), a corrida de orientação surgiu nos países escandinavos (Dinamarca, Suécia e Noruega) no final do século XIX, e suas raízes estão ligadas à vertente militar.

As tropas militares realizavam exercícios de orientação com o objetivo de reforçar os elos de companheirismo e a cooperação.

A partir de 1912, a corrida de orientação começou a se desenvolver como um esporte, graças ao major e líder escoteiro sueco Ernst Killander (1882-1958), considerado o pai dessa prática.

Com o objetivo de chamar a atenção dos jovens que se afastavam da corrida e do atletismo, que eram as principais competições da época, Killander apresentou-lhes uma nova forma de correr. A maratona foi dividida em três provas, às quais se adicionaram a percepção de orientação e a leitura por carta.

A primeira competição oficial de corrida de orientação foi realizada em 25 de março de 1919 e recebeu o nome de Corrida de Estocolmo. O major Ernst Killander foi o diretor da prova, que ocorreu perto de Saltsjöbaden, na Suécia. A corrida foi organizada pela Federação de Desportos de Estocolmo e reuniu mais de duzentos participantes. O percurso era composto de 12 quilômetros e apenas três postos de controle.

A partir desse marco, a corrida de orientação se desenvolveu como um esporte e atualmente conta com milhares de praticantes espalhados pelo mundo.

No Brasil, o coronel Tolentino Paz foi o responsável, na década de 1970, pela introdução e organização das primeiras competições militares de corrida de orientação.

Em 1974, o Ministério de Educação e Cultura tornou a corrida de orientação disciplina obrigatória na Escola de Educação Física do Exército, em razão de ser considerada uma prática que educava a mente e o corpo.

Nos anos posteriores, a corrida de orientação foi amplamente divulgada e aplicada em outras organizações civis e militares. Em decorrência disso, foram realizados vários torneios, campeonatos e demonstrações que fizeram com que esse esporte de aventura se expandisse e obtivesse reconhecimento nacional.

A Confederação Brasileira de Orientação (CBO) foi fundada em 11 de janeiro de 1999 e é responsável por administrar o esporte de orientação no Brasil, o que possibilitou que o Campeonato Brasileiro de Orientação (CamBOR) seja realizado anualmente. Outro campeonato que merece destaque é o Campeonato Sul-Americano de Orientação, apoiado pela IOF, com o objetivo de torná-lo regional.

Caminhada de orientação 2

Objetivos

- Vivenciar um percurso da corrida de orientação por meio da planta baixa da escola.
- Participar da atividade respeitando os integrantes do grupo e o patrimônio da instituição escolar.
- Colaborar na elaboração de estratégias para localizar os pontos de controle.

Materiais

- Coletes de diferentes cores para identificar os membros do grupo ou outro material disponível que cumpra essa função
- Planta baixa da escola (uma para cada grupo)
- Sacolas plásticas ou sacos plásticos para folha A4
- Caneta hidrográfica

Procedimentos

1. Providencie a planta baixa da escola e marque no mapa o ponto norte de sua localização.
2. Crie um percurso contendo de 1 a 8 pontos de controle (ou mais, se preferir) para cada grupo, indicando o início e o final dele por meio de legendas, como as apresentadas na página 84 deste Manual.
3. Solicite aos professores das demais disciplinas que elaborem uma pergunta para cada grupo referente ao conteúdo estudado durante as respectivas aulas. Cada pergunta será um prisma referenciado pela cor do grupo em cada ponto de controle.
4. Ao sinal previamente combinado, os grupos deverão, em conjunto, iniciar o percurso.
5. Ao chegar ao ponto de controle, o grupo deverá responder à pergunta que consta no prisma e, ao término, colocar a resposta sobre ele, marcando sua presença para poder seguir para o próximo ponto de controle do mapa.
6. Estabeleça as pontuações em comum acordo com a turma.
7. O grupo que conseguir finalizar a prova primeiro ganhará uma pontuação, mas o somatório dependerá das respostas corretas das questões que foram respondidas e colocadas no prisma.

Nesta seção, são apresentados os benefícios da prática de exercícios físicos, de atividade física e prática corporal de aventura na saúde mental do ser humano. Esse tema pode ser relacionado ao TCT Saúde e à competência 7 específica do ensino de Ciências da Natureza para o Ensino Fundamental, ao conhecer, apreciar e cuidar de si, do seu corpo e bem-estar, compreendendo-se na diversidade humana, fazendo-se respeitar e respeitando o outro, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza e às suas tecnologias.

