

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

# 9<sup>o</sup> ANO

## MANUAL DO PROFESSOR

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

Componente curricular:  
EDUCAÇÃO FÍSICA

 MODERNA



**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.

**Rener 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.

**9<sup>o</sup>**  
ANO**Componente curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA****MANUAL DO PROFESSOR**

1ª edição

São Paulo, 2022

**MODERNA**

**Coordenação editorial:** Ofício do Texto Projetos Editoriais, Alice Kobayashi

**Edição e preparação de texto:** Ofício do Texto Projetos Editoriais

**Assistência editorial:** Ofício do Texto Projetos Editoriais

**Gerência de design e produção gráfica:** Patrícia Costa

**Coordenação de produção:** Denis Torquato

**Gerência de planejamento editorial:** Maria de Lourdes Rodrigues

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

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

**Capa:** Marta Cerqueira Leite, Bruno Tonel, Daniela Cunha

*Foto:* Garota fazendo embaixadinha em campo de futebol

Erik Isakson/Tetra images RF/Getty Images

**Coordenação de arte:** Wilson Gazzoni Agostinho

**Edição de arte:** Leticia Ruggiero C. N. Constantino

**Editoração eletrônica:** Casa de Ideias

**Coordenação de revisão:** Elaine C. del Nero

**Revisão:** Ana Cortazzo, Leandra Trindade, Maristela Carrasco, Nancy H. Dias,

Tatiana Malheiro, Vera Rodrigues

**Coordenação de pesquisa iconográfica:** Flávia Aline de Moraes

**Pesquisa iconográfica:** Jade Defacio, Pamela Rosa

**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 : 9º ano: manual do professor. -- 1. ed. -- São Paulo : Moderna, 2022.

Vários autores.

Componente curricular: Educação física.

ISBN 978-85-16-13752-6

1. Educação física (Ensino fundamental).

22-114849

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 quarto volume desta coleção e é direcionado ao ensino da Educação Física para o 9º ano, sendo que os volumes anteriores são dedicados aos 6º, 7º e 8º anos.

Nosso objetivo é apresentar conteúdos e procedimentos didáticos em conformidade com as habilidades e competências necessárias aos estudantes, levando em consideração nossas experiências como professores da Educação Básica, nossas pesquisas em uma ampla gama de fontes como livros, artigos científicos, reportagens, infográficos, vídeos, *podcasts*, charges, filmes, além dos documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Fundamentados na concepção do professor pesquisador, entendemos que esta coleção não traz propostas acabadas, mas sim caminhos para que você, professor, possa inspirar-se, dialogando com a realidade dos seus estudantes e da comunidade local, comprometendo-se com o questionamento, com a formação da cidadania, com a criatividade e com a descoberta. Buscamos ofertar situações de aprendizagem motivadoras que possibilitem a ampliação e o aprofundamento de conhecimentos sobre as manifestações culturais relacionadas às unidades temáticas propostas na BNCC: Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura.

Procuramos aprofundar questões contemporâneas relevantes e necessárias para a atuação dos estudantes como cidadãos, desenvolvendo os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs) – Cidadania, Multiculturalismo, Meio ambiente, Saúde, Economia e Ciência e tecnologia.

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

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

**Os autores**

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	6
Perspectivas da Educação Física .....	6
Conexões com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) .....	8
Princípios didáticos e avaliação .....	9
Organização da coleção .....	10
Plano de desenvolvimento para o 9º ano (por bimestre, trimestre e semestre) .....	12

## UNIDADE TEMÁTICA 1

<b>ESPORTES DE CAMPO, TACO E INVASÃO</b> .....	14
<b>Raio-X da unidade</b> .....	14
Competências da BNCC, 14	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 14	
O que veremos nesta unidade, 14	
<b>De olho na imagem</b> .....	15
<b>Por dentro do tema</b> .....	16
Esportes educativo, recreativo e competitivo .....	16
Vida de atleta .....	16
Esportes de campo e de taco: críquete e beisebol .....	17
<b>Vamos à prática!: Críquete e beisebol adaptados</b> .....	20
<b>Conectando saberes: Mundialização: dos esportes de origem inglesa à reinvenção nas ruas</b> .....	22
Esportes de invasão: <i>streetball</i> e futebol <i>callejero</i> .....	24
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	25
<b>Vamos à prática!: Esportes reinventados nas ruas</b> .....	25
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Pertencimento da cidade</b> .....	28

## UNIDADE TEMÁTICA 2

<b>ESPÍRITO ESPORTIVO NAS LUTAS DO MUNDO</b> .....	30
<b>Raio-X da unidade</b> .....	30
Competências da BNCC, 30	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 30	
O que veremos nesta unidade, 30	
<b>De olho nas imagens</b> .....	31
<b>Por dentro do tema</b> .....	31
Esportivização das lutas e espírito esportivo .....	31
Lutas de agarre, de golpes e com implementos .....	32
<i>Laamb</i> : uma luta senegalesa .....	33

<b>Princípios do kung fu ou wushu</b> .....	34
<b>Luta <i>palo canario</i> (vara de Canário) ou <i>juego del palo</i> (jogo do pau)</b> .....	35
<b>Vamos à prática!: Elementos das lutas <i>laamb</i>, kung fu e <i>palo canario</i></b> .....	36
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	39
<b>Conectando saberes: As lutas nos quadrinhos e nos filmes</b> .....	40
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Perspectiva decolonial das lutas</b> .....	42



PENTIUM5/SHUTTERSTOCK

## UNIDADE TEMÁTICA 3

<b>DANÇAS DE SALÃO</b> .....	44
<b>Raio-X da unidade</b> .....	44
Competências da BNCC, 44	
Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 44	
O que veremos nesta unidade, 44	
<b>De olho nas imagens</b> .....	45
<b>Por dentro do tema</b> .....	45
<b>Valsa: vamos ao baile?</b> .....	46
<b>Conectando saberes: No meu tempo, a dança era melhor!</b> .....	47
<b>Vamos à prática!: Pé de valsa</b> .....	48
<b>Quem pode dançar?</b> .....	49
<b>Da valsa ao xote</b> .....	51
<b>Conectando saberes: Xote ecológico</b> .....	52
<b>Vamos à prática!: Xote das meninas e dos meninos</b> .....	54
<b>Conectando saberes: Dança, cordel e xilogravura</b> .....	55
<b>Avaliando em diferentes linguagens</b> .....	57
<b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Ritos de passagem, a formatura chegando</b> .....	58

## UNIDADE TEMÁTICA 4

### GINÁSTICAS E AUTOCUIDADO ..... 60

#### Raio-X da unidade..... 60

- Competências da BNCC, 60
- Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 60
- O que veremos nesta unidade, 60

#### De olho nas imagens..... 61

#### Por dentro do tema..... 62

#### Ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico..... 62

#### Ginástica de conscientização corporal: pilates..... 62

#### Vamos à prática!: Pilates de solo (sem e com acessório)..... 66

#### Conectando saberes: Autocuidado ..... 68

#### HIIT..... 69

#### Vamos à prática!: HIIT: treinamento com autonomia..... 70

#### Avaliando em diferentes linguagens..... 71

#### Conectando saberes: Você já ouviu falar em biotipo corporal?..... 72

#### Avaliando em diferentes linguagens..... 74

#### Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Multiplicadores dos saberes sobre ginástica..... 75



PAUL AIKEN/SHUTTERSTOCK



MANA PHOTO/SHUTTERSTOCK

## UNIDADE TEMÁTICA 5

### AVENTURAS NA NATUREZA E INCLUSÃO... 78

#### Raio-X da unidade..... 78

- Competências da BNCC, 78
- Habilidades de Educação Física da Unidade Temática, 78
- O que veremos nesta unidade, 78

#### De olho nas imagens..... 79

#### Por dentro do tema..... 80

#### Stand up paddle..... 80

#### Vamos à prática!: loga no stand up paddle..... 85

#### Conectando saberes: Práticas corporais de aventura e a pessoa com deficiência..... 87

#### Movimentos essenciais do stand up paddle..... 88

#### Vamos à prática!: Explorando os movimentos na prancha..... 90

#### Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes: Representação gráfica das práticas corporais de aventura..... 91

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 94

# INTRODUÇÃO

## Perspectivas da Educação Física

Após algumas décadas do modelo biológico e esportivista nas escolas brasileiras, surgiram críticas e contestações que contribuíram para uma crise de identidade da Educação Física escolar. Na década de 1980, houve estudos e pesquisas sinalizando o rumo de novas e significativas tendências.

Nesse contexto, Sanches Neto e Betti (2008 apud SANCHES NETO, 2017) revisitaram criticamente quinze proposições teórico-metodológicas elaboradas nas últimas décadas do século XX para subsidiar o trabalho com o ensino da Educação Física escolar, como apresenta o diagrama a seguir.



Fonte: RECUO epistemológico (SANCHES NETO, 2017, p. 24).

A sistematização de conteúdos temáticos que fundamenta esta obra advém da convergência entre essas abordagens da Educação Física escolar. Propõe-se o ensino de quatro blocos temáticos:

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



Entendendo que o objetivo da profissão docente seja buscar soluções às suas indagações advindas das práticas pedagógicas, um grupo de professores-pesquisadores de Educação Física, de maneira colaborativa e dialógica, reelaboraram a proposta de trabalho vinculada às dinâmicas da cultura, corpo, movimento e ambiente (SANCHES NETO *et al.*, 2006).

O grupo se propôs a investigar a própria prática pedagógica, como formação continuada em uma prática reflexiva. Nessa mesma concepção, no decorrer da coleção, são exemplificadas noções introdutórias de práticas de pesquisa nos quatro volumes da obra didática do componente curricular Educação Física:

- **Revisão bibliográfica:** na seção “Por dentro do tema” da unidade de danças do 6º ano, é apresentada uma revisão de literatura narrativa sobre as danças urbanas.
- **Análise documental:** na seção “Conectando saberes” da unidade de jogos eletrônicos do 7º ano, discutem-se as percepções da turma sobre o acesso às tecnologias em relação às desigualdades socioeconômicas. A turma é orientada a se organizar em grupos para realizar uma análise e apresentação dos dados do documento do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea).
- **Construção e uso de questionários:** na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes” de lutas, do 7º ano, solicita-se que a turma pesquise a presença de estudantes que já tenham passado por uma situação de risco, perigo, violência ou importunação. As respostas das entrevistas podem ser registradas por escrito ou gravação. Os participantes são orientados a assinalar o termo de autorização para a divulgação dos dados da pesquisa. Sugere-se a análise dos conteúdos e frequência das respostas.
- **Estudo de recepção:** na seção “Por dentro do tema” dos esportes do 8º ano, é apresentada a pesquisa de Antunes (2007) sobre a espetacularização, que analisa como estudantes recebem o discurso midiático-esportivo, produto da indústria cultural esportiva. Sugere-se que o professor questione a turma, de forma sistematizada ou casual, sobre a opinião da turma a respeito de assuntos relacionados aos elementos da cultura corporal que chamam mais sua atenção, as mídias mais utilizadas, entre outros.
- **Observação, tomada de nota e construção de relatórios:** na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes” da unidade de práticas corporais de aventura do 6º ano, propõe-se que os estudantes façam um levantamento dos locais para a prática de *parkour* próximos à comunidade escolar. Indicam-se condições de uso e segurança, como: buracos, muros sem manutenção, corrimões quebrados, entre outros. Foi sugerido o registro em tabela ou fotos para a organização de gráficos para os dados serem analisados e redigidos em forma de relatórios ou carta para reivindicar melhorias aos órgãos públicos.
- **Entrevistas:** na seção “Conectando saberes” de danças do 9º ano, propõe-se a realização de uma entrevista com um familiar de cada estudante a fim de saber quais eram as danças de salão praticadas na juventude dessas pessoas. Os estudantes são instruídos a formar grupos para a elaboração de quatro a cinco perguntas para a entrevista. Sugerem-se questões de múltipla escolha para facilitar o momento de tabulação da faixa etária, danças, frequência da prática, regiões de origem, entre outros. Ressalta-se que tanto os estudantes como os entrevistados devem compreender que cada geração possui suas especificidades, sendo os gostos musicais influenciados pela mídia que difunde os gêneros musicais.
- **Pesquisa de campo:** na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes” de ginástica do 9º ano, é realizada uma pesquisa de campo para saber quais os tipos de tribos urbanas que compõem o entorno escolar, por meio de entrevistas, registros e levantamento dos dados, divulgados com a utilização das tecnologias, seguida de uma grande exposição sobre padrões de beleza e tribos urbanas.
- **Análise de mídias sociais:** na seção “Conectando saberes” de esportes do 9º ano, a respeito da hegemonia cultural europeia, sugere-se uma prática de pesquisa para analisar as fontes de informação da turma com base nas métricas das mídias sociais, como tipo de meio de comu-

nicação que mais consulta (rede social, aplicativo de mensagem, vídeos), objetivos (informar, distrair), engajamento (envolvimento, interação, o que sentem, duração e tempo de exposição). Com base nos resultados, orienta-se a escolha de uma rede social para pesquisar a frequência e o conteúdo das ocorrências de postagens com “#esporte”. A seguir, propõe-se a análise da frequência e formatos dos conteúdos multimidiáticos (postagens, *tweets*, recados, vídeos, atualizações, fotos, *podcasts*) das modalidades esportivas, possivelmente, de origem europeia.

## Conexões com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

A BNCC (BRASIL, 2018) ressalta o compromisso da escola de propiciar uma formação integral, demarcada pelos direitos humanos e princípios democráticos. A compreensão dos estudantes como sujeitos com histórias e saberes construídos nas interações com outras pessoas fortalece o potencial da escola como espaço formador e orientador para a cidadania consciente, crítica e participativa.

Como explicitado no documento, de modo especial entre os estudantes dessa fase do Ensino Fundamental, há fatores que dificultam a convivência cotidiana e a aprendizagem, conduzindo ao desinteresse, à alienação, à agressividade ou ao fracasso escolar. É importante que a escola esteja atenta às culturas distintas para dialogar com a diversidade de formação e vivências. A escola pode contribuir para o delineamento do projeto de vida dos estudantes, ao estabelecer uma articulação com os anseios desses jovens em relação ao seu futuro para seu desenvolvimento pessoal e social.

Esta coleção propõe práticas pedagógicas para o alcance da formação integral dos estudantes por meio das competências propostas pela BNCC.

### Competências Gerais

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

### Competências de Linguagens

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

### Competências da Educação Física

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

Fonte: BNCC, 2018.

A BNCC propõe os Temas Contemporâneos Transversais (BRASIL, 2019), que estão vinculados às dez competências gerais da base e se relacionam com os elementos sistematizados nos quatro blocos de conteúdos propostos por Sanches Neto (2017). As seis macroáreas dos TCTs são: Meio ambiente, Economia, Cidadania e civismo, Multiculturalismo, Saúde, Ciência e tecnologia.

Sobre jogos eletrônicos, no 6º ano, com o título “Seja um cidadão responsável”, é proposta uma atividade articulada com os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), Educação para o trânsito e Educação em direitos humanos em relação às pessoas com deficiência visual, além da habilidade de Língua Portuguesa (EF69LP06), propondo que a turma produza cartazes como forma de compreender sua produção e circulação de informações e poder participar na sociedade de forma ética e responsável. Sugere-se que o professor retome os conhecimentos sobre tempo de reação e os me-

canismos dos sistemas do corpo envolvidos nessa capacidade neuromotora para reforçar que nosso cérebro não consegue realizar com exatidão duas tarefas simultaneamente. Portanto, foi destacada a importância de que, ao jogar no celular, se deve ter muita atenção com as regras do trânsito. Solicita-se que a turma leia e analise o título do artigo “Celular: acidentes com pedestres distraídos crescem 800% em 6 anos” e pesquise os dados atuais sobre acidentes causados pelo uso indevido de celular para divulgar na comunidade. Por fim, a turma vivencia uma adaptação do jogo enduro em que um dos estudantes conduz outro com vendas em um circuito simulando um percurso de trânsito. Nessa seção, são estimuladas competências gerais como empatia, cooperação, responsabilidade e cidadania ao acolher a diversidade e agir com base em princípios inclusivos e solidários na vivência simulada de uma pessoa com deficiência visual no trânsito. E, analisando os blocos de conteúdos, abordou-se o elemento da cultura corporal de movimento jogo eletrônico, o Se-movimentar ao caminhar, o comportamento motor para entender as implicações na realização de habilidades simultâneas ao jogar e andar e a virtualização de uma situação cotidiana de trânsito.

Na unidade temática Esportes do 9º ano, com o título “Pertencimento da cidade”, propõe-se em um primeiro momento o trabalho com o TCT Direitos da criança e do adolescente, com o objetivo de transpor os muros da escola e apropriar cultural e socialmente o território. A proposta é interdisciplinar entre as áreas de Educação Física e Geografia com o objetivo de ampliar o repertório cultural dos estudantes, identificando áreas disponíveis para práticas esportivas por lazer e sensibilizá-los sobre questões sociais presentes em suas comunidades, favorecendo a reflexão sobre a responsabilidade social e as relações entre as ações individuais e coletivas.

As atividades realizadas são colaborativas e investigativas, incluindo pesquisa e discussão sobre os direitos ao lazer e ao esporte e estudo geográfico da cidade e dos bairros atendidos pela escola, identificando os equipamentos de lazer disponíveis para as diferentes práticas esportivas. Num segundo momento, sugere-se uma visita a campo com a turma para conhecimento e verificação dos espaços e equipamentos. Após esse processo, escolhem-se os locais e as práticas a serem vivenciadas, elaborando estratégias para ampliação de atendimento do equipamento à sociedade, realizando campanhas de divulgação desse equipamento na própria comunidade escolar, como cartazes, pôsteres, utilização de redes sociais na internet, palestras, entre outras possibilidades, de acordo com a criatividade da turma.

Nessa seção, além das competências gerais, estão presentes as competências específicas de Educação Física, principalmente em relação à autonomia no contexto de lazer, cidadania, cooperação e protagonismo. Quanto aos blocos temáticos, relacionam-se aos elementos da cultura corporal de movimento para a prática nos tempos de lazer, suas respectivas habilidades motoras, implicações psicológicas como possibilidade de prazer e, principalmente, demandas relacionadas à ocupação de espaços geográficos e políticos ao reivindicar equipamentos de lazer como direito dos cidadãos.

## Princípios didáticos e avaliação

Com base na sistematização dos blocos de conteúdos (SANCHES NETO, 2017), propõem-se os seguintes princípios didáticos: Atividades paralelas, Grupos operacionais, Registro de conceitos; Avaliação contínua; Relação com o projeto político pedagógico da escola, Planejamento participativo e os seguintes princípios exemplificados a seguir.

- Autodisciplina: construção de valores para que os estudantes se sintam aptos a tomar decisões por si mesmos como na vivência do futebol *callejero* quando os estudantes constroem as regras, jogam e depois refletem sobre o jogo com base nos princípios de respeito, cooperação e solidariedade.
- Construção de conceitos com base na realidade dos estudantes: a turma foi estimulada a realizar uma autoavaliação para que percebessem os efeitos negativos dos jogos eletrônicos em excesso (tempo, socialização, irritabilidade).

Na avaliação contínua, os critérios são: assiduidade, participação objetiva, envolvimento subjetivo (engajado), atitudes específicas, conhecimento tácito (prévio), aproveitamento de demonstrações

visuais, instruções verbais ou gráficas, procedimentos específicos, conhecimento declarativo (que consegue explicar) e conceitos específicos. Todos esses critérios são avaliados no decorrer do processo de ensino e foram sugeridos em diferentes momentos deste material.

A concepção de avaliação dessa coleção não é a de uma ferramenta para classificar, selecionar, comparar nem hierarquizar os estudantes. A importância está na identificação de seus saberes quando se media, contribui e intervém para que eles possam qualificar suas experiências escolares. É preciso intencionalidade pedagógica para avaliar os estudantes e o processo de ensino, que implica a verificação constante das estratégias e reconsiderações do percurso pedagógico.