Organize a turma em grupos de até cinco integrantes cada. Para a realização desta atividade, será necessário ter em mãos o texto a seguir, por isso é essencial disponibilizar cópias dele para os grupos. Oriente os estudantes a lê-lo com atenção. Em seguida, incentive-os a discuti-lo e a elaborar cinco perguntas com as respectivas respostas sobre o que leram. Determine um tempo para a atividade. Ao término, numere os grupos. A ordem de perguntas e respostas será a seguinte: o grupo 1 pergunta para o grupo 2; o grupo 2 pergunta para o grupo 3; o grupo 3 pergunta para o grupo 4; e assim sucessivamente. A cada pergunta que os grupos responderem corretamente, receberão um ponto. Atue como intermediário nessa interação entre os grupos e contextualize as respostas das perguntas. Dê espaço aos estudantes para que realizem as inferências que considerarem necessárias.

Saúde mental: bem-estar e as práticas corporais de aventura na natureza

Entre os vários benefícios que a prática da atividade física traz ao corpo humano – flexibilidade, resistência muscular, equilíbrio, agilidade, velocidade, consciência do corpo no espaço, melhora e manutenção da capacidade aeróbia e anaeróbia –, está a saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem como objetivo desenvolver a saúde do planeta por meio do bem-estar físico, mental e social de todos os povos do mundo. Para esse órgão das Nações Unidas, saúde não é apenas não ter doenças, mas usufruir de bem-estar, ou seja, estar bem com o corpo físico, com a mente e nas relações sociais.

É fundamental compreender que a saúde mental e a saúde física estão associadas. Problemas como ansiedade e depressão resultam em alterações físicas e comportamentais e abalam o relacionamento com a família e amigos. Por isso, é muito importante procurar ajuda médica especializada.

Ansiedade é definida como uma sensação de desconforto, angústia, incerteza diante de algo desconhecido ou de uma situação ameaçadora para o indivíduo. Alguns sintomas são suor excessivo, medo, aceleração do ritmo do coração e dificuldade de respirar. Quando esses sintomas são muito frequentes, pode ocorrer ansiedade patológica. Novamente, é preciso destacar a necessidade de procurar um médico (KARINO; LAROS, 2014; SHAMSUDDIN *et al.*, 2013).

Esse sentimento está ligado à preocupação, ao nervosismo, ao medo intenso e, quando não tratado, pode afetar e atrapalhar o dia a dia de quem se encontra nessa condição. Nesse caso, pode virar uma doença. Todas as pessoas apresentam algum grau de ansiedade, mas ela se torna uma doença quando não é controlável.

Depressão é uma condição que produz alteração de humor e é caracterizada por tristeza profunda, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, além de causar problemas no sono e no apetite (ALVES, 2015; FERRARI *et al.*, 2013).

É importante saber que a tristeza sentida em decorrência de acontecimentos difíceis e desagradáveis, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, problemas amorosos, desentendimentos familiares, não é indicativo de que uma pessoa tenha depressão.

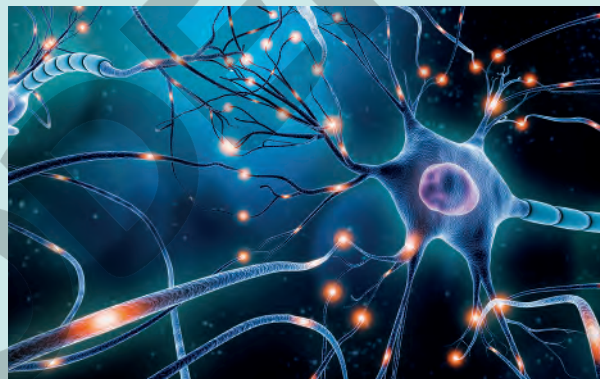
É normal ficarmos tristes e desapontados. No entanto, quando esses sentimentos são frequentes e intensos, podem, sim, levar uma pessoa à depressão. Somente um médico especializado pode constatar isso.

A ansiedade e a depressão provocam mudanças de comportamento porque estão relacionadas à falta ou à insuficiência de determinados neurotransmissores no sistema nervoso central.