Por isso, é importante que o estudante saiba o que será avaliado, quando, por quê, para quê, quais as características dos instrumentos, critérios de avaliação e o que se pretende com os resultados.

Convém lembrar que se deve diversificar os instrumentos de avaliação, já que nem todos aprendem e se expressam da mesma forma.

Nesta coleção, propusemos a apresentação de seminários (exposição oral sobre um tema) que promovem a autonomia e o protagonismo dos estudantes. É possível identificar os conhecimentos tácitos e os declarativos aprendidos por eles, a capacidade de síntese, a habilidade de uso da linguagem oral, as estratégias de convencimento e o respeito à diversidade de opiniões.

A autoavaliação é, também, um exemplo de avaliação formativa sugerida neste material. Trata-se de uma análise oral ou escrita que o estudante faz do próprio processo de aprendizagem, permitindo a percepção de seu envolvimento subjetivo ou atitudes específicas de cooperação entre os colegas, autorregular-se, gerenciar seus próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, assumindo uma postura crítica, responsável e autônoma de sua própria aprendizagem.

A avaliação somativa é sugerida no decorrer das unidades e na seção “Avaliando em diferentes linguagens”. Será possível observar:

- Questões de retomada de conceitos específicos por meio do conhecimento declarativo, do que o estudante consegue explicar.
- Atividades que relacionam o conhecimento tácito (prévio) dos estudantes com os saberes adquiridos no aprendizado da unidade.
- Atividades mais complexas que necessitam de um aprofundamento maior do conteúdo por parte do estudante, seja de conceitos, procedimentos ou atitudes específicas.
- Utilização de charges e recorte de reportagens para dialogar sobre pautas urgentes da sociedade (saúde mental, machismo, homofobia, racismo, crise ambiental, padrões de beleza, estilo de vida saudável, entre outras) por meio do aproveitamento de demonstrações visuais, instruções verbais ou gráficas.

Ainda quanto à avaliação somativa, apresentamos a seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, com realização de projeto, compartilhamento dos saberes adquiridos dos conteúdos da unidade para além da sala de aula e muros da escola, solicitações coletivas de determinados equipamentos ou melhorias para o ambiente escolar. Essa seção incorpora os aspectos de assiduidade, envolvimento objetivo e subjetivo, procedimentos e conhecimentos específicos, entre outros percebidos pelo professor na avaliação dos estudantes.

## Organização da coleção

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 corpo-

ral de movimento em diferentes formas de expressão: corporal, estética, emotiva, lúdica e agonista, oportunizando aos estudantes a participação em contextos de lazer e saúde.

Projeto editorial-pedagógico da coleção		
Seção do volume	Descrição	Recomendações didáticas
<b>Raio-X da unidade</b>	Identificação das competências gerais, das competências específicas de Linguagens e de Educação Física, das habilidades de Educação Física. Síntese do conteúdo em “O que veremos nesta unidade”.	<b>Propostas e possibilidades:</b> Tenha como referência as competências e as habilidades sugeridas na BNCC, mas sempre contextualizando-as à realidade escolar, às necessidades e aos anseios dos estudantes.
<b>De olho nas imagens</b>	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 iniciais sobre os temas, contemplando as seguintes dimensões do conhecimento: análise e compreensão.	<b>Repertório cultural:</b> Estimule a apreciação de imagens, apresentando diversas linguagens artísticas. <b>Comunicação aberta:</b> Tenha uma escuta ativa pautada no respeito e na confiança. <b>Planejamento:</b> Mapeie os conhecimentos, as atitudes e os valores que o estudante detém ao chegar à sala de aula para planejar as práticas pedagógicas.
<b>Por dentro do tema</b>	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.	<b>Compreensão dos conceitos:</b> Contextualize como as práticas corporais foram criadas e transformadas nas diferentes sociedades, épocas, éticas e estéticas. <b>Diálogo:</b> Proponha uma roda de conversa, para que todos possam se ver e ouvir. Faça combinados, como levantar as mãos para pedir a palavra e estipule um tempo para que todos possam se expressar e manifestar suas dúvidas. <b>Estudante pesquisador:</b> Estimule o senso crítico e a curiosidade para que o estudante tenha uma aprendizagem significativa e seja produtor de novos conhecimentos.
<b>Vamos à prática!</b>	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 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.	<b>Segurança:</b> Certifique-se de que as práticas sejam realizadas em locais seguros e com materiais adequados, evitando acidentes. <b>Reflexão sobre a ação:</b> Questione os estudantes sobre suas percepções, suas emoções, seus interesses e conceitos sobre a prática corporal, além das facilidades, dificuldades, adaptações e estratégias para a resolução de desafios da vivência. <b>Construção de valores:</b> Oportunize trabalhos com grupos grandes de estudantes, de perfis e estágios variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação, o combate a qualquer tipo de violência (como o <i>bullying</i> ). Indague sobre os objetivos das práticas corporais e sobre suas possibilidades para a promoção da saúde (bem-estar físico, mental e social). Compartilhe o sucesso nos desafios superados, acredite no potencial de todos.
<b>Conectando saberes</b>	A seção contempla as dimensões de análise e compreensão, reflexão sobre a ação e construção de valores. Ela tem como objetivo proporcionar a intersecção de saberes entre a Educação Física e outras áreas do conhecimento ou os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs). A conexão de saberes abordará os blocos de conteúdos temáticos relacionados aos aspectos pessoais, interpessoais e demandas ambientais do movimento.	<b>Interdisciplinaridade:</b> Faça parceria com os professores de outros componentes curriculares para tornar a aprendizagem mais significativa para os estudantes. <b>Transdisciplinaridade:</b> Participe da elaboração de propostas dos eventos escolares, como apresentações e exposições culturais, discutidas no Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição de ensino.

<p><b>Avaliando em diferentes linguagens</b></p>	<p>Em algumas unidades, são propostas questões usando gêneros textuais diversificados relacionados aos conteúdos da unidade, incentivando a análise e a compreensão dos temas, a reflexão sobre a ação e construção de valores. Essas questões têm como objetivo promover processos de autorreflexão sobre o aprendido, estimular discussões no grupo e proporcionar uma avaliação para a retomada, ampliação ou aprofundamento dos conteúdos ou replanejamento das aulas.</p>	<p><b>Respeito:</b> Valorize as diferenças e perceba o ritmo de cada estudante.  <b>Gêneros de linguagem:</b> Diversifique com escritos, sonoros, gráficos, gestuais, textuais digitais, entre outros.  <b>Registro, criação ou produção:</b> propostas e estratégias para que os estudantes, de diferentes perfis, desenvolvam a capacidade de produzir análises críticas, criativas e propositivas, além da capacidade de argumentar.          Pode ser encaminhada a construção de aulas em conjunto com professores da área de Linguagens.</p>
<p><b>Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes</b></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 com base em uma produção 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><b>Avaliação somativa:</b> Estimule o envolvimento objetivo e subjetivo, verifique os procedimentos, os valores e os conhecimentos específicos na construção de projetos coletivos para além da sala de aula e dos muros da escola.  <b>Estudante protagonista:</b> Oportunize o envolvimento de grupos numerosos, com perfis variados, possibilitando, com a convivência e o enfrentamento dos desafios e as descobertas, desenvolver a socialização, a empatia e a cooperação. Envolve a comunidade, reconhecendo as diferenças e estimulando o convívio social (na família, na comunidade e na sociedade em geral) e o estabelecimento da noção de cultura de paz.</p>

## Plano de desenvolvimento para o 9º ano (por bimestre, trimestre e semestre)

Sugerimos um plano de desenvolvimento com uma distribuição das unidades temáticas e objetos de conhecimento comuns do 9º ano por bimestre, trimestre e semestre, com o objetivo de apresentar possibilidades variadas de contribuir com o planejamento no seu cotidiano escolar.

### 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, TCT = Temas Contemporâneos Transversais e OED = Objetos Educacionais Digitais**

1º semestre	1º trimestre	1º bimestre	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES</b>  <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: TACO E INVASÃO (9º ano)</b>            Título: Esportes de campo, taco e invasão            CG: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 e 10            CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6            CEF: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10            HEF: (EF89EF01), (EF89EF02), (EF89EF03), (EF89EF04), (EF89EF05) e (EF89EF06)            TCT: Direitos da criança e do adolescente            OED: Futebol <i>callejero</i>.</p>
		2º bimestre	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: LUTAS</b>  <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: LUTAS DO MUNDO</b>            Título: A esportivização das lutas no mundo            CG: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9 e 10            CL: 1, 2, 3, 4, 5 e 6            CEF: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10            HEF: (EF89EF16), (EF89EF17) e (EF89EF18)            TCTs: Educação em direitos humanos, Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras            OED: Lutas e movimento olímpico. Esporte de combate.</p>
	2º trimestre	3º bimestre	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS</b>  <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: DANÇAS DE SALÃO</b>            Título: Danças de salão            CG: 1, 2, 3, 4, 9 e 10            CL: 1, 2, 3, 4 e 5            CEF: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10            HEF: (EF89EF12), (EF89EF13), (EF89EF14) e (EF89EF15)            TCT: Vida familiar e social.</p>
		4º bimestre	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICAS</b>  <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL</b>            Título: Ginásticas e autocuidado            CG: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10            CL: 2, 3, 4, 5 e 6            CEF: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 e 10            HEF: (EF89EF07), (EF89EF08), (EF89EF09), (EF89EF10) e (EF89EF11)            TCTs: Saúde e Diversidade cultural</p>
2º semestre	3º trimestre	1º bimestre	<p><b>UNIDADE TEMÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA</b>  <b>OBJETOS DE CONHECIMENTO: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA</b>            Título: Aventuras na natureza e inclusão            CG: 1, 2, 4, 6, 9 e 10            CL: 1, 2, 3, 4 e 6            CEF: 2, 3, 6, 7, 8, 9 e 10            HEF: (EF89EF19), (EF89EF20) e (EF89EF21)            TCTs: Educação ambiental, Educação para o consumo, Ciência e tecnologia, Educação em direitos humanos            OED: O surfe.</p>
		2º bimestre	

## ESPORTES DE CAMPO, TACO E INVASÃO

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

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

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

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

(EF89EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.

#### O que veremos nesta unidade

Esta unidade contemplará os esportes na perspectiva educacional, recreativa e competitiva, apresentando implicações da mercantilização esportiva na vida do atleta. Os estudantes entenderão como os esportes de campo, taco e rede são pela visão competitiva, e será ressaltado o contexto no tempo de lazer e, principalmente, na perspectiva educacional escolar.

Serão propostas vivências adaptadas do críquete e do beisebol (esportes de campo e de taco), além do *streetball* e do futebol *callejero*, que são esportes de invasão.

Em “Conectando saberes”, propõe-se um trabalho interdisciplinar com Geografia, a fim de estimular a reflexão sobre o processo de mundialização nos esportes que tiveram origem europeia, sobre a necessidade de uma visão decolonial com a valorização da cultura local e a reinvenção das práticas corporais com outros esportes surgidos nas ruas e periferias.



Por fim, propõe-se que os estudantes se apropriem da cidade enquanto espaço de manifestação de seu direito ao lazer. Pretende-se, assim, promover a ampliação do repertório cultural dos estudantes; sensibilizá-los quanto às questões sociais presentes em suas comunidades; favorecer a reflexão sobre a responsabilidade social e as relações entre as ações individuais e coletivas.



## DE OLHO NA IMAGEM



Representação de várias modalidades esportivas.

Mostre a imagem aos estudantes e peça a eles que respondam:

- Quantos esportes vocês reconhecem na imagem? Contem o que sabem sobre eles.
- Vocês conseguem classificar os esportes apresentados na imagem utilizando os conhecimentos aprendidos anteriormente, como marca, precisão, invasão, rede e parede?
- Vocês sabem explicar quando esses esportes são praticados como lazer, como educação e como alto rendimento?
- Quais são as características dos esportes de campo, taco e invasão que aprenderam nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental? Lembrem-se das táticas de ataque e defesa?

Ressalte que, provavelmente, eles aprenderam essas categorias de esportes, mas podem ter dúvidas. Explique que retomarão esses conhecimentos aprofundando o tema e ampliando o repertório de manifestações culturais com novas modalidades.

# Esportes educativo, recreativo e competitivo

Atualmente, as aulas de Educação Física consideram o esporte um elemento que faz parte da cultura das pessoas. A escola tem como objetivo promover e contribuir com os princípios de cidadania, ou seja, de educar, incluir, emancipar e integrar a comunidade escolar, principalmente os estudantes, em todas as práticas pedagógicas. A escola é o lugar das diferenças, das descobertas, das vivências, da democracia e do conhecimento, não visa formar atletas. Nela, o esporte deve ser educativo, isto é, deve-se ensinar sobre o esporte, e não apenas praticá-lo.

O esporte está presente tanto nos maiores eventos internacionais, com a busca pelo alto rendimento, como também em práticas locais e em projetos educacionais e recreativos. Observe o quadro a seguir e converse com os estudantes sobre as diferenças entre essas três perspectivas.

Esporte educativo	Esporte recreativo	Esporte competitivo
Ensina sobre origens, movimentos, regras, táticas, efeitos fisiológicos, significados sociais, políticas, estéticas, valores, espírito esportivo, entre outras questões relacionadas ao esporte.	Praticado no tempo livre, visa ao lazer e ao bem-estar pessoal. É praticado de forma voluntária, para divertir-se com os amigos e familiares, para fazer novas amizades ou para melhorar a saúde.	Visa alcançar vitórias e até ultrapassar recordes. Tem como princípio a superação pessoal. É uma prática com movimentos tecnicamente eficientes, exercícios táticos contínuos e treinamento extensivo.

Quadro elaborado para esta obra.

Verifique se a turma compreendeu a diferença entre essas perspectivas, pedindo exemplos de práticas presentes no cotidiano de esportes educativos, recreativos e competitivos. Explique a diferença entre praticar futebol na escola, no campinho do bairro ou como um atleta, como será aprofundado a seguir.

## Vida de atleta

O sonho de ser um famoso jogador de futebol perpassa o imaginário de vários jovens brasileiros. Muitos não sabem as condições às quais os atletas têm de se submeter, como ao tempo excessivo de treinamento, à seriedade da rotina, à disciplina na dieta, além da falta de respaldo jurídico como profissional reconhecido, uma vez que não há uma lei específica que lhe assegure direitos e deveres. No Brasil, a evolução legislativa iniciou-se com a Lei n. 9 615/1998 (Lei Pelé), trazendo um avanço no sentido de humanizar a profissão de atleta do futebol.

A profissionalização nos esportes foi relatada por Platão, filósofo da Grécia antiga, quando descreveu altos prêmios para os vencedores, além de moradia, alimentação, isenção de impostos e de serviço militar. Já naquela época, o esporte começou a ser comercializado, com a conseqüente corrupção do sistema e os primeiros casos de dopagem (estricnina como estimulante e cogumelos alucinógenos).

O desenvolvimento tecnológico durante a Segunda Revolução Industrial resultou no crescimento do profissionalismo e da mercantilização do esporte de massa. Os atletas foram pressionados a superar limites, ainda que à base de recursos ilícitos, representando grave risco a si mesmos, aos companheiros de equipe e aos adversários. Esse comportamento foi incentivado por dirigentes, empresários, treinadores, médicos, colegas e até familiares, que almejavam “ganhar a qualquer custo”, aceitando assim métodos não permitidos por lei, contra a ética e a moral.

Obtendo apenas materiais, ajuda para manutenção e pagamento de viagens, muitos atletas acabam representando suas cidades, seus estados e seu país. Em contrapartida, há espectadores, torcedores ou consumidores que pagam para assistir não a um torneio, mas, sim, a um espetáculo excitante. Quando a obrigação substitui o prazer em jogar, o atleta pode ter problemas em relação à sua saúde mental: depressão, ansiedade, compulsão, síndrome de *Burnout*. Para prevenção, há instituições que contratam um psicólogo do esporte.

Outra questão que deve ser levada em consideração está relacionada à remuneração, uma vez que é muito comum os atletas brasileiros participarem voluntariamente em torneios, receberem baixos salários ou uma bolsa de atleta, levando-os a ter um trabalho paralelo para obter uma fonte de renda. Os atletas passam por rotinas extensas de treinamento e, ainda, as conciliam com as oito horas de trabalho diário.

Pergunte aos estudantes se eles sabem como os atletas planejam a vida financeira para pagar contas mensais de moradia, alimentação, luz, água, impostos etc., e como definem as prioridades com recursos reduzidos, fora a dedicação aos treinamentos contínuos quando não estão trabalhando.

Oriente uma pesquisa, em grupos de quatro integrantes, sobre diferentes esportes e, durante a apresentação dos resultados, discuta com a turma questões relacionadas à economia, à educação financeira e ao trabalho. Questione sobre as diferenças econômicas nos diversos esportes que estudaram até o momento, em especial aquelas relacionadas a estrutura, patrocínios e discrepâncias evidenciadas nos salários dos jogadores de elite em comparação com os de divisões inferiores.

## Esportes de campo e de taco: críquete e beisebol

De acordo com González e Bracht (2012), os esportes de campo e taco se caracterizam por modalidades em que o objetivo do atleta é rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível, para tentar percorrer as bases o maior número de vezes, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola.

Alguns exemplos desses esportes são: tacobol, softbol, *pesapallo* (beisebol finlandês), *danish longball* (dinamarquês), *brännboll* sueco, *rounders* inglês, *lapta* russo, *palant* polonês e *oină* romeno. As modalidades estudadas nesta unidade são o beisebol e o críquete.

### Críquete

O críquete originou-se na Inglaterra, no século XVII, e foi considerado um esporte elitista, inspirado no jogo *atooball*, que tinha objetivos recreativos entre os nobres (MELO; GOMES, 2019). As regras iniciais surgiram em 1720 e, ao longo dos anos, sofreram alterações de acordo com as necessidades sociais. Atualmente, a organização esportiva que regula os maiores campeonatos internacionais é o International Cricket Council (Conselho Internacional de Críquete). No Brasil, é representado pela Confederação Brasileira de Cricket.



Charge sobre crítica de *doping* no esporte. Estados Unidos, 2000.



Gravura do século XIX representando um jogo de críquete em campo de artilharia em Londres, Inglaterra.

### Área de jogo e posições de ataque e defesa no críquete

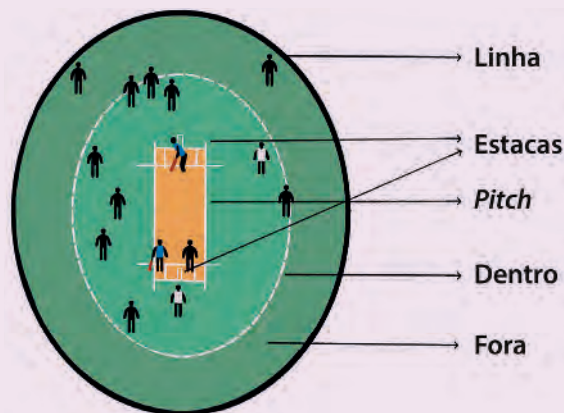


Ilustração elaborada com base em BBC Sport.

É um esporte bem similar ao jogo de taco, em que os times se revezam em ataque e defesa e quem ataca seleciona dois jogadores, um rebatedor (*striker*) e um não rebatedor (*nonstriker*). Profissionalmente, cada equipe possui onze jogadores.

O objetivo do ataque é impedir que o arremessador acerte seu *wicket* (três estacas de madeira), rebatendo a bola para fora do *pitch*, uma área retangular no centro do campo oval. A pontuação se dá da seguinte forma:

- 1 ponto: o rebatedor e o não rebatedor correm, indo e voltando até a área do *wicket* oposto. Essa corrida é chamada de *run* e acaba quando o time adversário apanha a bola. Caso os atacantes percebam que não haverá tempo de realizar a corrida, eles poderão permanecer parados, aguardando o próximo lançamento do adversário.
- 4 pontos: quando a bola rebatida toca o solo do campo.
- 6 pontos: quando a bola é rebatida para fora dos limites do campo, sem que ela toque o solo.