Neurotransmissor é um mensageiro químico liberado pelos neurônios. Sua função consiste em levar a informação de um neurônio para outro de modo que as células nervosas trabalhem em harmonia, em equilíbrio.

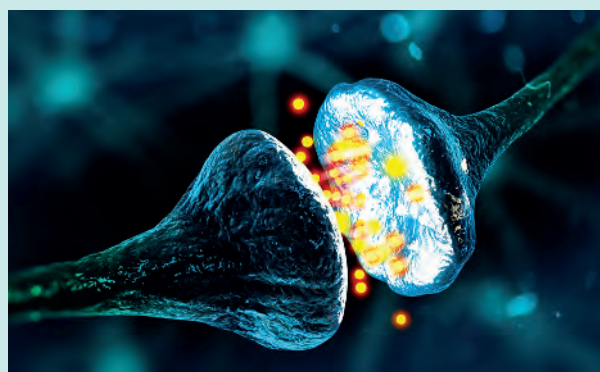
Vários estudos mostram que a prática de atividade física e de exercícios traz benefícios à saúde mental e ao bem-estar dos praticantes, quais sejam: menores taxas de mortalidade e depressão, alterações positivas do humor, diminuição da tensão e da fadiga, redução da ansiedade, alívio do estresse, entre outros (FERREIRA *et al.*, 2014; ZAWADZKI *et al.*, 2019).

Isso ocorre porque há o aumento do fluxo de sangue para o cérebro, estimulando o sistema nervoso, o que permite maior conexão entre os neurônios. Estes disparam sinais elétricos e aumentam a liberação de neurotransmissores, como a noradrenalina (que desperta a atenção, a percepção, a motivação e a excitação), a serotonina (que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade) e a dopamina (que governa a atenção e a aprendizagem, além do senso de satisfação e recompensa) (MINGHELLI *et al.*, 2013).



MATTPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Rede neuronal com atividade elétrica de neurônios. (Ilustração artística, sem escala e com cores-fantasia.)



ANDRII VODOLAZHSKIY/SHUTTERSTOCK

Neurotransmissores (em amarelo) levando informações de um neurônio para outro. (Ilustração artística, sem escala e com cores-fantasia.)

Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MEIO AMBIENTE

CIDADANIA E CIVISMO

Devastação ambiental e práticas de sustentabilidade

Verifique a possibilidade de realizar um trabalho interdisciplinar com o professor de Língua Portuguesa. Se isso for possível, estabeleça com ele qual será a responsabilidade a ser coberta pelas disciplinas envolvidas.

Esse trabalho desenvolve a competência específica 6, ao analisar informações, argumentos e opiniões manifestados em interações sociais e nos meios de comunicação, posicionando-se ética e criticamente em relação a conteúdos discriminatórios que ferem direitos humanos e ambientais, e a competência específica 7, ao reconhecer o texto como lugar de manifestação e negociação de sentidos, valores e ideologias. Contemplará Língua Portuguesa, bem como a habilidade (EF69LP06), ao produzir e publicar um portfólio com fotodenúncias, reportagens ou artigos de opinião de interesse local sobre as práticas de sustentabilidade.

Proponha um debate sobre o tema “A devastação ambiental causada por práticas corporais de aventura na natureza”. Esclareça que esse debate tem por objetivo instigar os estudantes a pensar sobre o que pode ser feito para reduzir ou eliminar a devastação do ambiente, assim como ampliar a discussão sobre medidas de conscientização ambiental relacionadas à sustentabilidade. Incorporado à temática, destacamos o TCT Meio ambiente, cujo objetivo é promover uma reflexão sobre a educação ambiental. Leia com os estudantes o texto a seguir:

A prática corporal de aventura na natureza está provocando danos ao meio ambiente

Os geógrafos Webert Tadeu Rezende e André Batista de Negreiros realizaram um estudo sobre os danos causados pela escalada na Serra do Lenheiro, no estado de Minas Gerais, e apontam alguns aspectos negativos da corrida de orientação.

[...] O inventário realizado com a comunidade escaladora revela aumento no número de praticantes de escaladas e na frequência de visitas na área estudada. O aumento impacta diretamente o ambiente, pois o espaço tende a ser alterado com abertura de novas trilhas e clareiras para escalada dos blocos. Diante do aumento considerável de escaladores que visitam locais naturais, é necessário atentar para os cuidados relacionados à conservação e preservação da área utilizada, de modo a reduzir o impacto ambiental. [...]