Quem defende envia o arremessador (*bowler*) com a meta de eliminar os rebatedores derrubando o *wicket* do adversário, que fica nas extremidades do *pitch*. Há outras formas de eliminar o adversário, como:

- O rebatedor toca na bola com a intenção de impedir que o *wicket* seja atingido.
- Durante a corrida dos rebatedores (*run*), a defesa apanha a bola e derruba o *wicket*.
- Um dos apanhadores pega a bola rebatida no ar, antes de ela cair no chão.

Os jogadores de críquete utilizam capacete, luvas e protetores de perna para sua segurança devido à alta velocidade da bola e sua solidez.



Jogadoras adversárias posicionadas no *pitch* em torneio da cidade de Taunton, Inglaterra, 2022.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- CRÍQUETE - TERRITÓRIO EM CONEXÃO - Sesc Verão 2020. [S. l.], 2020. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal Sesc Santo André.

O vídeo apresenta a origem do críquete e como é jogado.

## Beisebol

A origem do beisebol é controversa. Esse esporte tem possível origem no século XVIII, na Inglaterra, a partir do jogo *rounders*, segundo a Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol, ou surgiu nos Estados Unidos, com Abner Doubleday, em 1839. Essa modalidade ganhou grandes proporções ao redor do mundo, sobretudo em países da América do Norte, e chegou ao Brasil em 1936, na cidade de São Paulo. Nos Jogos Olímpicos, entrou nas disputas na edição de Barcelona, Espanha, em 1992. Em 2012, a modalidade foi retirada do programa olímpico e retornou em 2020, em Tóquio, Japão.

O jogo é disputado entre duas equipes com nove atletas em cada uma. A equipe atacante propõe uma ordem de jogadores, os quais rebaterão e correrão para percorrer as bases de um campo, em formato de losango, para marcar um ponto. O rebatedor percorrerá a quantidade de bases que achar que consegue de acordo com a trajetória da bola rebatida. Ele poderá parar em uma das bases e ir conquistando as demais a cada ataque dos próximos rebatedores de sua equipe.

Campo de beisebol e posicionamento dos jogadores



Cada equipe tem direito a um ataque por jogador, mas, quando o time atacante sofre três eliminações, é realizada a troca entre as equipes de ataque e defesa.

A defesa elimina os atacantes em quatro situações:

1. O *pitcher* arremessa três bolas dentro da zona de *strike* e o rebatedor não acerta a bola.
2. Apanhar a bola rebatida antes que ela toque no solo.

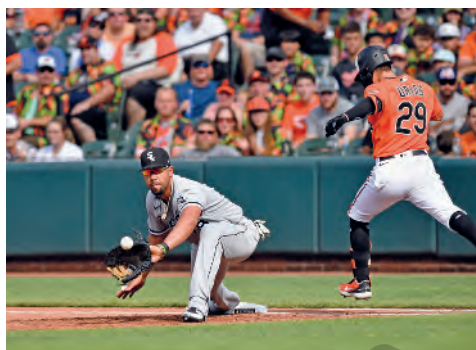
Jogador salta para pegar a bola no ar e eliminar o adversário. Miami, Estados Unidos, 2022.



3. Tocar a bola no atacante que não está em contato em uma das bases.
4. Apanhar a bola e tocar na base antes do atacante.

A equipe de defesa deve ter nove participantes. Estas são suas posições:

- *Pitcher* ou arremessador: arremessa a bola aos rebatedores adversários.
- *Catcher* ou receptor: fica agachado atrás do batedor adversário para orientar o arremessador.
- Primeira, segunda e terceira bases: ações defensivas nas bases correspondentes.
- Jardineiros ou exteriores central, esquerdo e direito: pegam a bola rebatida para longe do campo.
- Interbases (*infielders* ou *shortstops*) ficam se movendo alternadamente entre as bases para defesa.



RANDY LITZINGER/ICON SPORTSWIRE/GETTY IMAGES

Jogador pega a bola na primeira base e elimina o oponente. Baltimore, Estados Unidos, 2021.



BMCENT/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES

*Pitcher* (arremessador) lançando a bola para o receptor.



JOHNNY GREIG/E+/GETTY IMAGES

O *catcher* (receptor) usa capacete, protetor de peito, protetores de perna e luva. Fica agachado para pegar a bola arremessada pelo *pitcher*.

## Vamos à prática!

### Críquete e beisebol adaptados

#### Objetivos:

- Vivenciar elementos das modalidades de críquete e beisebol.
- Entender a lógica de jogo do críquete e do beisebol por meio de um jogo adaptado.

#### Materiais:

- Garrafas PET (com 2 L de água), um bastão (cabo de vassoura ou cano resistente de aproximadamente 1 metro), giz, coletes e bolas (tênis, borracha, futebol ou vôlei)

#### Procedimentos

Divida a turma em três grupos de onze a quinze jogadores. Duas equipes iniciarão jogando, e os demais estudantes serão os árbitros, que apitarão o jogo e marcarão os pontos.

Explique as regras da modalidade e as formas de realizar a pontuação. Verifique a necessidade de adaptar as regras conforme o contexto da escola. Oriente cada grupo a pensar nas estratégias de ataque (ordem de rebatedores, locais para rebater a bola), defesa (arremessador, posicionamento para pegar, passar e arremessar a bola na garrafa) e organização da arbitragem (posicionamento).

## Vamos à prática!

Ressalte a importância de atenção com a segurança, de modo que tanto os jogadores quanto os árbitros não sejam atingidos pela bola rebatida.

### 1. Críquete ou jogo de taco

Posicionar a garrafa PET como *wicket*, em lados opostos de um retângulo desenhado com giz (20 × 2 metros). Cada atacante ficará a dois passos para a frente das garrafas.

Verifique a ordem dos atacantes e oriente a defesa e os árbitros a se posicionarem.

Inicie a partida com o jogador da defesa arremessando a bola. Dê três chances para que o atacante rebata a bola. Se não conseguir, troque a posição para o próximo rebatedor até toda a equipe de ataque vivenciar essa posição. A seguir, oriente a equipe vencedora para arbitrar o jogo. Quem estava arbitrando jogará com a equipe que perdeu a partida.

Retome as regras do críquete e aplique os critérios de eliminação (atacante encostar no *wicket*, defesa pegar a bola no ar ou derrubar o *wicket* durante corrida do ataque) e pontuação (4 pontos se a bola rebatida cair no solo ou 6 pontos se for para fora do campo).

Ao final, verifique as percepções sobre as facilidades e as dificuldades do jogo em relação às habilidades motoras exigidas (técnica de arremesso, rebatida, corrida) e às estratégias de defesa e ataque.

### 2. Beisebol ou jogo base 4

No ambiente da prática (quadra, pátio, campo etc.), monte a área de jogo em formato de losango, com quatro bases em cada ponta e, no centro, a área de arremesso.

Sorteie quem vai começar atacando, defendendo e arbitrando.

A equipe de defesa deve escolher o arremessador e posicionar os demais membros para que possam recuperar a bola rebatida do time atacante. É importante lembrar que o arremesso é em direção à primeira base, onde ficarão os rebatedores da equipe atacante.

O time de ataque deve montar uma sequência de rebatedores. Oriente que pensem em uma estratégia considerando as habilidades de rebater e correr entre os jogadores.

Inicie os jogos sem implemento com chute ou rebatida, como um saque de vôlei por baixo.

O batedor é obrigado a mudar de base após um chute, porém ele pode progredir aos poucos caso se sinta ameaçado.

Não são permitidos dois jogadores em uma mesma base. Quem entrou primeiro deve sair quando alguém da mesma equipe tentar ocupar a base; caso isso aconteça, o jogador é eliminado. Tampouco é permitido sair e retornar para a mesma base.

Marca um ponto todas as vezes que um batedor conseguir passar por todas as bases.

Quando todos do ataque fizerem a função de batedor, mudam-se as equipes de ataque e de defesa.

Variações desse jogo podem ser exploradas para implementar o beisebol aos poucos, como a utilização de tacos para rebatida, de bola de maior circunferência, a adição de regras do beisebol etc.

Ao implementar essa prática, tente relacionar o conceito de esportes de campo e taco, lembrando o beisebol para contextualizar. Nesse jogo não são usados tacos, diferentemente do beisebol, porém ele possui características semelhantes. Ao final da prática, tente discutir as experiências e analisar o nível de satisfação dos estudantes com esse tipo de prática.

#### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- **COMO jogar base 4?** Regras básicas. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo Canal da Educação Física.

Esse vídeo explica um modo de jogar base 4, uma prática adaptada do beisebol e ideal para trabalhar na escola.

Esta seção articula-se com as habilidades de Geografia (EF09GE01), (EF09GE02), (EF09GE05) e (EF09GE06), ao analisar criticamente a hegemonia europeia exercida em várias regiões do planeta, com influência cultural, especificamente esportiva, em diferentes tempos e lugares; a atuação das organizações econômicas mundiais na vida da população em relação ao consumo e à cultura; os fatos e as situações para compreender a integração mundial, comparando as diferentes interpretações de globalização e mundialização; e ao associar o critério de divisão do mundo em Ocidente e Oriente com o Sistema Colonial implantado pelas potências europeias, mostrando a possibilidade de outras representações do mundo.

Aproveite para exercitar a prática de pesquisa analisando as fontes de informação da turma pelas métricas das mídias sociais, como meio de comunicação que mais consulta (rede social, aplicativo de mensagem e vídeos), objetivos (informação, distração), engajamento (envolvimento, interação, o que sentem, duração e tempo de exposição).

Com os resultados, escolha uma das redes sociais para que os estudantes pesquisem a frequência e o conteúdo de **#esporte**. Faça o levantamento das modalidades mais frequentes, oriente uma pesquisa sobre o país de origem do esporte e categorize entre os continentes (América, Europa, Ásia, África e Oceania). Analise a frequência e os formatos dos conteúdos multimidiáticos (postagens, *tweets*, recados, vídeos, atualizações, fotos, *podcasts*) e converse sobre os significados das mídias sociais no cotidiano dos estudantes.

Inicie a reflexão sobre o que representam os resultados das modalidades mais frequentes. Provavelmente, a análise apontará esportes de origens europeia e americana e pouca ou quase nenhuma incidência de modalidades africanas, asiáticas ou da Oceania. Use o texto a seguir como referência para as discussões.

## Mundialização: dos esportes de origem inglesa à reinvenção nas ruas

Tradicionalmente, na Educação Física escolar aprendemos esportes originados e praticados na Europa. Em pesquisa sobre os esportes de campo e taco, foram encontrados apenas os originados nesse continente. A prática esportiva de críquete e beisebol se estendeu pelo mundo graças à influência do Império Britânico, que dominou quase um quarto de todo o planeta. Ele teve início em 1583 com a colonização norte-americana e findou em 1997 com a entrega de Hong Kong para a China.

Para aumentar seus territórios, o Império Britânico seguiu os passos das explorações portuguesas e espanholas na América, na África e na Ásia. As explorações para a busca de novos territórios foram motivadas principalmente por mão de obra, metais preciosos e especiarias asiáticas.

Nessas expedições, os britânicos levavam seus costumes, incluindo sua cultura corporal de movimento, em um processo de mundialização esportiva. É interessante apresentar aos estudantes, se for possível, o mapa "Visão do Império Britânico no mundo". Amplie e explore todo o mapa. Há dados interessantes dessa época, como as áreas das colônias, o censo demográfico e a diversidade cultural representada nos desenhos das pessoas, fazendo relação com o TCT Multiculturalismo.

Segundo Kumar (2012), mais recentemente, há o processo de globalização com maior integração entre os países e as pessoas em aspectos políticos, econômicos e sociais. Há, também, a internacionalização dos produtos esportivos, com a atuação de empresas estrangeiras.



## Visão do Império Britânico no mundo



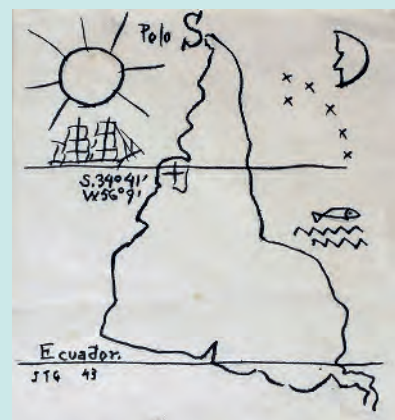
BIBLIOTECA DO CONGRESSO, WASHINGTON

A expansão do Império Britânico no século XIX está pintada em vermelho. MAPA de John Bartholomew, 1831-1893. Reino Unido, 1850. 1 mapa, color., 26 × 49 cm.

Essas relações internacionais acontecem com a comercialização de produtos e serviços por meio da importação e da abertura de lojas originárias de outros países. Muitos estudantes talvez conheçam várias marcas de tênis esportivos, camisetas de times europeus e bonés de marcas específicas das tribos juvenis (*skate, hip-hop* etc.).

Em contrapartida, o artista uruguaio Joaquín Torres García, quem desenhou **América invertida**, defende a afirmação da identidade cultural, a valorização e o desenvolvimento da cultura da América do Sul. Ele procura combater o imperialismo cultural estadunidense e outras normas culturais enraizadas na colonização europeia das Américas, e critica a busca da globalização e da homogeneização dos povos com supervalorização de tudo o que vem do hemisfério Norte, que tem sido a referência usada em séculos. Quando dizemos que temos um norte, queremos dizer que temos um caminho, e a referência é o Norte. Apresente à turma a perspectiva decolonial desse artista, expressa na seguinte frase: “[...] porque na realidade nosso Norte é o Sul”.

Pensando nas práticas esportivas, retome os dados da pesquisa nas mídias sociais sobre as modalidades mais frequentes com #esporte e questione os estudantes sobre o que consideram ser práticas decoloniais. Por um lado, devemos resgatar as práticas corporais dos povos originários. Por outro, podemos valorizar os esportes originados das periferias, das ruas, onde o povo circula. Nesse sentido, vamos conhecer dois esportes de invasão que foram recriados nas ruas pela juventude americana e argentina: o *streetball* e o futebol *callejero*.



FUNDAÇÃO TORRES GARCÍA, MONTEVIDEO

América invertida, 1943, do artista uruguaio Joaquín Torres García (1878-1949). Tinta sobre papel, 22 × 16 cm.

## Esportes de invasão: *streetball* e futebol *callejero*

Retome o conceito abordado no 6º ano sobre esporte de invasão e apresente o *streetball* e o futebol *callejero*.

### **Streetball**

A palavra “*street*” significa “rua” e “*streetball*”, “basquete de rua”. De acordo com Horn (2014), sua origem não foi documentada, mas suas raízes estão nos guetos das grandes cidades de Nova York e Washington, nos Estados Unidos, e associadas aos estilos musicais *hip-hop* e *rap*. Em meados de 1950, o universitário Earl Manigault foi o primeiro ídolo do *streetball* e, no Brasil, a primeira competição foi realizada pela Liga Urbana de Basquete em agosto de 2004, no Rio de Janeiro.

O *streetball* tem como princípio a liberdade de expressão, criação e improvisação de jogadas, valorizando assim as habilidades individuais do jogador; está relacionado com a cultura de juventude. Em geral, as equipes são compostas de três participantes, mas também podem ter de um a cinco jogadores. Alguns termos usados no *streetball* são:

- *Balers*: jogadores de basquete de rua que não visam só pontuar, mas, sim, debochar e aturdir o adversário.
- *Trotters*: os Harlem Globetrotters, time de exibição do basquete-arte.
- Ala: jogador que normalmente recebe a bola do armador, atua mais pelas laterais da quadra.
- Armador: jogador que dirige o time e quem fica mais tempo com a bola nas mãos; é o armador que passa as ordens do treinador para o time, além de organizar jogadas ofensivas e realizar os contra-ataques.

### **Futebol callejero**

O futebol *callejero* foi criado por Fabian Ferraro, ex-jogador de futebol argentino, na década de 1990, em Chaco Chico, cidade de Moreno, na Argentina. Segundo Rossini *et al.* (2012), o esporte tem como princípios o respeito, a cooperação e a solidariedade, considerando-o potencializador em processos de aprendizagem e inclusão social.

A modalidade visa resgatar o futebol popular com crianças e jovens e é praticada nas ruas, sem um árbitro específico, pois as regras são definidas pelos participantes, proporcionando espaço para o protagonismo e o diálogo entre os jovens advindos de um contexto de vulnerabilidade social.

Explique a organização desse esporte por meio do quadro a seguir.

<b>Espaço de jogo</b>	Ruas, parques, clubes, praças ou outro espaço aberto.
<b>Tempo de jogo</b>	1º tempo: os times definem de forma consensual as regras básicas, na presença de um mediador que orienta a definição dessas regras.
	2º tempo: prática do jogo com as regras definidas no 1º tempo.
	3º tempo: momento em que os jogadores refletem sobre o jogo, avaliando se as suas condutas individuais e coletivas foram condizentes com os princípios de cooperação, solidariedade e respeito, e se fazem jus à pontuação.
<b>Pontuação</b>	Não é necessariamente a equipe que fez mais gols que vence o jogo. A pontuação é definida após a reflexão sobre os princípios de cooperação, solidariedade e respeito. Decide-se se houve empate ou a vitória de uma das equipes.

Quadro elaborado para esta obra.

#### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- FUTEBOL *callejero*. São Carlos: [s.n.], 2018. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal TV UFSCar. O que é e como o futebol *callejero* contribui positivamente para o desenvolvimento dos jovens.



## Avaliando em diferentes linguagens

Veja a imagem sobre o futebol praticado por crianças da aldeia Aiha e responda às questões.

- Vocês conhecem outras formas de jogar futebol? Quais?
- Homens e mulheres podem jogar futebol juntos? Por quê?
- Vocês acreditam que é possível jogar de acordo com os princípios do futebol *callejero*?
- O futebol masculino e o feminino ocupam os mesmos espaços na mídia? Têm os mesmos salários e incentivos?

Contextualize as desigualdades de gênero presentes no futebol brasileiro, como a pouca valorização da mídia, os baixos investimentos e os estereótipos de gênero com as mulheres que jogam futebol. Explique que o esporte apresentado na imagem é chamado “futebol de rua” e é semelhante ao futebol *callejero*.



FABIO COLOMBINI

Crianças jogando vôlei e futebol na escola indígena Kalapalo, da aldeia Aiha. Parque Indígena do Xingu, Mato Grosso, 2018.

## Vamos à prática!

### Esportes reinventados nas ruas

#### Objetivos:

- Experimentar jogos de *streetball*, identificar as dificuldades pessoais e coletivas após os jogos e apresentar propostas para saná-las.
- Identificar e discutir o contexto de participação de meninos e meninas nos jogos de futebol da turma.
- Vivenciar o jogo e organizar um festival de futebol *callejero*.

#### Materiais:

- Bolas de basquete, cesta da quadra ou adaptada, coletes (fitas ou outros materiais que possam identificar as equipes), bolas de futebol, traves e equipamentos audiovisuais (aparelho de som e celular)

#### Experimentando o *streetball*

Forme trios ou quartetos. Cada grupo receberá coletes para sua identificação.

Retome como é praticado o *streetball* e aproveite para tirar dúvidas.

O jogo tem por objetivo fazer cestas: arremesso de dentro da área vale um ponto, arremesso de fora da área vale dois pontos.

## Vamos à prática!

As equipes se distribuirão nas miniquadras. Cada equipe terá um tempo entre 2 e 4 minutos para conversar sobre como se organizará taticamente (defender e atacar).

Determinar, a partir de alguns critérios democráticos definidos pelas equipes (sorteio, par ou ímpar, acordo etc.), quem iniciará o jogo.

Os jogos serão realizados nas miniquadras. Se a escola não tiver cestas para a prática, é possível construí-las com materiais alternativos. Verifique os espaços e os materiais disponíveis na escola para construírem as próprias cestas para a prática do *streetball*.

Após a vivência, converse com a turma sobre as percepções e as estratégias durante o jogo. Observe a conduta dos estudantes, como cooperação, respeito às individualidades, possíveis conflitos e formas de superar essas situações.

### **Futebol *callejero*: o protagonismo da juventude**

Converse com os estudantes sobre as contribuições dessa modalidade com relação ao trabalho em equipe, à empatia e ao respeito ao próximo.

Forme grupos de seis a oito participantes, que receberão coletes, para se organizar em duas equipes adversárias, e uma ficha, para preencher os três tempos do jogo de futebol *callejero*.

#### **1º tempo do jogo**

Oriente a turma a preencher a ficha com as regras do jogo combinadas.

<b>FICHA DE FUTEBOL CALLEJERO</b>
Equipe A (nomes dos participantes):
Equipe B (nomes dos participantes):
1º tempo: construção das regras
2º tempo: realização do jogo
3º tempo: reflexão sobre o jogo com base nos princípios de respeito, cooperação e solidariedade
Pontuação: Resultado após a reflexão
( ) Empate – Equipe _____ × _____
( ) Vitória – Equipe _____ × _____

Quadro elaborado para esta obra.

#### **2º tempo do jogo**

- Recolha as fichas e inicie os jogos em miniquadras organizadas com gols adaptados com trave de PVC ou outros recursos disponíveis na escola.

## Vamos à prática!

### 3º tempo do jogo

- Após o jogo, reunir as equipes e retomar a ficha para refletir sobre os princípios de respeito, cooperação e solidariedade vivenciados no futebol *callejero*.

Observe como os grupos estão construindo as regras do jogo. Verifique se meninas e meninos estão participando desse processo e relembre os princípios do futebol *callejero*, orientando-os a propiciar a participação de todos. Nas situações conflituosas entre os estudantes, intervenha preservando o diálogo. Ao final, organize uma roda de conversa para refletirem sobre como foi essa prática e apresente o vídeo do #FiqueLigado.

### Festival de futebol *callejero*

Proponha a organização do festival formando comitês com a participação de professores, estudantes da turma e do grêmio estudantil, conselho de escola e equipe gestora.

O comitê de organização realizará reuniões constantes com a gestão da escola. Serão apresentados o cronograma para definir a data do evento, os locais e os materiais necessários. Organize equipes temáticas, por exemplo:

Grupo 1: comitê de organização

Grupo 2: divulgação do evento (comunicação para as turmas, cartazes, convites)

Grupo 3: materiais e recursos financeiros (patrocínios, comunidade na arbitragem)

Grupo 4: inscrição dos participantes (campanha de arrecadação de alimentos para inscrição)

Grupo 5: orientadores de estudo sobre o futebol *callejero*

Os grupos temáticos trabalharão na organização de todo o evento. Para isso precisam estar articulados, pois um depende do outro para a realização de suas ações, dialogando sempre e tendo reuniões constantes. É importante criar cartazes, vídeos, infográficos, entre outros recursos, informando sobre o festival e sobre o esporte *callejero* (sua origem, suas regras etc.).

Para as atividades no festival, definam de forma colaborativa quem serão os responsáveis ou mediadores de cada momento:

- Abertura: apresentação cultural e da história do futebol *callejero*.
- Organização geral do festival: espaços dos jogos, duração, sequência das partidas etc.
- Jogo de futebol *callejero*: definir os mediadores dos jogos, que acompanharão as equipes, auxiliando e tirando dúvidas durante os três tempos dos jogos.
- Encerramento: apresentação dos resultados e celebração coletiva do evento.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- FUTEBOL *callejero* Sesc Campo Limpo. São Paulo: [s. n.], 2019. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal Sesc Campo Limpo. Converse com a turma e enfatize como os princípios do futebol *callejero* podem modificar atitudes.

# Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

Esta seção procura estimular as competências gerais da Educação Básica e aborda o Tema Contemporâneo Transversal Direitos da criança e do adolescente, pois visa refletir sobre o direito ao lazer a fim de ampliar as possibilidades do repertório cultural da turma ao conhecer os diversos tipos de equipamento de lazer presentes na região em que os estudantes moram.

## Pertencimento da cidade

O direito ao lazer e ao esporte é fundamental para o bem-estar de todo cidadão. O capítulo IV do Estatuto da Criança e do Adolescente descreve o direito à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer, e o verso da canção “Comida”, do grupo Titãs, reflete esse anseio da juventude: “A gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte”.

Em grandes metrópoles, há uma crescente privatização dos espaços públicos, que precisam ser apropriados, pois as juventudes se formam a partir das experiências e das vivências em cada território, onde os símbolos, os comportamentos e os sentimentos se constroem. Como diz um dos mais renomados intelectuais do Brasil, Milton Santos (1999, p. 8): “[...] A identidade é o sentimento de pertencer àquilo que nos pertence. O território é o fundamento do trabalho; o lugar da residência, das trocas materiais e espirituais e do exercício da vida”.

Ressalte aos estudantes que eles devem reconhecer e exercer os direitos com protagonismo nos espaços de lazer de seu bairro, de sua cidade. A apropriação desses territórios é uma poderosa forma de expressão e afirmação de sua identidade.

Pesquise na internet a letra e o vídeo da canção *Fim de Semana no Parque*, em que Mano Brown, líder dos Racionais MCs, contou a realidade da periferia de São Paulo, e apresente-os aos estudantes. Em seguida, peça à turma que leia e reflita sobre as questões a seguir.

- Mano Brown retrata um final de semana de verão. Qual é a rotina que ele descreve nesse tempo de lazer?
- Qual é a crítica que ele faz em relação aos espaços de lazer que encontra na cidade?
- Os espaços de lazer são acessíveis a toda a população?
- Como é no seu bairro e cidade? Existem as mesmas desigualdades sociais?
- Há espaços de lazer para toda a população, independentemente das condições financeiras?

## Apropriação dos equipamentos de lazer na comunidade

A proposta final desta unidade será o levantamento dos espaços de lazer no bairro ou na cidade da escola. Para iniciar, peça aos estudantes que reflitam sobre estas questões:

- O direito ao lazer tem sido respeitado na sua comunidade: bairro e cidade? Em quais momentos eles são respeitados e em quais não são?
- Há projetos públicos voltados para os adolescentes? Caso haja, há vagas suficientes? Há ações gratuitas para estimular o acesso ao esporte?
- Como estão os lugares frequentados pelos jovens? Os espaços são adequados, acessíveis e seguros?
- O que vocês fazem no tempo livre durante a semana? Quais espaços de seu bairro ou cidade utilizam?
- Citem exemplos de equipamentos de lazer, espaços específicos em que se prioriza o lazer.
- Apontem outros espaços que não são específicos para o lazer, mas que possam ser replanejados para uso nos tempos livres: casa, rua, escola, entre outros.
- Como vocês utilizam esses espaços? Quem são as pessoas que os frequentam? O que falta para que esses espaços sejam mais bem utilizados pelas pessoas da cidade?

Por fim, veja a possibilidade de escolher e visitar um dos equipamentos para pensar em algumas ações, como:

- Elaborar estratégias para ampliação de atendimento do equipamento à sociedade pelas subprefeituras ou parcerias na comunidade.
- Sugerir atividades que poderão ser realizadas no equipamento para torná-lo mais atraente.
- Pensar em uma campanha de divulgação desse equipamento na própria comunidade escolar: cartazes, *folders*, utilização de redes sociais, palestras, entre outras inúmeras possibilidades ao alcance da criatividade da turma. Será muito interessante conseguir construir um mapa com a indicação dos equipamentos de lazer em seu bairro ou cidade.
- Antes da visita, oriente pesquisas sobre as principais características do equipamento: data de fundação ou construção; se é frequentado pelo público; quem é responsável pela manutenção (prefeitura, governo, iniciativa privada); se há alguma ação em parceria com o poder público com o objetivo de elaborar projetos para a sociedade; etc.

## ESPÍRITO ESPORTIVO NAS LUTAS DO MUNDO

### Raio-X da unidade

#### Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 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 midiática de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

#### O que veremos nesta unidade

Esta unidade temática apresenta os significados, os conceitos e as classificações que permeiam as representações das lutas, dando oportunidade aos estudantes de refletir sobre questões éticas por meio do espírito esportivo. Esse tema associa-se às habilidades (EF08ER01), (EF08ER04) e (EF08ER02) de Ensino Religioso, ao analisar e discutir como crenças, filosofias de vida, princípios éticos e tradições podem influenciar escolhas e atitudes pessoais e coletivas. A unidade focará, também, no Tema Contemporâneo Transversal (TCT) Educação em direitos humanos, estimulando os estudantes a atuar de forma autônoma e crítica em uma sociedade democrática, valorizando o respeito mútuo, a justiça, a solidariedade, o diálogo, a cooperação, a tolerância e a paz.

As vivências serão feitas por meio de jogos de oposição relacionados às lutas *laamb*, *kung fu* e *palo canario*. Na seção “Conectando saberes”, a interdisciplinaridade é feita com Arte e a cultura juvenil por meio de animês, mangás e filmes de ação que tematizam a luta. Por fim, na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, propõe-se uma reflexão sobre a perspectiva decolonial, questionando os padrões europeus que influenciaram a cultura no Brasil, especificamente os esportes. Propõem-se a pesquisa e a construção de um jogo com atletas negros, trazendo a discussão da representatividade negra no esporte e na luta e o debate sobre as relações étnico-raciais e uma educação antirracista. Nesse sentido, contempla-se o TCT Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras.



## DE OLHO NAS IMAGENS

Faça um levantamento do que os estudantes aprenderam nos anos anteriores sobre lutas. Para isso, analise com eles estas ou outras imagens e verifique o que reconhecem dessas modalidades de luta. Incentive-os a compartilhar com a turma o que já sabem e ouça-os com atenção, apontando acertos e incoerências nas respostas. Por fim, reforce as características das lutas apresentadas nas imagens do livro ou das escolhidas por você.

Estimule os estudantes, em duplas, a refletir sobre as questões a seguir e, na sequência, compartilhar suas respostas com a turma.

1. Quais são as características que diferenciam as lutas de outras práticas corporais? Quais são as características que todas as lutas devem ter?
2. Que movimentos você conhece das lutas? Cite uma luta e descreva alguns de seus movimentos.
3. O que você acha que é *fair play* ou espírito esportivo?

Verifique o conhecimento prévio da turma sobre as lutas e apresente seus elementos condicionais (contato proposital, fusão ataque e defesa, imprevisibilidade, oponente/alvo e regras) e as categorias que serão estudadas no contexto do espírito esportivo: luta de agarre (*laamb*), de golpes (*kung fu*) e com implementos (*palo canario*).



VISUAL CHINA GROUP/GETTY IMAGES



KAIKUPS/STOCKPHOTO/GETTY IMAGES

1. Praticantes de *kung fu* durante a cerimônia de abertura de um festival de artes marciais na China, 2016.
2. Senegaleses lutando o *laamb* em Dacar, Senegal, 2021.

## Por dentro do tema

O espírito esportivo articula-se com a educação para a ética e com as duas últimas competências gerais da Educação Básica, no sentido de exercitar “a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação”, promovendo o respeito, além de “agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários” (BRASIL, 2018, p. 10).

## Esportivização das lutas e espírito esportivo

Segundo Correia e Franchini (2010, p. 2), as lutas, as artes marciais e as modalidades esportivas de combate fazem parte de um universo amplo de manifestações culturais com diversificadas origens e uma pluralidade de “configurações sociais, formas de expressão, repertório técnico, linguagens, organização e institucionalização”.

Enquanto a palavra “marcial” faz alusão à dimensão conflituosa das relações humanas (e é referência ao deus romano da guerra, Marte), a palavra “arte” insere características como expressividade, inventividade, imaginação, ludicidade e criatividade (CORREIA; FRANCHINI, 2010). Já as modalidades esportivas implicam sistemas de combate organizados por instituições esportivas:

Aspectos e conceitos como competição, mensuração, aplicação de conceitos científicos, comparação de resultados, regras e normas codificadas e institucionalizadas, maximização do rendimento corporal e espetacularização da expressão corporal são alguns exemplos dessa transposição moderna de práticas seculares de “combate”.

CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 1-9, jan.-mar. 2010, p. 2.

Segundo os autores, há um crescimento cada vez maior do número de federações, ao mesmo tempo que aumentam as divulgações midiáticas relacionadas aos esportes, transformando as lutas em grandes “empreendimentos sociais”. Um problema dessa midiaticização dos esportes é a desvinculação de suas regras éticas e morais.

A ética esportiva ganha destaque em 1828, quando Thomas Arnold reorganizou o esporte com a finalidade de oferecer valores éticos às famílias da Inglaterra.

Quando Pierre de Coubertin, criador dos Jogos Olímpicos modernos, incorporou a noção do comportamento cavalheiresco no esporte, surgiu o *fair play*, expressão traduzida como “jogo justo”, “espírito esportivo”, quando há a adesão voluntária ao código de ética de uma competição. Em 1963, a Unesco, em parceria com associações esportivas, criou os Troféus Internacionais de Fair Play e, em 1975, vários órgãos internacionais publicaram a carta com seus valores universais: racionalidade, igualdade, justiça e entendimento mútuo (SANTOS, 2005).

Cabe contextualizar que esse espírito esportivo se potencializou no Japão, aplicado pelo criador do judô, Jigoro Kano. Nas artes marciais há uma filosofia que fundamenta a sua formação, desde as primeiras lições. Não há como aprender seus movimentos de defesa e ataque sem essas normas éticas.

Apresente aos estudantes esse contexto filosófico das artes marciais e o empenho dos órgãos esportivos em preservar o código de ética nas lutas, sobrepondo-se aos interesses financeiros e midiáticos.



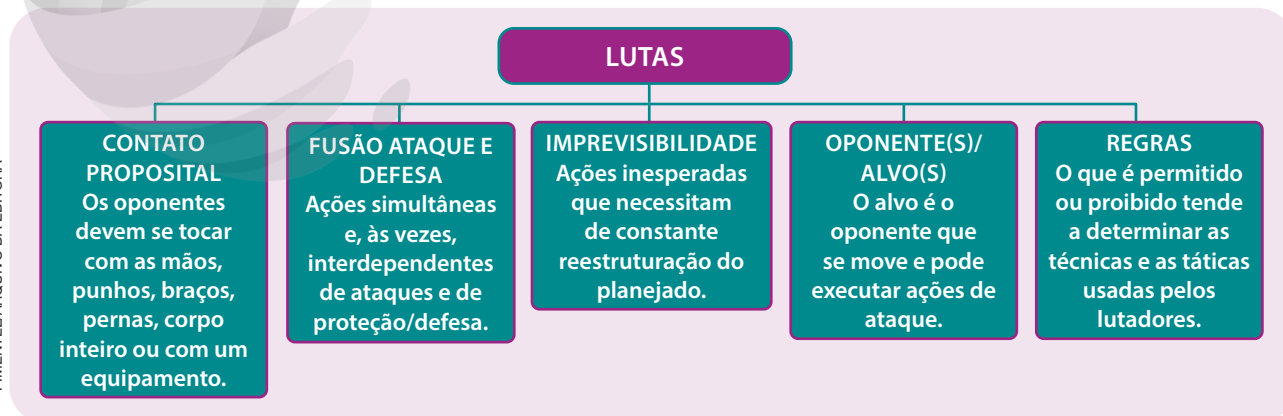
KAI PFAFFENBACH/REUTERS/FOTOARENA

*Fair play* do bielorrusso Stsiapan Papou, que carregou seu adversário lesionado Amil Gasimov, do Azerbaijão, na final da competição de sambo, nos Jogos Europeus de Baku, Azerbaijão, 2015.

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

## Lutas de agarre, de golpes e com implementos

Segundo Gomes (2008), as lutas apresentam condições indispensáveis representadas pelos seguintes princípios:



ANDERSON DE ANDRADE PIMENTEL/ARQUIVO DA EDITORA

Quadro elaborado com base em Gomes (2008).

A autora também apresenta as categorias das lutas em relação à distância entre os lutadores:



ANDERSON DE ANDRADE PIMENTEL/ARQUIVO DA EDITORA

Quadro elaborado com base em Gomes (2008).

Sabemos que as lutas ainda são erroneamente associadas a brigas, vandalismo e violência. Isso demonstra a necessidade de propostas de ensino que auxiliem no desenvolvimento humano de forma mais ampla. Muitos projetos sociais realizam oficinas educacionais com o objetivo de desenvolver habilidades sociais, pessoais, produtivas e cognitivas, além de ampliar o repertório cultural.

Vamos retomar os elementos básicos da Carta sobre o Espírito Desportivo que nortearão os estudos e as vivências desta unidade:

1. Respeitar os regulamentos;
2. Respeitar os árbitros e aceitar as suas decisões;
3. Respeitar os adversários;
4. Demonstrar preocupação com a igualdade de oportunidades entre os competidores;
5. Manter permanentemente a sua própria dignidade.

Gonçalves (1990) e Régnier (1990) apud SANTOS, Antônio Roberto Rocha. Espírito esportivo: *fair play* e a prática de esportes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 4, n. 4, 2005. p. 22.

Os estudos têm início nas três categorias das lutas: agarre (*laamb*), golpes (*kung fu*) e com implementos (*palo canario*).

## Laamb: uma luta senegalesa

Segundo Thioune (2019), *laamb* significa “coração” ou “honra”. A luta é a paixão nacional senegalesa e é divulgada por megaeventos que atraem os melhores lutadores e milhares de espectadores. A tradição nasceu em um vilarejo, quando os ancestrais saíam à caça e desafiavam outras vilas para uma batalha como demonstração de força.

Essa prática se apresenta em forma de celebrações, cortejos, disputas de terra e compartilhamento de colheitas. Os praticantes lutam após uma preparação que envolve um conjunto de crenças, treinos, talismãs, dedicação e rezas. Nos rituais que antecedem os confrontos, os lutadores criam movimentos corporais ao ritmo de tambores, para captar energias positivas e atrair o carisma do público. Se possível, assista com a turma ao vídeo indicado no boxe #Fiqueligado.

## #FiqueLigado

Pesquise na internet as sugestões de aprofundamento a seguir.

- **COMO A LUTA LIVRE NO SENEGAL SE TORNOU UMA COMBINAÇÃO MÍTICA DE MMA | Olympic Outposts.** [S. l.], 2018. 1 vídeo (10 min). Publicado pelo canal Olympics. A tradicional luta *laamb* está no centro da sociedade senegalesa.
- BURROWS, Thomas. Now THAT'S a heavyweight bout! Thousands gather to watch biggest names in Senegalese wrestling go fist-to-head in brutal bout to open country's fighting season. **Daily Mail**, 6 abr. 2015 (em inglês). Apresente as imagens de luta e da cultura senegalesa desse artigo.

Os regulamentos são rígidos nas competições: três árbitros atuam para gerir as regras da luta, que dura dois tempos de dez minutos e pode incluir uma prorrogação. Os participantes não usam nenhum tipo de implemento ou equipamento e só é permitido agarrar e utilizar a força do próprio corpo para encostar a cabeça, as nádegas, as costas, as duas mãos ou os dois joelhos do adversário no chão.



Jovens lutadores em ritual de *laamb*. Dacar, Senegal, 2015.

## Princípios do *kung fu* ou *wushu*

O registro histórico mais antigo do *kung fu* foi feito na China e data de 2674 a. C. Ele surgiu da observação dos movimentos dos animais e foi sendo modificado e aprimorado no decorrer das diferentes épocas e dinastias, gerando inúmeros estilos. De acordo com Silva Mocarzel *et al.* (2012), o *kung fu* foi difundido com o desenvolvimento de três das mais conhecidas doutrinas filosóficas ou religiosas da Ásia antiga e atual: taoísmo, confucionismo e budismo. Por isso, sua imagem é vinculada até hoje ao Mosteiro de Shaolin, um importante centro histórico de difusão dessa arte marcial, reconhecido pela Unesco como Patrimônio da Humanidade desde 2010.