RESENDE, W. T.; NEGREIROS, A. B. de. Análise de impactos ambientais da prática da escalada na Serra do Lenheiro, São João del-Rei, MG. **Revista Terra e Didática**, Campinas, v. 16, p. 7-8, 30 mar. 2020.

Observe a imagem a seguir e leia a legenda.



Em expedição de alto risco e a 8 mil metros de altitude, 20 alpinistas nepaleses coletaram 1,8 mil quilogramas de lixo deixados por alpinistas no Monte Everest. Nepal, 2010.

Pergunte aos estudantes: quais medidas podem ser tomadas para conscientizar os praticantes de aventura sobre a necessidade de diminuir o impacto ambiental?

Uma das preocupações dos ambientalistas é o desgaste ambiental ocasionado pelas práticas corporais de aventura na natureza: as escaladas fazem com que os ninhos de pássaros nas montanhas desapareçam; lixo é abandonado com frequência nas trilhas; a abertura de novas trilhas ou de rotas para escaladas e caminhadas provoca o desmatamento; os rios muitas vezes sofrem com o descarte de lixo, entre outras ações negativas.

Iniciativas são tomadas para promover a preservação do ambiente, de modo a restabelecer o equilíbrio natural, por meio de campanhas de conscientização que incentivam as pessoas a descartar os resíduos adequadamente (cavar buracos e depositar os resíduos orgânicos longe das fontes de água para evitar a contaminação), a não levar nada o que é da natureza, a não alimentar os animais selvagens com comidas industrializadas, entre outras ações.

Converse com os estudantes sobre o bairro em que vivem, perguntando como estão organizadas as práticas de sustentabilidade. Encoraje-os a manifestar suas impressões e constatações. Peça que analisem nas redondezas da comunidade escolar e da própria moradia como estão organizadas as práticas de sustentabilidade. Para isso, peça que tirem

fotos ou filmem os espaços e façam anotações sobre os tópicos a seguir:

- coleta seletiva de lixo;
- uso racional de energia elétrica e de água;
- depósito de entulhos em locais inapropriados;
- descarte de óleo em locais inadequados;
- uso de materiais que provocam danos à camada de ozônio;
- substituição de lâmpadas incandescentes por lâmpadas econômicas;
- diminuição do uso de produtos descartáveis;
- condições de uso dos parques e das praças da região;
- falta de educação em relação às placas de advertência.

Após esse mapeamento, incentive os estudantes a dialogar, em uma roda de conversa, sobre as possíveis ações que poderiam solucionar os problemas do entorno da escola e aqueles enfrentados nos lugares de vivência.

Proponha a construção de um portfólio, em duplas ou individualmente, contendo imagens e textos breves sobre os problemas encontrados e as sugestões de medidas que poderiam solucioná-los, de modo a conscientizar as pessoas sobre a importância da sustentabilidade, da diversidade e da biodiversidade, desenvolvendo as habilidades (EF89EF19) e (EF08CI16).

Ambas as habilidades podem ser relacionadas aos TCTs Cidadania e civismo, que tem como objetivo discutir a ocupação dos espaços de forma coletiva, e Meio ambiente, que proporciona boas discussões a respeito da preservação da natureza como espaço destinado à realização de muitas atividades e dependente dos meios naturais (árvores, rios, mares).

Verifique a possibilidade de usar o laboratório de informática para a produção dos portfólios. Caso a escola mantenha um *site*, converse com a gestão e sugira a publicação dos trabalhos dos estudantes para informar a comunidade escolar sobre o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, T. C. T. F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2015.

A autora realiza uma revisão de literatura sobre ansiedade e depressão em estudantes da área da saúde, de maneira a planejar estratégias para diagnóstico precoce.

ANTUNES, S. E. O “país do futebol” na Copa do Mundo: Estudo de recepção ao discurso midiático-esportivo com jovens escolares. 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

A dissertação analisa a recepção de jovens escolares ao discurso midiático-esportivo durante a Copa do Mundo de 2006, realizada na Alemanha.

APONTES, S. A. Acomodação de palavras bantu em português: algumas consequências morfofonológicas. **Revista Philologus**, Rio de Janeiro, ano 16, n. 46, p. 41-58, 2010.

O artigo aborda a questão da estrutura silábica pré-nasalizada em um sistema linguístico bantu, em decorrência do fato de ser acomodada pela estrutura silábica do português brasileiro.