Uma característica essencial do *kung fu* é o ensino de valores educacionais e princípios filosóficos, que buscam harmonia, saúde, qualidade de vida e paz. Sua prática ensina resiliência, ao observar os pontos positivos dos acontecimentos, além da facilidade para se adequar a qualquer situação. Assim, possivelmente, as pessoas ficam menos frustradas, mais satisfeitas e menos violentas.

De acordo com a Federação Internacional de Wushu, *kung fu* e *wushu* são denominações para as práticas de artes marciais que se originaram e se desenvolveram na China. Além de um sistema de ataque e defesa, é uma forma de cultivar o corpo, a mente e o espírito de forma positiva e benéfica com o intuito de parar o conflito e promover a paz, com foco no ensino de valores morais, concentrando-se no *Wu De* ou ética marcial.



Grupo em performance de *kung fu* em Templo Shaolin. Dengfeng, China, 2013.

O *kung fu* ou *wushu* é uma arte marcial que se desenvolveu em vários estilos com suas próprias técnicas, táticas, princípios e métodos, bem como com o uso de uma ampla variedade de armas tradicionais. Suas práticas variam amplamente: algumas focam em técnicas de mãos, pernas ou na luta livre, algumas se concentram no ataque e na defesa, enquanto outras se esforçam para promover e preservar a saúde e o bem-estar. Mais recentemente, o *kung fu* tornou-se um esporte competitivo categorizado em duas modalidades, o *taolu* (competição de rotinas) e o *sanda* (competição de luta livre). Em 2022, foi incluído nos Jogos Olímpicos da Juventude, realizados na cidade de Dacar, capital do Senegal.

A proposta pedagógica desta unidade abordará a rotina *taolu*, sequência de técnicas predeterminadas e coreografadas para incorporar princípios estilísticos de ataque e defesa, incluindo técnicas de mão, perna, saltos, varreduras, posturas e equilíbrios, além dos gestos do *sanda*, focando na preservação de técnicas e táticas para melhorar a flexibilidade, a resistência, a força, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação do praticante.

O *taolu* inclui rotinas individuais, opcionais, obrigatórias e coreografadas de duelo em duplas ou em grupo, que são avaliadas em relação ao desempenho da qualidade e do grau de dificuldade dos movimentos e do atleta. As categorias dos campeonatos são: *Chang Quan* (Punho Longo), *Nanquan* (Punho do Sul), *Taijiquan* (*Tai Chi Chuan*), *Taijijian* (Espada Reta de *Tai Chi*), *Daoshu* (Espada Larga), *Jianshu* (Espada Reta), *Gunshu* (Bastão), *Qiangshu* (Lança), *Nandao* (Espada do Sul), *Nangun* (Funcionários do Sul), *Duiliano* (Duelo Coreografado), *Baguazhang* (Oito Trigramas Palma), *Shuangjian* (Espadas Retas Duplas), *Shuangdao* (Espadas Duplas) e *Xingyiquan* (Forma e Intenção Punho).

## Luta palo canario (vara de Canário) ou juego del palo (jogo do pau)

O *palo canario*, luta com vara, originou-se com os Guanches, povo indígena das Ilhas Canárias (arquipélago espanhol no Oceano Atlântico), em tempos pré-coloniais, no início do século XV. A luta é uma herança das tradições ancestrais das atividades de guerra e tem relação com o uso de varas para diversas formas de trabalho, sobrevivência e locomoção (PEREIRA, 1994). Tem semelhança com a arte marcial portuguesa de mesmo nome, jogo do pau, e a forma venezuelana *juego del garrote* (jogo de pau).

O *palo canario* consiste em um confronto amigável de duas pessoas, que transferem golpes com a vara ao mesmo tempo que se defendem de forma bastante ágil. É importante destacar que não há contato dos implementos com o corpo dos participantes e, conforme descrito pela Federação do Juego del Palo Canario, há três modalidades de acordo com o tamanho do implemento: grande (maior que a pessoa), médio (entre a altura da cintura e o queixo) e curto (abaixo da cintura).



Homens lutando *juego del palo* em Tenerife, Espanha, 2007.

## Vamos à prática!

### Elementos das lutas *laamb*, *kung fu* e *palo canario*

Retome as características do espírito esportivo e ressalte a importância de incorporá-lo às vivências práticas das lutas. Antes e ao final de cada partida, oriente os jogadores a saudarem o oponente com um aperto de mãos ou curvando-se em demonstração de respeito.

#### Objetivos

- Vivenciar e fruir jogos de oposição para conhecer alguns elementos técnicos, táticos e culturais do *laamb*, do *kung fu* e do *palo canario*.
- Respeitar o adversário e as regras, mantendo o espírito esportivo durante as partidas.

#### Materiais

- Cones (garrafas), bastão de 1,5 metro (cabo de vassoura, galho de árvores ou bambu), tapetes de E.V.A., caixas de papelão, pneus, para serem usados como obstáculos, e instrumentos de percussão ou áudio com música senegalesa.

#### Jogo de cintura do *laamb*

No ritual do *laamb*, os lutadores dançam ao som dos tambores.

Já nesta atividade, os jogadores só poderão atacar e defender ao som do ritmo indicado pelo professor (com instrumento de percussão ou tocando alguma música senegalesa).

- Os lutadores ficarão frente a frente, dentro de uma área delimitada (quadrado de três metros cada lado), protegendo seu cone (ou garrafa), que estará posicionado a um metro de distância de suas costas. Organize a turma para que sempre haja um ou dois árbitros para acompanhar cada disputa.
- O objetivo é derrubar o cone do adversário antes que o próprio cone seja derrubado. O ataque deve tentar se esquivar do agarre da defesa para atingir seu objetivo.
- O jogo pode ser realizado individualmente, em grupos de quatro estudantes, para aumentar a complexidade, ou apenas com uma equipe atacando de cada vez, um modo mais simples de jogar (haverá um cone que será protegido pela equipe de defesa enquanto a de ataque tenta derrubá-lo, depois inverte-se as posições).

#### Atenção

Antes de iniciar, alerte a turma sobre a necessidade de retirar os adereços (brincos, cordões, relógios e outros) e ressalte a importância do respeito e cuidado com o corpo do colega como forma de manter a segurança de todos durante as movimentações.



BETO ZOELLNER/ARQUIVO DA EDITORA

Ilustração elaborada para esta obra.

## Vamos à prática!

### Encontre seu estilo *taolu* do *kung fu*!

- Organize a turma em grupos de dois a oito integrantes para cada um pesquisar as características de uma das principais categorias dos campeonatos mundiais oficiais de *taolu* na International Wushu Federation (IWUF). Veja alguns exemplos: *chang quan* (punho longo), *nanquan* (punho do sul), *taijiquan* (tai chi chuan), *daoshu* (espada larga), *jianshu* (espada reta), *gunshu* (bastão), *qiangshu* (lança), *duilian* (duelo coreografado) e *shuangda* (espadas duplas). Depois, faça uma escala de apresentações e dos respectivos árbitros com os grupos formados.
- Verifique o que é necessário para a construção dos materiais das categorias que o grupo escolheu (papelão para a construção de espadas, facões, lanças ou bastões).
- Defina as regras com a turma, como o tempo de apresentação do *taolu* (um a cinco minutos) e os critérios que serão avaliados. Pesquise e leia com a turma as regras da competição de Wushu Taolu Tradicional da Confederação Brasileira de Kungfu Wushu (CBKW). Veja exemplos de deduções nas apresentações do *taolu*:

1,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reiniciar o <i>taolu</i> (permitido somente uma vez).</li><li>• Não cumprir atitudes de respeito, cortesia e postura.</li><li>• Apresentar o <i>taolu</i> sem conteúdo marcial.</li></ul>	0,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quebrar o implemento na apresentação.</li><li>• Reclamar com a arbitragem.</li><li>• Esquecer o <i>taolu</i> e continuar sua apresentação.</li></ul>
0,1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perder o controle do implemento, lapsos (pequenos esquecimentos), desequilíbrio.</li><li>• Sair da área demarcada de competição.</li></ul>	0,05	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uniforme abrir, desabotoar, rasgar.</li><li>• Adereços que ofereçam riscos à integridade física.</li></ul>

Fonte: Baseado em Regras de competição Wushu Taolu Tradicional. Disponível em: <https://fwdf.org.br/wp-content/uploads/Regulamento-2016-Corrigido-taolu-tradicional.pdf?t=1599690462>. Acesso em: 22 jul. 2022.

- O produto final das rotinas de *taolu* pode ser apresentado por cada grupo à turma ou em evento, conforme interesse dos estudantes e disponibilidade de organização da escola.



ANDI MUH RIDWAN/ALAMY/FOTOARENA

Mulher e homem em treinamento de *wushu*, em Bogor, Indonésia, 2022.

Vamos à prática!

## Exploração do *palo canario*

- Inicie propondo uma dinâmica de locomoção com os bastões, contextualizando com o processo histórico do uso da vara pelos povos autóctones (originários) das Ilhas Canárias. Para isso, organize atividades, por exemplo, uma estafeta em que os estudantes tenham de saltar apoiando-se no bastão como se tivessem de ultrapassar vários buracos ou obstáculos.

ILUSTRAÇÕES: BETO ZOELLNER/ARQUIVO DA EDITORA



Ilustração elaborada para esta obra.

- Para os jogos de oposição, oriente a turma a realizar rebatidas com os bastões em movimentos de ataque e defesa. Ressalte a regra de não acertar nenhuma parte do corpo do oponente, de maneira a manter a segurança de todos.
- Organize a turma em grupos e sugira os seguintes desafios:
  - Agilidade: quantas rebatidas entre os bastões a dupla consegue durante 10 segundos?
  - Criatividade: criar e executar uma sequência com cinco gestos de ataque e defesa que explorem movimentos combinados com giros, deslocamentos, saltos laterais, agachamentos e diferentes alturas das rebatidas dos bastões. Ao final, solicite que cada grupo apresente a sequência à turma.



Ilustração elaborada para esta obra.

## Atenção

Verifique se os bastões são de qualidade para não quebrar durante a prática.

Oriente e acompanhe os estudantes, observando o seguinte:

1. Foco nas percepções que facilitam e dificultam a execução do movimento em detrimento à velocidade decorrente de competição. Sugira que as relembram ao final da vivência.
2. Distanciamento entre os estudantes que realizam o salto.
3. Importância de garantir o apoio do bastão no solo, assim como não soltá-lo durante a impulsão.
4. Cuidado ao entregar o bastão para o próximo da fila.





## Avaliando em diferentes linguagens

1. Solicite à turma que identifique a presença dos princípios da luta durante as vivências: contato proposital, fusão ataque e defesa, imprevisibilidade, oponente como alvo e regras. Veja se os estudantes identificam o tipo de luta (se é de curta, média ou longa distância).
2. Proponha situações para que a turma reflita sobre o espírito esportivo. Pode-se solicitar encenações dos dilemas ou debates em grupos em que cada um defenda posições diferentes.
  - a) Dilema no *laamb*: O jogo está empatado em 2 a 2. Na partida decisiva, você sai da área do jogo, mas o juiz não vê. Você pede ao árbitro para anular o ponto e disputá-lo novamente ou deixa seguir para ganhar a competição?
  - b) Dilema sobre *kung fu*: Você é o árbitro do jogo e se distrai na apresentação. A equipe adversária solicita dedução de pontos de um dos lutadores por ter perdido o equilíbrio durante o movimento de salto. Você assume que estava distraído ou escolhe aleatoriamente um vencedor?
  - c) Situação de conflito no *juego del palo*: Seu adversário grita de dor e diz que você acertou a vara em seu dedo. Qual é sua atitude?
3. Relacione o provérbio chinês “Vitória sem luta é triunfo sem glória” às características do espírito esportivo.
4. Nas modalidades das lutas, existem categorias para tornar o esporte mais justo. Observe a imagem, identifique o critério usado e explique os motivos da formação de categorias nas lutas.

Espera-se que os estudantes apresentem atitudes de espírito esportivo, optando por respostas éticas, como acolher a reclamação do adversário, desculpar-se e ajudá-lo procurando os primeiros socorros com o professor. Entretanto, acolha todas as respostas e promova um diálogo, respeitando todas as opiniões, explicando os motivos pelos quais se deve optar por decisões éticas em prol de um jogo justo e uma convivência pacífica.

Reforce o conceito do espírito esportivo com o dito popular “Mais importante que ganhar é persistir e jogar de forma justa”, uma das características do esporte; explique que há categorias por idade, peso e sexo, para que a competição seja mais justa.

### Atenção

Retome os princípios e a classificação das lutas propostos por Gomes (2008) nas páginas 32 e 33 desta unidade.

O *laamb* senegalês se caracteriza por uma luta de agarre, de curta distância. O *taolu* pode ser de média distância (golpes) ou de longa distância (espada, facão, bastão), como o *palo canario*, que utiliza bastões.



Charge sobre diferença de peso entre lutadores, exemplificando o conceito de competição injusta.

## As lutas nos quadrinhos e nos filmes

Esta seção aborda as habilidades de Arte (EF69AR06), ao criar desenhos baseados na temática lutas, de modo individual ou coletivo e colaborativo, e (EF69AR31), ao relacionar as práticas artísticas às dimensões da vida social, cultural, histórica, econômica, estética e ética.

Inicie refletindo com a turma sobre a presença das lutas na cultura oriental dos filmes e animês, assim como nos desenhos dos super-heróis. Como apontado por Gouveia-Pereira (2000), na adolescência, o grupo de amigos é um espaço privilegiado de identificação com os pares. É um momento em que se adquirem valores e competências que servem de guia para o comportamento, uma fase em que há a necessidade de fazer parte de grupos com interesses comuns, que gostam de um estilo de filme, esportes ou *games*.

### Otakus: anti-heróis dos mangás e animês

Entre os grupos de adolescentes, há os chamados *otakus*, jovens consumidores de animês, desenhos animados inspirados nos mangás (quadrinhos japoneses) que apresentam temas como os combates entre protagonistas anti-heróis.

Há cerca de quatro décadas, os canais televisivos do Brasil começaram a exibir animês. Atualmente, a audiência do animê migrou para os computadores e *smartphones*.

Os mangás têm linguagem atual, estilo diferenciado de desenho e leitura, além de temas que abrangem o interesse do público jovem. Apresentam a humanidade de seus personagens, que o aproximam de seu leitor ao se identificar com o herói escolhido. Os personagens choram, riem, cometem erros, brigam, iludem-se e mostram uma fase de confusão, insegurança, quando muitos têm dúvidas e medos, sem deixarem de ser fortes, justos e corajosos em alguns momentos.

Em geral, as mulheres nesses desenhos protagonizam cenas que objetificam e sexualizam seu corpo. Muitas personagens são apresentadas como frágeis, e constroem-se visões romantizadas de como as garotas são ou deveriam ser.

Verifique quais as percepções da turma sobre essas questões, se há diferença entre as opiniões de meninas e meninos. Veja se a turma conhece animês, se reconhece as lutas, bem como as semelhanças e as diferenças em relação às características dos esportes de combate.



Garota praticando artes marciais em desenho no estilo mangá.

HARRY BRIGGS/STOCKBYTE/GETTY IMAGES

## Tranquilo e infalível como Bruce Lee

Conforme descrito por Alonso (2016), a divulgação das artes marciais ocorreu na década de 1970 através dos filmes de combate com personagens heroicos interpretados por Jackie Chan, Bruce Lee, Chuck Norris, Steven Seagal, David Carradine, entre outros. O cinema estadunidense impulsionou a indústria cinematográfica de Hong Kong, conhecida como *kung fu craze* ("mania" em inglês).

Mesmo com sua morte em 1973 aos 32 anos, Bruce Lee ainda é uma das maiores referências no mundo das artes marciais. Considerado por muitos o maior artista marcial de todos os tempos, ele influencia milhares de praticantes de luta por todo o mundo. Foi descrito na música de Caetano Veloso como tranquilo e infalível, características presentes nas práticas realizadas pelo lutador. Para ampliar os conhecimentos sobre o *kung fu*, apresente o infográfico da OED ou filmes como **A origem do dragão** e reflita sobre o que chama a atenção na breve vida de Bruce Lee, qual golpe a turma achou mais impressionante e o que o caracteriza como tranquilo e infalível.

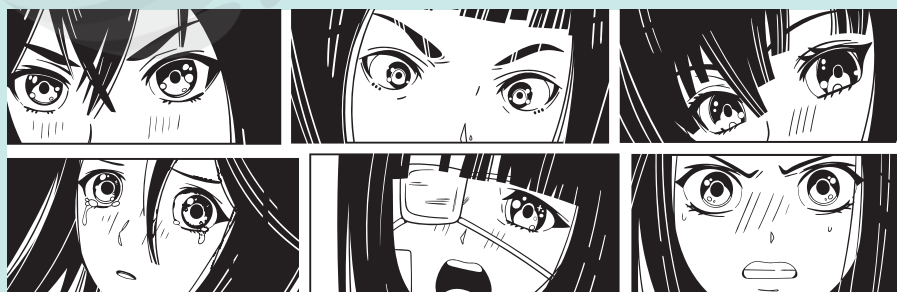


Monges shaolin praticando wushu. China, 2014.

Em parceria com os professores de Arte e Informática, apresente filmes relacionados às artes marciais. Peça aos estudantes que analisem os gestos das lutas, as posições assumidas em cada golpe e as situações nas quais as lutas são utilizadas. Solicite que a turma represente tudo que foi analisado e percebido em forma de mangá ou de desenhos que demonstrem a execução dos movimentos ou as situações nas quais as lutas estiveram presentes. Oriente os estudantes a observarem os traços com feições exageradas e as onomatopeias que indicam os sons dos golpes.



Personagens de animê em posição de ataque.



Exemplos de olhos desenhados em estilo mangá.

# Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

MULTICULTURALISMO

## Perspectiva decolonial das lutas

Esta seção contempla o TCT Multiculturalismo por meio do tema Educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras, assim como a habilidade de História (EF08HI26), ao identificar e contextualizar o protagonismo das populações locais na resistência ao imperialismo na África e na Ásia.

Solicite à turma que leia o texto “A renascença africana” e questione sobre a perspectiva decolonial na hegemonia dos esportes europeus nas práticas corporais no Brasil.

Apresente a proposta de estudo sobre as personalidades negras como forma de luta contra o racismo e de valorização dos descendentes africanos. Solicite aos estudantes que leiam a reportagem sobre os atletas estadunidenses que fizeram história na luta contra o racismo. Finalize propondo a construção do jogo estilo Perfil, em que são escolhidas as dicas sobre as personalidades pesquisadas.

## A renascença africana

O Monumento da Renascença Africana foi construído para comemorar os 50 anos de independência do Senegal em 2010. Há defensores da construção dessa obra por ela representar a ascensão da África em meio à intolerância e ao racismo. Entretanto, há controvérsias quanto aos custos exagerados de sua construção, e alguns religiosos muçulmanos consideraram a representação do casal com pouca roupa contrária aos princípios do islamismo.

A noção de Renascença Africana foi inicialmente formulada pelo antropólogo e historiador senegalês Cheikh Anta Diop a partir de 1946. Ele defende que “[a] prioridade reside na descolonização dos espíritos, uma vez que qualquer processo de renascimento começa primeiramente com um certo despertar cultural” (DIOP, 2015, p. 40-42 apud FARIA, 2015).

A palavra “descolonizar” indica o processo de emancipação e autonomia dos territórios que foram colonizados. Então, podemos pensar que já passamos por esse processo desde a Proclamação da Independência do Brasil, mas quando Diop fala em “descolonizar espíritos” e “despertar cultural” significa ter autonomia em nossos pensamentos, atitudes e valores.

Quando pensamos nos esportes, logo imaginamos as modalidades inspiradas nos Jogos Olímpicos originados nos Jogos da Grécia, Europa Ocidental, ou naqueles divulgados pelos meios de comunicação de massa advindos da cultura estadunidense. E é de lá que vêm muitas das nossas referências culturais, ocultando os valores dos povos que constituíram o Brasil.

As culturas dos povos indígenas e africanos trazidos para cá foram invisibilizadas. Temos de resgatá-las e valorizá-las, o que nem sempre é fácil: basta pesquisarmos um esporte de origem africana e perceberemos as dificuldades em encontrá-lo.



Monumento da Renascença Africana. Dacar, Senegal, 2019.

NOWACZYKSHUTTERSTOCK

## Personalidades na luta antirracista

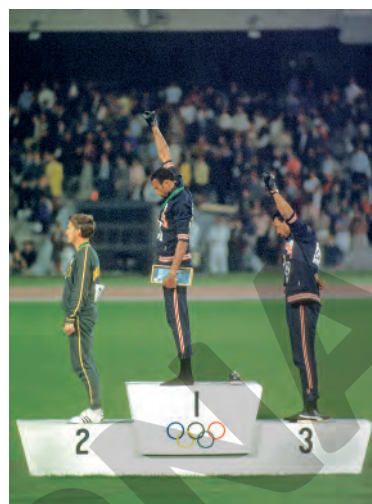
Para começar nosso exercício de descolonização cultural esportiva, convide a turma a valorizar e a pesquisar atletas negros que lutaram contra o racismo.

Comente o exemplo do estadunidense Jesse Owens, o primeiro atleta a conquistar quatro ouros em uma mesma Olimpíada. Ele venceu em Berlim, em 1936, na Alemanha Nazista, e chocou até os próprios compatriotas, que viviam sob fortes leis segregacionistas de discriminação racial.

Outra emblemática imagem é a dos atletas Tommie Smith e John Carlos, que, no auge da luta racial estadunidense, protestaram no pódio com suas meias pretas e punho erguido, sinal do Movimento dos Panteras Negras, organização criada para combater a violência policial nos bairros onde morava a população negra. Além disso, eles criaram o Projeto Olímpico pelos Direitos Humanos, uma organização com o objetivo de protestar contra a segregação racial e o racismo nos esportes.

Pesquise na internet e leia com os estudantes este artigo: RUBIO, Katia. O protesto que marca a memória dos Jogos Olímpicos do México, **Jornal da USP**, São Paulo, 23 out. 2018.

Depois, peça à turma que reflita: O que significa dizer que essa cena foi o momento mais marcante dos Jogos Olímpicos do México? Qual foi o motivo do protesto? A punição aos atletas foi justa? Por que houve a tentativa de apagar a imagem do pódio? E qual foi a consequência dessa ação? O que significa o broche que os três atletas usaram no pódio? Qual sua opinião sobre a punição de Peter Norman? O que significa o trecho “colocou à prova a prática dos ideais estabelecidos por Pierre de Coubertin a respeito da condição apolítica do Movimento Olímpico”? Você concorda com a professora Katia sobre a pergunta anterior?



Tommie Smith (ao centro) e John Carlos (à direita) protestam contra a discriminação racial durante os Jogos Olímpicos na Cidade do México, México, 1968.

## Descolonização em jogo

- Oriente uma pesquisa sobre atletas para produzir cartas para o jogo Perfil.
- Escolha um atleta que manteve o espírito esportivo nas competições e realizou alguma ação importante em prol da sociedade.
- Indique o nome do atleta escolhido e elabore de 5 a 10 dicas para o jogo: a origem e os títulos do atleta, curiosidades sobre a modalidade etc. Veja o exemplo ilustrado.
- Combine as regras do jogo: individual ou em equipes. Em cada jogada, escolhe-se uma dica e tem-se o direito de chutar o nome do atleta. Vence a equipe que adivinhar primeiro.
- Separe um dia para apresentar o jogo a seus colegas e a outras turmas da escola.



Protesto do atleta Diogo Silva nas Olimpíadas de Atenas, 2004.



## Raio-X da unidade

### Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 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 a dança de salão e sua trajetória como prática corporal e social, valorizando a diversidade.

As danças tematizadas e vivenciadas serão a valsa e o xote, do gênero musical forró, considerando o contexto dos estudantes de 9º ano, que passam por momentos em que alguns rituais nos quais algumas dessas danças se mostram relevantes estão presentes, como a formatura, as festas de 15 anos e os bailes e as festas da adolescência.

Na seção “Por dentro do tema”, serão retomados o percurso histórico e alguns conceitos sobre a dança de salão, como sua estrutura (direção, espaço, tempo) e a classificação em danças clássicas e contemporâneas.

O estudante será levado a refletir sobre a valsa e seus estilos e a conhecê-la, vivenciando-a de forma divertida, construindo vínculos de respeito com os colegas e possibilitando interação entre duplas. Também vivenciará o xote, contextualizado na cultura nordestina do cordel e da xilogravura, propostos em parceria com outras disciplinas, como Matemática, Língua Portuguesa, Ciências e Arte, na busca da valorização de outras linguagens e saberes integrados.

Na seção “Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes”, propomos aos estudantes um trabalho relacionado ao baile de formatura, visto como rito de passagem, com enfoque na construção da dança de apresentação.

## DE OLHO NAS IMAGENS

Apresente as imagens ao lado para os estudantes e proponha as seguintes questões:

- O que você reconhece dessas danças?
- Onde e quando você imagina que essas cenas se passam? Por quê?
- Que instrumentos, vestimentas e acessórios podem ser identificados nas duas imagens?

Incentive os estudantes a realizar a leitura das imagens e apontar características delas com relação às origens clássica da valsa e contemporânea do forró. O cenário da primeira são salões europeus, ao passo que o da segunda são as comunidades locais onde é praticada. Observe, por meio desta seção, que conhecimentos prévios o grupo tem sobre valsa e forró (xote ou baião) e explique que, nesta unidade temática, eles entrarão em contato com essas danças. Por fim, solicite que a turma crie outra legenda para as imagens e conte que são obras de Wilhelm Gause, pintor austríaco-alemão, e Pablo Borges, artista pernambucano.



DEAVA, DAGLI ORTI/DE AGOSTINI/GETTY IMAGES - MUSEU KARLSPLATZ, VIENA



PABLO BORGES

1. Imperador Franz Joseph I da Áustria (1830-1916) no Baile Anual de Viena, de Wilhelm Gause (1853-1916). Detalhe: a valsa. 2. Dia de forró, de Pablo Borges, 2019 (xilogravura).

## Por dentro do tema

O Renascimento na Europa foi marcado pelo surgimento de diversas danças de salão, em geral praticadas por casais durante bailes, reuniões sociais, festejos e comemorações. Segundo Souza (2009), nos séculos XV e XVI, o significado cultural dessas danças estava associado a formas de lazer. Nos séculos XVIII e XIX, o minueto, a polca, a quadrilha e a valsa se destacaram na França, na Inglaterra e na Áustria.

Atualmente, as danças de salão podem ser classificadas em clássicas e contemporâneas, de acordo com as influências recebidas. As primeiras, de origem europeia, apresentam complexidade harmônica com presença de diferentes instrumentos e têm como exemplo a valsa. As segundas são construções mais recentes, com preponderância latina; o xote nordestino, inserido no ritmo forró, é um exemplo. De acordo com Laban (1978), as danças expressam-se por meio de três componentes para sua desenvoltura harmônica:

1. **Movimento corporal:** diz respeito às ações na esfera do corpo, ao fluxo (tensão muscular, fluidez), ao centro de gravidade, ao peso, aos giros e aos saltos.
2. **Espaço:** relação entre o corpo e o espaço, ao próprio corpo, a outro corpo ou a um objeto. Pode ocorrer em diferentes direções (frente, trás, diagonal), dimensões (amplitude, comprimento e profundidade), níveis (alto, baixo) e deslocamentos (curvo, reto, individual, coletivo).

- 3. Tempo:** velocidade da execução do movimento sincronizado harmonicamente com o ritmo (velocidade da pulsação da música) e com o compasso (pulsação ou batimento que se repete) musical; pode ser lento, moderado ou rápido.

Compreender esses três elementos é essencial para o aprendizado das modalidades de qualquer dança, incluindo as de salão. A harmonia do movimento resulta da sincronia com a música, os corpos, o espaço e o tempo.

## Valsa: vamos ao baile?

Há controvérsias quanto à origem da valsa. Acredita-se que o ritmo seja proveniente da Itália, da Alemanha ou da Áustria. Uma das teorias retrata-a no século XV como uma dança oriunda da Itália, chamada de *volta* (volte). Os ingleses destacam seu surgimento em aproximadamente 1780, na Alemanha.

A palavra “valsa” tem origem na palavra alemã “*waltzen*”, cuja tradução é “dar voltas”. Paula (2008) relata que, no início, ela era dançada em círculo, em volta do salão, com os casais formando figuras com uma das mãos dada. Segundo Barbosa (2019), a valsa foi a dança mais popular do século XIX e a primeira com par enlaçado e com movimento independente dos demais pares de dança no mesmo ambiente.

Apesar de as danças de salão serem populares no convívio social da realeza europeia, a valsa sofreu diversas repreensões; na verdade, chegou a ser proibida por ser considerada indecente e escandalosa em alguns países da Europa. Com o passar do tempo e a combinação de outros passos e estilos de danças de salão, o ritmo teve transformações, dando origem a subgrupos ou tipos de valsa: a inglesa (lenta, com passos executados calmamente, sem muitas marcações); a *internacional standard* (utilizada em competições e festivais, com distanciamento maior entre pares, sendo que o cavalheiro deve estar sempre de cabeça erguida); a peruana (mescla de ritmos latinos e espanhóis, conhecida pela sensualidade e pelos movimentos calmos e suaves); a *cross step* (assim chamada em decorrência do passo cruzado que utiliza); e a americana (que incorpora uma série de movimentos e passos e conta com maior individualidade entre os dançarinos, que se separam em alguns momentos).

### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- ESPETÁCULO itinerante: história da dança de salão – Ritmo: valsa. Minas Gerais: UFJF, 2021. 1 vídeo (2 min 39 s). Publicado pelo canal Projeto Pés de Valsa da UJFJ.

Vídeo que apresenta as origens da valsa, desde a Idade Média até os dias de hoje.



O salão de baile, Palácio de Buckingham, de Louis Haghe, 1856. Lápis, aquarela e bodycolour, de 31,7 cm x 47,7 cm.



A proposta de trabalho desenvolve a interdisciplinaridade com Matemática, com destaque para as habilidades (EF09MA22) e (EF09MA23), com a construção de gráficos (colunas, setores, linhas) e a apresentação dos dados obtidos como resultado da pesquisa realizada pela turma. Isso será socializado por meio de relatório contendo tabelas e gráficos adequados, elaborados com o apoio de planilhas eletrônicas.

## No meu tempo, a dança era melhor!

Paula (2008) aponta uma mudança nas características da dança de salão no Brasil, acompanhando os acontecimentos midiáticos. Ela chegou quase a desaparecer no período das discotecas; considerada ultrapassada por aproximadamente vinte anos, ressurgiu com o advento da lambada na década de 1980. Hoje, um movimento de renovação e expansão está em curso, com programas de televisão apresentando torneios de dança com a participação de artistas e dançarinos, além da criação da Confederação Brasileira de Dança Esportiva em 2005.

Essa recente evolução histórica, somada à diversidade cultural nas diferentes regiões e espaços geográficos, muito possivelmente impacta as diferenças culturais entre as gerações de dançarinos.

Proponha a realização de uma entrevista com um familiar de cada estudante (pai, mãe, tios, avós, cuidadores de mais idade), a fim de saber quais eram as danças de salão praticadas durante a juventude dessas pessoas.

Instrua-os a formar grupos de até seis integrantes para a elaboração de cinco perguntas a serem feitas ao entrevistado. Sugira questões de múltipla escolha para facilitar o momento de tabulação, como no exemplo:

- Idade: 20 a 30 anos, 30 a 40 anos, 40 a 50 anos, 50 a 60 anos, 60 a 70 anos, acima de 70 anos.
- Região brasileira de origem: Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste, Sul.
- Dança: valsa, forró, samba, sertanejo, pagode, tango, *rock*, bolero, lambada, *zouk*, salsa, outras danças.
- Local: salão, casa de amigos, escola.
- Frequência: sete dias por semana, quatro a seis dias por semana, um a três dias por semana, uma vez por mês, uma vez por ano.

Revise as questões com os grupos antes de eles iniciarem as entrevistas. Faça intervenções que tornem as perguntas mais claras, se houver essa necessidade.

É muito importante que tanto os estudantes como os entrevistados compreendam que cada geração tem suas especificidades culturais. Os gostos musicais são pessoais e influenciados por uma mídia que difunde os gêneros musicais. Assim, vale lembrar: nenhum tempo é melhor que outro.

Marque uma data para a entrega das entrevistas e utilize o laboratório de informática, caso haja disponibilidade, para que os grupos registrem as informações em uma tabela. Peça auxílio ao professor de Matemática na criação de uma tabela com os dados coletados e na construção dos gráficos pelos grupos. Ao final, monte um gráfico geral, reunindo todos os dados das entrevistas realizadas pela turma.

### Pé de valsa

#### Ritmo da valsa: um, dois-três

Antes do início da atividade, converse com os estudantes sobre a necessidade de cada um respeitar o próprio corpo e o corpo do outro, uma vez que a dança de salão exige contato e proximidade. Lembre-os de que todos estão aprendendo e não há uma exigência estética como a de dançarinos profissionais. O mais importante é deixar a dança fluir de acordo com as habilidades pessoais e com as condições físicas e perceptivas para coordenar os gestos e a música.

#### Objetivos

- Perceber os três tempos da valsa, um mais forte e dois mais fracos, e realizar passos básicos, adquirindo noções de espaço e mantendo o respeito e a empatia para com os parceiros de dança.

#### Material

- Aparelho de som ou celular com caixa amplificadora

#### Procedimentos

Reproduza uma valsa para que a turma perceba seu ritmo e o explore com movimentos de dedos, mãos, pés ou do corpo todo. Solicite que os estudantes sintam a pulsação do ritmo e tentem acompanhar batucando partes do corpo. Verifique se todos alcançaram a percepção rítmica.

Organize-os em duplas espalhadas pelo espaço e dê orientações sobre a posição inicial da valsa, de acordo com a descrição a seguir.

- **Posição inicial:** em duplas, os estudantes ficam frente a frente e decidem quem será o condutor e quem será o conduzido. O condutor fica com a mão direita na altura das escápulas do conduzido. O outro braço fica estendido na lateral do corpo, segurando a mão do parceiro, com as palmas voltadas para cima. O conduzido segura a mão do condutor com a mão direita, com as palmas viradas para baixo. A outra mão fica levemente apoiada no ombro do parceiro.
- **Passo lateral:** pés unidos, um dos pés dos dois pares se afasta lateralmente (como um estará de frente para o outro, um afasta o pé direito e o parceiro, o pé esquerdo no mesmo sentido e ao mesmo tempo), acompanhado em seguida pelo outro pé. O passo básico é esse contínuo deslocamento lateral das duplas. Cada vez que os pés forem separados e unidos, conta-se um tempo (forte) e os parceiros tentam manter-se nessa posição por dois tempos (fracos).
- **Giro:** o condutor inicia o giro do conduzido, que passa por baixo do braço do parceiro, girando em sentido horário.
- **Ritmo da valsa:** o passo lateral tem de ser realizado em sincronia com o ritmo da música, tentando marcar os passos nos três tempos: 1, 2-3 para um lado e 1, 2-3 para o outro.
- Ao fim do primeiro “baile”, invertem-se os papéis: conduzido torna-se condutor e condutor passa a ser conduzido.



Ilustração elaborada para esta obra.

ALEX GUENTHER/ARQUIVO DA EDITORA

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

## Vamos à prática!

### A dança da vassoura

Finalizado o aprendizado do passo básico, proponha um jogo divertido, para que a turma se solte na dança.

Na atividade de pesquisa com as famílias, é possível que tenham aparecido os eventos que marcaram a cultura corporal de gerações anteriores, como os bailinhos de garagem, durante os quais se desenvolviam algumas dinâmicas. Uma delas era a dança da vassoura, que resulta no revezamento de casais por meio da transferência desse objeto. Proponha essa atividade de alternância de pares utilizando uma vassoura.

### Objetivo

- Vivenciar os passos básicos da valsa, fruindo a dança de forma divertida.

### Materiais

- Uma vassoura, equipamento de som e *playlist* de valsa

### Procedimentos

1. Organize os estudantes em pares, espalhando-os pelo espaço em que se realiza a aula. Entregue uma vassoura a um dos estudantes, que, assim que a música começar a ser reproduzida, deve dançar com esse objeto, enquanto os demais dançam em duplas. Passados alguns segundos, este deverá entregar a vassoura a alguém que está dançando com um par, tomando o par para si.
2. Assim, a dinâmica prossegue até que o responsável pelo som interrompa a música. Nesse momento, quem ficou com a vassoura na mão sai da brincadeira. O jogo termina quando restar na pista apenas um par. Considere também realizar esta atividade sem a necessidade de os estudantes saírem da brincadeira.

## Quem pode dançar?

Segundo Volp (2010), a dança deve ser abordada na escola sem preconceitos, sem que se priorizem técnicas tradicionais ou o conhecimento de artes eruditas em detrimento das manifestações populares, com seus saberes culturais. Tais técnicas representam uma classificação didática, e não a concretização da dominância de classes e da reprodução de preconceitos. Tanto a valsa como o forró têm valores intrínsecos como manifestações da cultura corporal de movimento.

Em sua origem, a valsa foi considerada vulgar e imoral em função de uma de suas características: muito contato físico. Sua prática foi proibida em alguns países europeus e enfrentou amplo preconceito, porém, entre as classes populares, a dança era disseminada e conquistou uma quantidade significativa de praticantes.

O forró ainda sofre preconceitos associados à discriminação contra o povo nordestino, sua cultura, seus processos migratórios e a variação linguística presente nas músicas.

Outra forma de discriminação que se verifica na sociedade diz respeito a pessoas com deficiência (PCDs). Para Passos e Teixeira-Machado (2021), associa-se comumente deficiência à incapacidade, o que acarreta baixa autoestima e menor participação nas atividades. Esses autores defendem a oferta de propostas educacionais que fomentem a superação de barreiras e estigmas culturais para valorizar e respeitar o acesso das PCDs aos serviços e bens culturais. Para eles, a prática da dança desempenha um papel transformador tanto para a PCD, com sua identidade singular que precisa ser respeitada e atendida, como para seu entorno. Pretende-se, então, por meio da leitura de um

texto sobre acessibilidade e inclusão, e de posterior reflexão, oferecer o sentido de pertencimento a um lugar que é conferido à PCD mediante implicações étnicas, políticas, epistemológicas e metodológicas que não determinam sua exclusão em nenhum espaço.

Proponha uma reflexão sobre os estereótipos nas danças após a leitura do texto a seguir.

## EMOCIONANTE: GAROTA DANÇA COM AMIGO CADEIRANTE EM FESTA DE 15 ANOS

*Maria Eduarda chamou seu melhor amigo, João, que não tem o movimento dos braços e das pernas, para ser seu par na tradicional dança*

PORTELA, Júlia. Emocionante: garota dança com amigo cadeirante em festa de 15 anos. *Metrópoles*, Brasília, DF, 27 jan. 2022.

Pergunte se eles sabem o significado da palavra “acessibilidade” e se acreditam que a escola está adaptada para as diversas necessidades de inclusão. Apresente os símbolos reproduzidos a seguir e peça que digam se já viram alguns deles. Verifique se sabem interpretá-los.

1. Símbolo universal de acessibilidade da Organização das Nações Unidas (ONU)	1	2	3	4	5	8. Acessibilidade para pessoas com deficiência intelectual
2. Símbolo Internacional de Acesso (SIA)	6	7	8	9	10	9. Nanismo
3. Deficiência visual						10. Cão-guia para pessoas com deficiência visual ou cegueira
4. Baixa visão						11. Braile
5. Transtorno do Espectro Autista (TEA)	11	12	13	14	15	12. Surdez
6. Idoso						13. Closed caption (legendas ocultas)
7. Gestante						14. Intérprete de Libras (Língua Brasileira de Sinais)
						15. Audiodescrição

Fonte: Prefeitura de São Paulo.