BARROS, N. F. *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014.

O estudo aponta a ioga como uma prática que atua como terapêutica e promotora de saúde, ampliando a capacidade de autopercepção e autocuidado corporal.

BIBLIOTECA DO EXÉRCITO. Departamento de Ensino e Cultura do Exército. **Manual de ensino de esgrima: volume 3 – sabre**. 2021. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/9459>. Acesso em: 27 jul. 2022.

O manual busca ensinar de modo prático e didático sobre elementos da esgrima, focando no ensino da esgrima de sabre.

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

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

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

O documento traz a fundamentação e os pressupostos dos temas como direitos de aprendizagem pelo acesso a conhecimentos que possibilitem a formação para o trabalho, para a cidadania e para a democracia.

BRASIL. Ministério da Educação. **Temas contemporâneos transversais na BNCC: propostas de práticas de implementação**. Brasília, DF: MEC/SEB, 2019.

O documento apresenta propostas para abordar os temas de forma intra, inter e transdisciplinar.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

O guia aborda os princípios e as recomendações para uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

CARVALHO, J. C. **Jogos de corrida de orientação para as escolas**. São Paulo/Joinville: Clube dos Autores, 2020.

O autor descreve atividades e jogos para a prática da corrida de orientação, além de ensinar a desenhar um croqui de uma área e técnicas e táticas de treinamentos por meio do conhecimento dos pontos cardeais, do relógio de sol e da constelação Cruzeiro do Sul.

CAZÉ, C. M. J. O.; OLIVEIRA, A. S. Dança além da visão: possibilidades do corpo cego. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 11, n. 3, p. 293-302, set./dez. 2008.

O artigo suscita reflexões sobre as possibilidades do corpo cego e a interação com a dança na construção da autonomia.

CBO – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO. Disponível em: <https://www.cbo.org.br/>. Acesso em: 22 jul. 2022.

O *site* da Confederação Brasileira de Orientação, que traz notícias, estatutos da corrida de orientação etc.

CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO TRIÂNGULO MINEIRO. Disponível em: <http://www.cotrim.org.br/>. Acesso em: 31 jul. 2022.

O *site* traz informações sobre a corrida de orientação, como as principais notícias dos campeonatos, regras, modalidades, equipamentos, história, entre outras.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS TERRESTRES. O que é punhobol? Disponível em: <https://cbdt.com.br/o-que-e-o-punhobol/>. Acesso em: 6 mar. 2022.

Esse *site* apresenta as características do punhobol, bem como sua história e sua disseminação no Brasil.

FARIA, I. R. **A dança a dois: processos de criação em dança contemporânea**. 2011. 175 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, São Paulo. 2011.

A pesquisa descreve e reflete sobre um processo de criação em dança contemporânea com a dança a dois aplicada em um grupo de extensão.

FERREIRA, H. S. As lutas na Educação Física escolar. **Revista de Educação Física/Journal of Physical**

Education, Rio de Janeiro, v. 75, n. 135, p. 36-44, 2006.
Esse artigo objetiva compreender como os professores de Educação Física estão ensinando lutas, além de apresentar brevemente seu percurso histórico no mundo.

FERREIRA, L. *et al.* Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v.13, n. 3, p. 405-410, 2014. O objetivo do estudo foi o de avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.

GOLIN, A. F. Dança e movimento: um significado para a pessoa portadora de deficiência visual. **Benjamin Constant**, Rio de Janeiro, n. 21, 2002.

O artigo apresenta a dança para os alunos portadores de deficiência visual, proporcionando consciência corporal e criatividade e contribuindo para a inclusão na sociedade.

GUETHS, M. As características e prescrições de um exercício aeróbio. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 9, n. 67, dez. 2003.

O estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica das características e das principais prescrições do treinamento aeróbico.

HOFMANN, J. **Avaliação mediadora**: uma prática em construção da pré-escola à universidade. Porto Alegre: Mediação, 2009.

A autora analisa e aprofunda os fundamentos básicos da prática da avaliação mediadora, o papel do professor, os registros e os relatórios de avaliação.

JOSÉ, A. M. **Samba de gafieira**: corpos em contato na cena social carioca. 2005. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2005.

O estudo investiga o samba de salão carioca na contemporaneidade de uma perspectiva documental e histórica, caracterizando suas matrizes estéticas, musicais e culturais.

KANASHIRO, C. **Karate-do**: da arte marcial ao esporte. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2008.

O trabalho apresenta a trajetória do surgimento do Karate-do até sua esportivização, contando também com trechos que abordam seu contexto de criação na ilha de Okinawa.

KARINO, C. A.; LAROS, J. A. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. **Psico-USF**, v. 19, n. 1, p. 23-36, 2014.

O estudo objetivou disponibilizar dois instrumentos de avaliação da ansiedade, além de demonstrar evidências de validade dessas escalas.

LEOPOLDO, R. **Tango**: baile dos corpos dóceis. Belo Horizonte: Letramento, 2019.

O autor apresenta a beleza do tango argentino e seus significados com potencial libertário vinculados aos seus passos e à arte.

MARTINS, F. S.; CUNHA, A. C. Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático. *In*: Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, 7. 2011, Braga. **Anais [...]**. Braga: CIED, 2011. p. 1-15.

O estudo teve o objetivo de conhecer as posturas mais apreciadas pelas crianças brincando de ioga.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga?** Yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008. 184 p. O livro traz posturas, respirações e preceitos éticos da ioga, arte milenar indiana.

MINGHELLI B.; TOMÉ B.; NUNES C.; NEVES A.; SIMÕES C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 40, p. 71-76, 2013.

O objetivo do estudo foi o de comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.

MORAES, M. Comportamentos urbanos e esportes: contribuições para a esportivização do turfe e da pelota vasca em Curitiba (1899-1905). **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 18, n. 3, p. 86-115, 2015.

O estudo apresenta duas práticas esportivas institucionalizadas da cidade de Curitiba: o turfe e a pelota vasca.

PEREIRA, L. A. M. Do congo ao tango: associativismo, lazer e identidades entre os afro-portenhos na segunda metade do século XIX. **Revista Mundos do Trabalho**, Florianópolis, v. 3, n. 6, p. 30-51, 2011.

A pesquisa analisa os caminhos e as estratégias adotadas pelos afro-portenhos, articulando identidades e lutas e levando em consideração o tango como ritmo nascente.

PUCINELLI, F. A. **Modernização do karatê**: Gichin Funakoshi e as tecnologias políticas do corpo. 2017. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2017.

O texto aborda o processo de modernização do karatê e os processos necessários para sua inserção e aceitação, assim como suas modificações na atualidade.

RESENDE, W. T.; NEGREIROS, A. B. Análise de impactos ambientais da prática da escalada na Serra do Lenheiro - São João del-Rei, MG. **Terræ Didática**, Campinas, v. 16, p. 1-8, 2020.

Os autores realizaram um estudo para identificar e analisar os impactos ambientais, positivos e negativos, relacionados à prática da escalada na Serra do Lenheiro, em São João del-Rei, Minas Gerais.

ROCHA, N. H. S. O tango e o chorinho brasileiros. *In*: PERNA, Marco Antonio. **200 Anos de dança de salão no Brasil**. Rio de Janeiro: Amaragão, 2011. p. 103-106.

O capítulo apresenta a trajetória histórica do tango brasileiro.

RODRIGUES, V. **Fora da mídia e dentro do salão**: samba-rock e mestiçagem. 2006. 98 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006.

O estudo busca compreender o processo de hibridação do samba-rock, que se organizou contando com a mídia disco/CD e com eventos como bailes, festas domiciliares, tendo como viés a teoria do corpomídia, desenvolvida por Helena Katz e Christine Greiner.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O ensino das lutas nas aulas de Educação Física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 26, n. 4, p. 505-518, 2015.

O artigo tem como objetivo analisar as opiniões de docentes universitários especialistas no tema das lutas sobre a prática pedagógica nas aulas de Educação Física na escola, propondo implicações para o desenvolvimento dos contextos de formação de professores.

SANCHES NETO, L. Sistematização dos processos de ensino e aprendizagem: convergência entre conteúdos e objetivos da Educação Física escolar. *In*: OKIMURA-KERR T.; ULASOWICZ, C.; VENÂNCIO, L.; SANCHES NETO, L. (org.). **Educação Física no Ensino Fundamental I: perspectiva de sistematização dos blocos de conteúdos temáticos**. Curitiba: CRV, 2017.

O autor apresenta a convergência de conteúdos como especificidade da Educação Física escolar.