Se necessário, faça um passeio pelo espaço escolar na companhia dos estudantes, verificando a presença de rampas de acesso, elevadores e medidas adequadas dos corredores.

Caso constatem a necessidade de promover melhorias no espaço, organize com eles um documento destinado à gestão escolar, solicitando providências com relação à execução de obras de acessibilidade na escola. Se as melhorias dizem respeito ao entorno, considere fazer um abaixo-assinado junto à comunidade e destiná-lo aos responsáveis pelos serviços públicos.

Há cadeirantes na turma ou no período? Se houver, lance uma pergunta: Como esse estudante pode participar nas aulas de Educação Física? Solicite aos estudantes que proponham adequações nas atividades de dança de salão para que todos possam participar das aulas. Anote as sugestões do grupo.

## Da valsa ao xote

Questione a turma sobre quem já ouviu as frases “Vamos dançar um forró!” ou “Vamos para o forró?”. Quadros Junior e Volp (2005) apresentam a palavra “forró” para designar um gênero musical e, como consequência, uma dança, já que todo gênero musical pode ser acompanhado de uma dança. A principal característica do forró consiste em arrastar os pés com os dançarinos bem próximos um do outro. A mesma palavra nomeia a festa onde se dança e se tocam ritmos nordestinos, como xaxado, baião e xote.

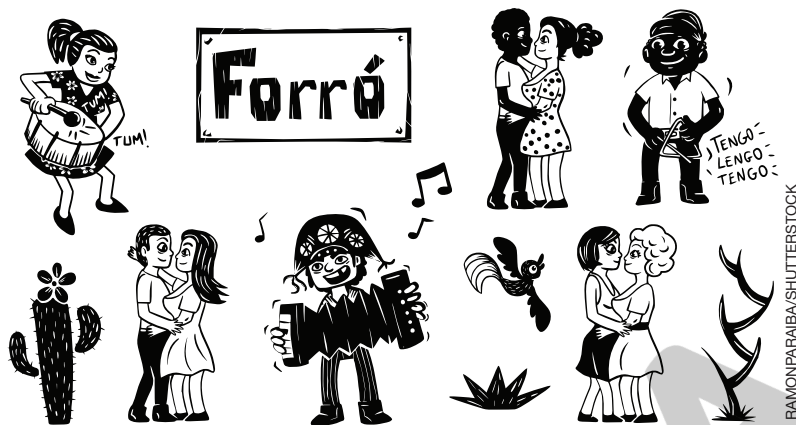


Ilustração em estilo xilogravura representando o forró.

Os autores apresentam três versões para a origem da palavra “forró”:

1. O termo teria surgido no final do século XIX, nas construções das estradas de ferro no Nordeste pelos ingleses. Estes costumavam realizar festas, as quais, quando abertas a todos, eram anunciadas por uma placa em que se lia “For All” (“Para todos”). Ou seja, **forró** seria uma variação da pronúncia dessa expressão inglesa.
2. Na segunda versão, as festas eram dadas pelos soldados estadunidenses durante a Segunda Guerra Mundial.
3. A terceira e mais antiga versão apresenta a palavra “forrobodó”, de origem africana, cujo significado é “algazarra”, “festa para a ralé”, “arrasta-pé”. Dessa forma, a palavra forró designaria a festa onde se dança, se toca e há diversão. Gueiros (2011) revela que o compositor e cantor Geraldo Azevedo (1945-) lançou, em 1982, “For all para todos”, inspirado nas histórias de Luiz Gonzaga (1912-1989) e Sivuca (1930-2006), mas foi contestado pelo estudioso Câmara Cascudo (1898-1986), que escreveu uma carta para ele explicando que a origem correta era a relativa ao uso de forrobodó.

Segundo Câmara Cascudo, as raízes do forró, assim como as do samba, resultam da mistura de influências africanas e europeias. A música nordestina de Luiz Gonzaga sofreu forte preconceito, mas, aos poucos, deixou de ser uma música dos saudosos nordestinos alcançando diversas regiões e classes sociais.

A base rítmica do forró é o baião, aliado ao xote, ao xaxado, à ciranda e ao coco de roda. O baião remonta ao século XIX; suas origens repousam no lundu, um tipo de batuque executado pelos escravizados. Segundo Fernandes (2007), a palavra “xote” provém da palavra alemã “schottisch”, que significa “escocesa”, pois a dança era uma referência à polca escocesa. No Brasil, popularizou-se entre grupos de choro em meados do século XIX, no Rio de Janeiro, mas foi por intermédio de Luiz Gonzaga, no final dos anos 1940 e ainda ao longo de quase toda a década de 1950, que ele se propagou Brasil afora. A popularização desse ritmo no Nordeste foi resultado da excelente adaptação do ritmo à instrumentação da região (sanfona, triângulo, zabumba), onde passou a ser chamado de xótis ou xote.

A partir da década de 1990, jovens universitários da região Sudeste interessaram-se pelo forró pé de serra, que deu origem ao movimento denominado forró universitário. Com a inserção de outros instrumentos, houve uma aproximação entre a cultura juvenil nordestina e a sudestina.

Esta seção aborda a interdisciplinaridade com Ciências, explorando a habilidade (EF09CI13), ao propor iniciativas individuais e coletivas para a solução de problemas ambientais da comunidade, que se relaciona também com o Tema Contemporâneo Transversal (TCT) Meio ambiente, e com Artes, por meio das habilidades (EF69AR18) e (EF69AR19), com o incentivo ao reconhecimento e à apreciação de músicos brasileiros que contribuíram para o desenvolvimento de formas e gêneros musicais, como Luiz Gonzaga, identificando estilos musicais e contextualizando-os no tempo e no espaço, de modo a aprimorar a capacidade de apreciação da estética musical e de criar um repertório cultural próprio. Além disso, com Arte as habilidades (EF69AR06) e (EF69AR01) contemplam as artes visuais, mediante o desenvolvimento de processos de criação com o uso de materiais alternativos e a valorização de formas distintas de artes contemporâneas, de artistas brasileiros e estrangeiros, ampliando a experiência com diferentes contextos e práticas artístico-visuais.

## Xote ecológico

O maior responsável pela divulgação dos ritmos do forró foi o músico pernambucano Luiz Gonzaga, sanfoneiro, cantor e compositor, reconhecido como o “Rei do Baião”. No início de sua carreira, ele gravou vários estilos musicais, como mazurcas, polcas e valsas. E, aos poucos, introduziu, com sucesso, os ritmos nordestinos.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet vídeos de Luiz Gonzaga, do canal Kuarup Produtora, para conhecer músicas no ritmo de polca e de valsa, e apresente-os aos estudantes. As canções que sugerimos a seguir fazem parte de seu disco *Luiz Gonzaga instrumental – Primeiras gravações*, de 1946.

- Polca: música “Pagode russo”. Composição: Luiz Gonzaga e João Faria.
  - Valsa: música “Nós queremos uma valsa”. Composição: Nássara e Frazão.
- Aproveite para pesquisar também a música “Xote ecológico” (composição de Aguinaldo Batista e Luiz Gonzaga), que será explorada a seguir.

Gonzaga ou Gonzagão, como também era conhecido, cantava acompanhado de sua sanfona, de uma zabumba e de um triângulo. Canções como “Asa branca” e “Xote das meninas” são uma pequena parte do seu grande repertório de sucesso constante até os dias atuais.

Reproduza a letra desta canção e entregue-a aos estudantes para acompanhamento.

### Xote ecológico

(Aguinaldo Batista/Luiz Gonzaga)

Não posso respirar, não posso mais nadar  
A terra tá morrendo, não dá mais pra plantar  
Se planta não nasce se nasce não dá  
[...]  
Cadê a flor que estava ali?  
Poluição comeu.

E o peixe que é do mar?  
Poluição comeu  
E o verde onde é que está?  
Poluição comeu  
Nem o Chico Mendes sobreviveu

**XOTE ecológico.** Intérprete: Luiz Gonzaga. Compositores: Aguinaldo Batista e Luiz Gonzaga. *In*: VOU te matar de cheiro. Intérprete: Luiz Gonzaga. Rio de Janeiro: Copacabana, 1989. 1 LP 12 polegadas, faixa 1.

Peça aos estudantes que reflitam sobre os atuais problemas ambientais, perguntando:

- Qual é o tema da música? (Os problemas gerados pela poluição.)
- Qual é o principal problema retratado na letra da canção? (As consequências trazidas pela poluição do ar, dos rios, da terra.)
- Esse problema pode ser observado no entorno da escola e nos seus lugares de vivência? (Resposta pessoal.)
- O que mudou desde o ano em que essa música foi composta e os dias atuais? (Resposta pessoal.)

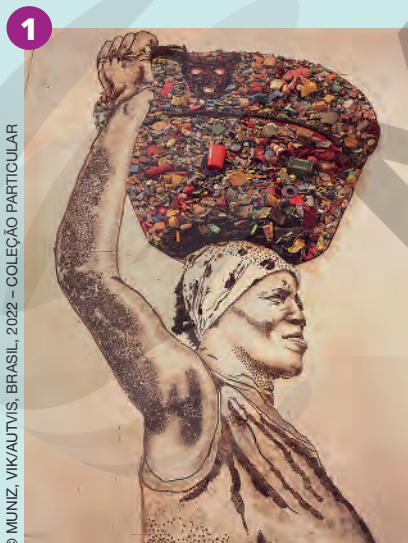
Peça aos estudantes que listem os problemas relacionados a esse tema encontrados na escola ou no entorno dela e instigue-os a construir proposições para solucionar alguns desses problemas. Por exemplo: um projeto de reciclagem ou a criação de um ponto de recolhimento de óleo de cozinha.

### #FiqueLigado

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

- LIXO extraordinário. Direção: Lucy Walker; João Jardim; Karen Hartley. Produção: Angus Aynsley; Hank Levine. Edição: Pedro Kos. Companhias produtoras: Almega Projects; London; O2 Filmes: Rio de Janeiro; São Paulo, 2010. Trailer oficial (3 min e 28 s).  
*Trailer com algumas cenas do documentário sobre a visita de Vik Muniz (artista plástico) a um dos maiores aterros sanitários do mundo: o Jardim Gramacho, no Rio de Janeiro.*
- MAN. Direção e roteiro: Steve Cutts. Música: Kevin MacLeod. [S. l.], 2012. Curta-metragem (3 min e 36 s).  
*Animação de Steve Cutts que mostra a exploração predatória dos recursos naturais do planeta pelo ser humano.*

Agora, apresente estas obras de Vik Muniz, feitas com materiais encontrados no lixo para compor sua arte, que provocam reflexões sobre o meio ambiente e outros temas importantes.



1. *A carregadora (Irmã)*, de Vik Muniz, 2008 (cópia cromogênica digital; edição 2 com 3 PAs, 242,60 cm × 180,30 cm).
2. *Narciso*, a partir de *Caravaggio*, de Vik Muniz, 2005 (assemblage com lixo e sucata feita em uma área do tamanho de uma quadra de basquete; fotografia, 224,8 cm × 180,3 cm).

Promova uma parceria com os professores de Arte e de Ciências para a realização de um projeto baseado na canção “Xote ecológico”, de Luiz Gonzaga, incluindo uma coreografia que represente a interpretação da letra das músicas.

## Vamos à prática!

### Xote das meninas e dos meninos

Nesta etapa da aprendizagem, os estudantes ainda podem mostrar-se um pouco tímidos na execução dos movimentos do forró. Por essa razão, prepare uma lista de músicas com títulos de xote e deixe-os à vontade para a vivência, incentivando-os a sentir o ritmo da música e apresentando o que já conhecem da dança. Convide aqueles que já experienciaram algum ritmo do forró a ajudar na organização da aula.

Comece pelos passos básicos e deixe-os testar as movimentações.

#### Objetivo

- Aprender os passos básicos do xote.

#### Material

- Aparelho de som ou celular com amplificador

#### Procedimentos

- 1. Dois pra lá e dois pra cá:** organize os estudantes em pares e peça que conversem entre si para verificar quem será o condutor e quem fará as vezes do conduzido, como na vivência da valsa. A posição inicial é semelhante com relação aos braços e às mãos. Oriente a dupla a realizar passos laterais na contagem de quatro tempos, ou seja:
  - Para a direita: 1. afastamento lateral do pé direito; 2. pé esquerdo unido ao direito (primeiro tempo); 3. afastamento lateral do pé direito; 4. pé esquerdo unido ao direito.
  - Para a esquerda: 1. afastamento lateral do pé esquerdo; 2. pé direito unido ao esquerdo; 3. afastamento lateral do pé esquerdo; 4. pé direito unido ao esquerdo.
  - Repita a sequência algumas vezes para automatizar o movimento.
- 2. Variação (frente e trás):** mesmo movimento, mas com deslocamento para a frente e para trás. Repita a sequência algumas vezes.
- 3. Giros (chuveirinho):** mantendo o passo básico, um dos parceiros realiza giros – isto é, levanta o braço direito e permite que o par passe por baixo, retornando à posição inicial. Repita a sequência.
4. Realize os passos 1, 2 e 3, na sequência.

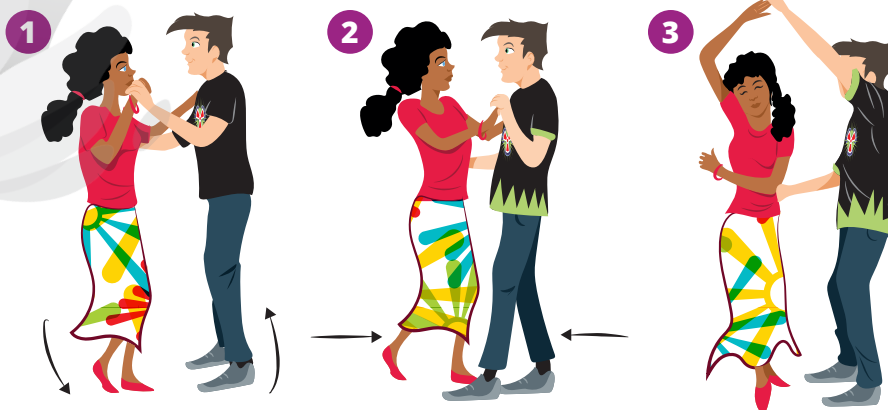


Ilustração elaborada para esta obra.

#### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- COMO dançar forró: passo básico. Brasília, DF: EBC, 2018 (3 min e 18 s).

Nesse vídeo, dois professores de dança mostram o passo básico de forró e ensinam como se adaptar às diferenças regionais da dança pelo país.



Esta seção aborda o TCT Diversidade cultural por meio da literatura tradicional da região Nordeste. Nela, contemplam-se as seguintes habilidades de Língua Portuguesa: (EF89LP32), com a análise do uso de referências entre os textos literários e outras manifestações artísticas, como a xilogravura; (EF69LP44), com a inferência da presença de valores sociais, culturais e humanos e de diferentes visões de mundo em cordéis, reconhecendo múltiplos olhares sobre as identidades, sociedades e culturas; (EF69LP51), com o engajamento nos processos de planejamento, textualização, revisão e reescrita de cordéis; (EF69LP54), com a análise dos efeitos de sentido entre os elementos linguísticos dos cordéis e os recursos paralinguísticos e cinésicos, como as variações no ritmo, as modulações no tom de voz, as pausas, as manipulações do estrato sonoro da linguagem, a postura corporal e a gestualidade, na declamação dos cordéis; (EF69LP55), com o reconhecimento das variedades da língua falada, do conceito de norma-padrão e do preconceito linguístico.

As habilidades de Arte exploradas são (EF69AR01), (EF69AR02), (EF69AR03), (EF69AR05) e (EF69AR06), mediante a pesquisa, a apreciação, a análise, a experimentação e o desenvolvimento de processos criativos para a construção de xilogravuras e para a promoção de sua integração com cordéis e as danças de salão (forró e valsa), de modo a ampliar a experiência com diferentes contextos e práticas artístico-visuais.

## Dança, cordel e xilogravura

Em feiras realizadas em diferentes regiões do Nordeste, os pequenos livros de cordel, caracterizados por letras e xilogravuras bem específicas, sempre estão à mostra, geralmente pendurados em varais com prendedores de roupa.

A literatura de cordel é composta de um conjunto de histórias contadas em rimas, marcadas por ritmo, métrica e musicalidade, em que se narram a arte, a vida e a filosofia do povo do sertão. Os textos são recheados de crítica social e temas atuais, igualmente presentes nos grafismos das xilogravuras, além de muito humor, linguagem coloquial, ironia e sarcasmo.

Organize os estudantes em roda para a leitura de um cordel. Oriente-os a pensar sobre o texto e tentar identificar, por meio da sonoridade, as características dessa poesia popular, observando as relações que podem ser tecidas entre música, dança e literatura.

Explique que o cordel a ser lido é de autoria da cearense Maria de Lourdes Aragão Catunda, mais conhecida como Dalinha Catunda, cordelista, declamadora e contadora de histórias.



Escritor e folheteiro de literatura de cordel mostrando folhetos. Feira de Santana, Bahia, 2019.

## Forró é bom, e eu gosto! (Dalinha Catunda)

O legítimo forró,  
Tem balanço tem magia  
No arrastar do chinelo,  
Forrozeiro se arrepiá  
Tira poeira do chão  
Rodopia no salão  
Dançando com alegria  
Eu já dancei em terreiro  
E debaixo de latada.  
Com triângulo e zabumba  
Uma sanfona e mais nada.

Já arrastei muito xote,  
Nos dois passos, no pinote!  
Sem me cansar na jornada  
Quem fala mal de forró  
Sem conhecer Gonzagão  
Sem nunca ter arrastado  
O seu chinelo no chão  
Sem entender do riscado  
É melhor ficar calado  
E aprender sobre sertão.

CATUNDA, Dalinha. Forró é bom, e eu gosto. In: CATUNDA, Dalinha. **Cordel de Saia**. [S. l.]: 2011.

Peça aos estudantes que prestem atenção aos versos que rimam, a fim de perceber a métrica dessa poesia, assim como sua sonoridade e musicalidade. As rimas permitem constatar a especificidade da escrita de um cordel. Explique que os versos não podem ser muito longos e que o cordel reproduzido apresenta três septilhas, ou seja, a estrofe é formada por sete versos.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet a sugestão de aprofundamento a seguir.

- CORDEL sobre o FORRÓ (João Araújo) poesia cordel versos repente violeiro. [S. l.], 2020. 1 vídeo (3 min 46 s). Publicado pelo canal João Araújo.  
Para João Araújo o forró é “uma das maiores festas da cultura popular do planeta”.

Desafie a turma a produzir a escrita de um cordel. Reúna os estudantes em grupos de três a quatro integrantes e proponha como tema a vivência das danças de salão nas aulas de Educação Física. Explique que esse será o registro do que aprenderam unindo duas artes.

Para isso, peça que listem tudo de que se lembrarem sobre valsa e forró, como a contextualização histórica, os elementos da dança, os passos básicos e as interações com os pares. Saliente que a criatividade é de grande importância nos cordéis. Por isso, oriente-os a pesquisar outros cordéis para se inspirarem.

Depois de os estudantes terem escrito o cordel sobre o tema apresentado, fale a respeito de outra linguagem artística própria da cultura nordestina: a xilogravura, uma técnica antiga de impressão que integra o universo do cordel.

O forró, de J. Borges, década de 1980. Xilogravura.