SANTOS, L. L.; CUNHA, L. C.; MONTIEL, F. C. O punho-hol na cidade do Rio Grande/RS: dos primeiros passos à consolidação como um esporte escolar. **Research, Society and Development**, Itabira, v. 11, n. 1, p. 1-12, 2022.

O artigo compartilha a experiência do município do Rio Grande, no Rio Grande do Sul, sobre o registro histórico de implementação, realização e efetivação de ações voltadas ao punho-hol escolar.

SHAMASUDDIN, K.; FADZIL, F.; ISMAIL, W. S.; SHAH, S. A.; OMAR, K.; MUHAMMAD, N. A.; JAFFAR, A.; ISMAIL, A.; MAHADEVAN, R. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 6, n. 4, p. 318-323, 2013.

O objetivo do artigo é o de avaliar a prevalência de depressão, ansiedade e estresse e identificar seus correlatos entre estudantes universitários.

SILVA, G. S. **Tango: um olhar sobre o processo de ensino**. 2013. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/87647>. Acesso em: 24 abr. 2022.

O texto apresenta a história do tango, apontando as modificações que ocorreram ao longo do tempo e os conhecimentos técnicos e metodológicos de um estudo de caso.

SILVA, W. F. **O karatê-do como conteúdo da cultura corporal nas aulas de Educação Física escolar: possibilidades pedagógicas**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2014.

O trabalho discute o karatê como um conteúdo a ser abordado nas aulas de Educação Física escolar, além dos estilos e do histórico desse esporte.

SILVEIRA, G. G. **Boxe na Educação Física: possibilidades e tensões no ensino das lutas na escola**. 2017. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Departamento de Educação Física/Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

O trabalho estuda, analisa e reflete sobre uma experiência de ensino de lutas/boxe nos Anos Finais do Ensino Fundamental.

SOLTERMANN, L. **História do boxe como esporte moderno**. 2009. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.

O trabalho analisa como se deu o processo de esportivização do boxe, resgatando sua história como esporte moderno.

SOUSA, K. A. Rainhas do clube e musas do samba-rock: raça e gênero na sociabilidade negra. **Revista Desigualdade & Diversidade**, n. 18, p. 33-54, 2020.

O artigo investiga as negociações que os bailes de samba-rock apresentam no que se refere às representações sobre o feminino por meio da interseção entre raça e gênero.

VOLP, C. M. **Vivenciando a dança de salão na escola**. 1994. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1994.

A pesquisa investiga os motivos pelos quais os jovens querem aprender a dançar e as possíveis influências da dança de salão na corporeidade e na sociabilidade.

WALL-E. Direção: Andrew Stanton. Produção: Jim Morris. Estados Unidos: Walt Disney Studios Motion Pictures, 2008. No filme, a humanidade deixa o planeta Terra, após entulhá-lo de lixo e poluir a atmosfera com gases tóxicos, e passa a viver em uma gigantesca nave.

WORLD KARATE FEDERATION (WKF). Disponível em <https://olympics.com/pt/esportes/karate/>. Acesso em: 27 abr. 2022.

Site da Federação Mundial de Karatê, no qual são apresentadas regras e competições do esporte.

ZAWADZKI, D.; STIEGLER, N. de F. F.; BRASILINO, F. F. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos. **RBPPEX – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.

O objetivo do estudo foi o de analisar a relação entre os níveis de aptidão e atividade física à saúde de adolescentes entre 11 a 14 anos, visando compreender maneiras eficazes na promoção do aumento da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

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

O autor trata do surgimento da dança e de seu desenvolvimento histórico, incluindo o uso da dança como arte, como ritual e como entretenimento.

KAMINOFF, L.; MATTHEWS, A. **Anatomia da Yoga: guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração**. 2. ed. Barueri: Manole, 2013.

O guia apresenta os detalhes mais valiosos sobre anatomia para pessoas envolvidas com a prática da ioga, tanto estudantes como professores.

RUFINO, L. G. B. **Metodologia do ensino de lutas na escola**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.

O livro apresenta formas de análise e compreensão do ensino das lutas e das artes marciais nas aulas de Educação Física na escola, estando em consonância com os objetivos desse componente curricular no âmbito da Educação Básica brasileira.



MODERNA

MODERNA



ISBN 978-85-16-13750-2



9 788516 137502