MEMORIAL J. BORGES & MUSEU DA XILOGRAVURA, BEZERROS

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

## Materiais

- Bandejas descartáveis de isopor, lápis preto, tinta guache ou acrílica, tesoura e rolo de tinta

## Procedimentos

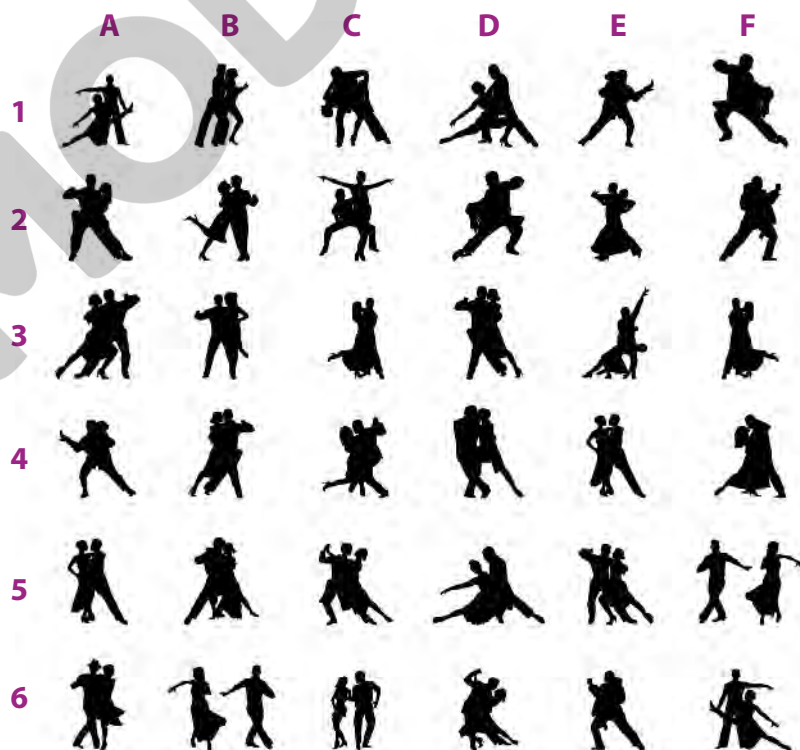
1. Pesquise com os estudantes imagens de xilogravuras diversificadas para que se apropriem da estética dessa arte.
2. Oriente-os a recortar as bordas da bandeja de isopor e deixá-las arredondadas.
3. Com o lápis, eles devem fazer um desenho que retrate bem o tema do cordel criado. Explique que é necessário afundar bem o lápis no isopor, para que os sulcos fiquem bem definidos.
4. Em seguida, peça que apliquem a tinta no isopor com o auxílio do rolo.
5. O próximo passo consiste em pressionar a bandeja de isopor no papel que será a capa do cordel.
6. Por fim, organize uma exposição das poesias de cordel com as xilogravuras penduradas em um varal em algum corredor da escola. Essa exposição poderá acontecer em um dia de evento cultural de sua escola, como a Festa Junina. Incentive os estudantes a organizar também uma apresentação de forró.



## Avaliando em diferentes linguagens

### 1. Encontre a pose!

- Forme dois grupos e entregue uma cópia do diagrama para cada um.
- Para iniciar o jogo, escolha uma dupla de um grupo.
- Mostre uma pose para a dupla e peça que a reproduza para o grupo.
- O grupo deverá descobrir qual é a pose, indicando a letra e o número de sua localização no diagrama.



## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

### Ritos de passagem, a formatura chegando

No verso “Toda menina que enjoa da boneca é sinal que o amor já chegou no coração”, da canção “Xote das meninas”, de Luiz Gonzaga, é abordada uma das principais características da puberdade: a sexualidade. Essa fase é intensamente vivenciada pelos estudantes do 9º ano, apesar de o poeta Paulo Leminski ironizá-la em seu verso (“quando eu tiver setenta anos/então vai acabar esta minha adolescência”). Logo, eles terão marcada sua passagem para o Ensino Médio, passando pela formatura.

Em muitas culturas indígenas, não há um período de transição entre a infância e a vida adulta, mas existem muitos rituais de passagem para assinalar o acesso à vida dos adultos, como a furação de orelha dos meninos xavantes ou o rito das formigas tucandeiras do povo Saterê Mawê, em que os jovens colocam a mão em uma luva, feita de palha trançada, repleta de formigas.

Converse com os estudantes sobre os ritos de passagem em nossa sociedade. Explique que há muitos deles, como batismo, festa de celebração dos quinze anos, casamento, funeral. Destaque que eles estão muito próximos de vivenciar a formatura, que também representa um rito de passagem dos Anos Finais do Ensino Fundamental para o Ensino Médio.

REPRODUÇÃO/FRCA VICTOR



CD de Luiz Gonzaga. Gravadora: RCA Camden. Rio de Janeiro, 1979.

Esclareça que nos ritos há um conjunto de símbolos, palavras e ações que materializam ideias daquilo que as pessoas carregam como mito ou verdade. Em alguns deles, a dança marca presença.

Refleta com a turma sobre a mercantilização dos ritos, que são transformados pelo consumo, o que tira o sentido e o verdadeiro objetivo desses momentos. Mencione que hoje há um mercado amplo de empresas que atuam como intermediárias com o propósito de vender produtos, sonhos, expectativas e desejos. Ouça as opiniões com atenção, acolha as posições favoráveis e desfavoráveis sobre a questão e incentive o aprofundamento das argumentações em termos sociais, econômicos, estéticos, entre outros.

Estimule os estudantes a pensarem no próprio protagonismo neste importante momento, propondo a organização da apresentação da dança de formatura.

Ajude a turma a lembrar as danças vivenciadas neste ano, como a valsa, tradicional em ritos de passagem, e o xote, que promove uma aproximação com a cultura brasileira.

Sugira que pensem na coreografia, compondo, com criatividade, os passos e os gestos que marcarão esse rito de passagem.

Para que a apresentação seja marcante, é fundamental cumprir todos os passos para organizá-la. Por isso, é preciso:

- Selecionar as músicas preferidas do grupo.
- Revisar os passos aprendidos.
- Incorporar elementos que julgarem importantes para a criação colaborativa, como passos de outras danças.
- Elaborar a coreografia com a participação de toda a turma.
- Agendar ensaios periódicos.

Proponha um registro audiovisual de todo o processo, para que os estudantes possam eternizar esse importante momento de construção coletiva.

### #FiqueLigado

Pesquise na internet as sugestões de aprofundamento a seguir.

- HOMENS da tribo são mordidos por formigas em ritual. América Latina Selvagem. [S. /], 2021. 1 vídeo (6 min). Publicado pelo canal Discovery Brasil.

Vídeo que mostra como é a vida dos Saterê Mawê e apresenta detalhes do doloroso ritual com a formiga tucandeira.

- O RITUAL de passagem xavante. [S. /], 2019. 1 vídeo (8 min e 18 s). Publicado pelo canal Wari'ú.

Vídeo sobre alguns rituais do povo xavante e a simbologia que carregam.

## Raio-X da unidade

### Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 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 contribui para as habilidades (EF89EF07), (EF89EF08), (EF89EF09), (EF89EF10) e (EF89EF11) ao ampliar os conhecimentos sobre as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico, visto que ambas já foram abordadas nos anos anteriores. Desta vez, serão apresentados aos estudantes o pilates de solo e o *High Intensity Interval Training* (HIIT).

Na seção “Vamos à prática!”, selecionamos exercícios de pilates de solo sem e com acessórios e um HIIT elaborado especialmente para os estudantes.

Propusemos o primeiro “Conectando saberes” com o TCT Saúde, correlacionando o pilates e o autocuidado. No segundo “Conectando saberes”, conectamos os saberes com Ciências, apresentando os conceitos de hereditariedade e de biotipos corporais, relacionando-os aos padrões de beleza, suas consequências e transtornos alimentares, e ao TCT Saúde.

Nas seções “Avaliando em diferentes linguagens”, sugerimos questões relativas ao HIIT, a análise de uma charge sobre a ginástica de condicionamento físico e a identificação dos acessórios de pilates utilizados nas imagens selecionadas. Além disso, é solicitada aos estudantes uma reflexão sobre a relação entre a hereditariedade dos biotipos corporais e a busca e adequação aos padrões de beleza da sociedade.

Para finalizar, elaboramos um projeto interdisciplinar sobre o autocuidado e uma pesquisa sobre os padrões de beleza e as tribos urbanas, seguida de uma grande exposição sobre esses temas.



## DE OLHO NAS IMAGENS



Prática de conscientização corporal (pilates)



Prática corporal de condicionamento físico.

Mostre as imagens aos estudantes e levante o conhecimento prévio deles sobre as ginásticas de condicionamento físico e de conscientização corporal com perguntas como as sugeridas a seguir, ampliando o roteiro conforme o encaminhamento das reflexões.

- Você já experimentou alguma dessas práticas? Comente.
- Explique, brevemente, qual é o principal objetivo da ginástica de conscientização corporal e da ginástica de condicionamento físico.

É possível que eles indiquem algum contato anterior com essas práticas, seja com o pilates de solo, seja com o HIIT (representado pelo exercício alpinista).

Para complementar, traga outras imagens dos tipos de ginástica supracitados e peça aos estudantes que as separem coletivamente, de acordo com os seus objetivos, e identifiquem os nomes das práticas corporais representadas. Dessa forma, você poderá analisar se a turma consegue diferenciar as ginásticas de conscientização corporal e as de condicionamento físico, visto que são conceitos já estudados nos anos anteriores.

Além disso, retome com os estudantes quais práticas de ginásticas eles já vivenciaram em anos anteriores (ginástica funcional, ginástica localizada, ginástica laboral, ioga e caminhada). Planeje as próximas aulas pautando-se, também, nas respostas e nas dúvidas apresentadas por eles.

## Por dentro do tema

Nesta seção são abordadas as ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico. Apresentamos, também, o criador do método pilates, os seis princípios do método e os principais benefícios de sua prática. Em seguida, diferenciamos o pilates de solo (*mat pilates*) do pilates em aparelhos (*studio pilates*).

Faça a leitura do quadro a seguir com os estudantes para o aprofundamento dos temas e esclarecimento das possíveis dúvidas, enriquecendo as aprendizagens.

## Ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico

Vamos lembrar?

Ginásticas de conscientização corporal (não competitivas)	Ginásticas de condicionamento físico (não competitivas)
<p>São práticas corporais caracterizadas por movimentos suaves e lentos, posturas e exercícios respiratórios voltados para a obtenção de uma melhor percepção do próprio corpo. Algumas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.</p> <p>As ginásticas de conscientização corporal costumam ser prazerosas e requerem maior concentração na realização dos movimentos, favorecendo a tomada de consciência sobre as sensações e percepções corporais e o autoconhecimento.</p> <p>Exemplos: ioga, <i>tai chi chuan</i>, ginástica chinesa, pilates, bioenergética, antiginástica, <i>lien chi</i> etc.</p>	<p>São ginásticas indicadas para a manutenção da saúde e devem ter frequência, intensidade e duração adequadas. Podem, ainda, ser focadas em alguma população específica, como a ginástica para idosos, ou em algum ambiente determinado, como a ginástica laboral.</p> <p>Seus principais objetivos são a melhoria do rendimento esportivo, a obtenção e a manutenção do condicionamento físico ou o aperfeiçoamento da composição corporal.</p> <p>Elas também são amplamente utilizadas para a preparação física de atletas, de artistas (de circo, bailarinos etc.) e para a reabilitação de diversos tipos de pacientes.</p> <p>Exemplos: ginástica funcional, ginástica laboral, <i>jump fit</i>, caminhada, <i>step</i>, musculação, entre outros.</p>

Quadro elaborado para esta obra com base na BNCC (BRASIL, 2018).

## Ginástica de conscientização corporal: pilates

Desenvolvido originalmente por Joseph Pilates, é um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao total e completo controle do corpo e da mente e à conexão entre eles. Além disso, restabelece a saúde de indivíduos em condições patológicas e promove aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.



## Curiosidade

### Quem foi Joseph Pilates?

Joseph Hubertus Pilates nasceu em 9 de dezembro de 1883, na cidade de Mönchengladbach, na Alemanha. Seu pai era ginasta e sua mãe, naturopata, influenciando-o a se interessar por assuntos científicos sobre corpo e saúde. Na infância teve asma, raquitismo e febre reumática. Por isso, de forma autodidata, começou a praticar exercícios respiratórios e posturais ao ar livre, que o ajudaram a melhorar sua saúde. Ainda jovem, estudou anatomia e medicina tradicional chinesa e praticou musculação, ioga, boxe, mergulho, *kung fu* e ginástica.

Em 1914, durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph estava com uma trupe circense na Inglaterra e foi preso como estrangeiro inimigo. Levado para um campo de concentração, praticou seus exercícios e aplicou-os em outros presos, garantindo boa saúde a todos apesar das condições precárias. Em 1918, voltou para a Alemanha como preparador físico, ministrando seus exercícios e divulgando o seu método. Entre 1920 e 1930, mudou-se para Nova York e abriu seu primeiro *studio* com a esposa, Clara. O seu método começou a ser praticado por importantes bailarinos, como Rudolf Laban, que apresentavam lesões. Logo, a técnica ganhou adeptos e se espalhou por todo o mundo.

Pesquise vídeos sobre a história de Joseph Pilates e seu método para apresentar nas aulas.



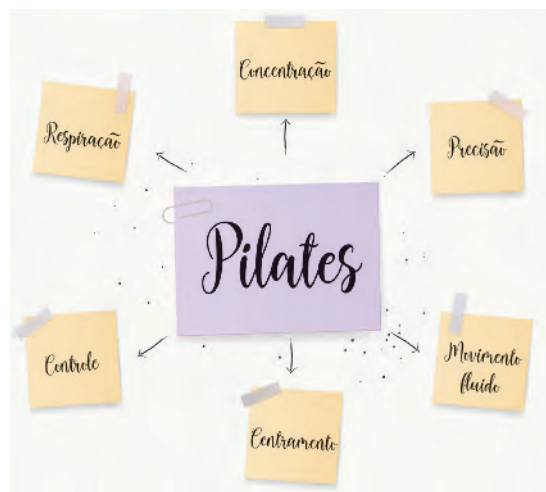
I.C. RAPOPORT/GETTY IMAGES

Joseph Pilates em atendimento em seu estúdio. Nova York, Estados Unidos, 1961.

Texto elaborado com base em GARCIA (2022); MARÉS, *et al.* (2012); REVISTA PILATES (2019).

Joseph Pilates pode ser considerado um dos primeiros estudiosos a ter uma visão holística do corpo. Ele definiu “contrologia” como a “arte do controle e equilíbrio entre mente e corpo em sua totalidade” (PILATES, 1934 apud FERNANDES; LACIO, 2011, p. 6). O método Pilates tem como objetivo principal o desenvolvimento do controle muscular a partir de seis princípios básicos (BRIGATTO; PUPPO; OLIVEIRA, 2012):

- 1. Respiração:** deve ocorrer ao mesmo tempo que a ação muscular, favorecendo a melhora da ventilação pulmonar e da oxigenação tecidual.
- 2. Centramento:** chamado de *powerhouse*, *core* ou centro de força, que é o ponto focal para o controle corporal. É formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade, ou seja, são os músculos abdominais, da região lombar, da pelve e do quadril. Esse centro de força forma uma estrutura de suporte responsável pela sustentação da coluna e dos órgãos internos. O fortalecimento dessa musculatura proporciona a estabilização do tronco e o alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos.
- 3. Concentração:** durante todo o exercício, a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência possível.
- 4. Controle:** preocupação com o controle de todos os movimentos, visando aprimorar a coordenação motora e evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis.



Esquema elaborado para esta obra.

**5. Precisão:** primordial na qualidade do movimento e no realinhamento postural do corpo. Consiste no refinamento do controle e do equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento.

**6. Movimento fluido:** executado de forma controlada e contínua, exibe qualidade de fluidez e leveza que absorve os impactos do corpo com o solo.

Alguns dos inúmeros benefícios oferecidos pela prática regular do pilates são (VILELLA; ZARCEÑO; ROSA, 2014):

- Melhora a flexibilidade.
- Aumenta a força e a resistência muscular.
- Aprimora a postura.
- Melhora a respiração.
- Incrementa o condicionamento físico.
- Melhora o autoconceito e a percepção da aparência física.
- Promove a qualidade do sono.
- Aumenta a consciência corporal.
- Aperfeiçoa o equilíbrio dinâmico.
- Aumenta a coordenação motora.
- Reabilita possíveis lesões.
- Eleva o bem-estar.
- Diminui o estresse, a ansiedade e a depressão.
- Melhora o humor e a qualidade de vida.

Os exercícios de pilates podem ser divididos em dois grupos: os realizados no solo (*mat pilates*), que envolvem acessórios como bolas, faixas elásticas, rolos e *magic circle* (círculo mágico), e os exercícios com aparelhos (*studio pilates*), constituídos de equipamentos com molas e polias, como *cadillac*, *reformer*, *chair* e *barrel*.

## Pilates de solo (*mat pilates*)

O pilates de solo é formado por exercícios realizados apenas com o próprio corpo ou com acessórios simples (REVISTA *PILATES*, 2017). Alguns desses exercícios enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força, tendo um caráter educativo. No pilates de solo, os exercícios exigem força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e muita consciência corporal.

Há uma divisão de exercícios por níveis no pilates de solo: inicial, intermediário e avançado; assim, podem ser praticados por todos, em qualquer momento da vida. Apresentamos nas imagens a seguir exemplos de acessórios utilizados no pilates de solo e suas funcionalidades.



Bola de pilates ou suíça: pode ser utilizada para aquecimento geral, mobilização articular, ganho de amplitude de movimento, alongamento e fortalecimento muscular. Auxilia no estímulo ao equilíbrio e à propriocepção.



*Flex ring* (disco flexível) ou *magic circle* (círculo mágico): permite a adaptação de diversos exercícios do método, sobrecarga e ludicidade.



Rolo de pilates: incrementa os exercícios de alongamento e fortalecimento e serve para automassagem e liberação miofascial.



**Bosu:** trabalha a coordenação motora, o equilíbrio, a consciência corporal, o fortalecimento muscular e a flexibilidade.



Faixas elásticas: têm diversas intensidades de resistência e servem para alongamento e fortalecimento muscular.

## Pilates em aparelhos (studio pilates)

*Studio pilates* é a modalidade que se utiliza de aparelhos para trabalhar com o peso do corpo ou com o auxílio/resistência das molas para a execução dos movimentos. Os quatro principais aparelhos utilizados no método Pilates são: o *reformer*, o *cadillac*, a *step chair* e o *ladder barrel*. Existe uma ampla gama de exercícios que podem ser realizados nos diversos aparelhos, sempre de maneira controlada, fluida e consciente da respiração e da postura adequada.

Além do peso do corpo, são as molas que conferem a intensidade nos exercícios no pilates em aparelhos. Com cores e tensões variadas, elas podem reduzir o esforço a ser realizado pelo indivíduo, auxiliando o movimento, ou imprimir resistência extra, dificultando a execução do exercício.

O pilates em aparelhos é uma boa opção para pessoas com lesões ou para idosos, porque permite diversas formas de facilitar os movimentos, caso o praticante apresente dificuldades.

A seguir, apresentamos os principais aparelhos utilizados no *studio pilates*.



*Cadillac.*



*Ladder barrel.*



*Reformer.*



*Step chair.*

## Vamos à prática!

### Pilates de solo (sem e com acessório)

Com antecedência, escolha algumas músicas para tocar nas aulas durante a prática do pilates.

Propusemos o pilates de solo por sua viabilidade nas aulas de Educação Física. Foram elencados tanto exercícios sem acessórios quanto exercícios com a bola (pequena), frequentemente disponível nas unidades escolares. No entanto, vale destacar que os demais acessórios do pilates de solo, como bola suíça, faixas elásticas, rolos e *magic circle*, são de baixo custo e podem ser adquiridos conforme o interesse e a necessidade.

Antes da prática, promova uma roda de conversa e destaque a importância da inspiração e da expiração durante a execução dos exercícios de pilates de solo.

Enfatize a multiplicidade de padrões de desempenho e saúde, inibindo qualquer atitude desrespeitosa ou preconceituosa durante as práticas. Fotografe a turma fazendo o pilates de solo para que você possa revisitar tais registros nos momentos avaliativos.

#### Objetivos

- Conhecer e vivenciar exercícios de pilates de solo, identificando as potencialidades e os limites do próprio corpo e as exigências corporais dessa prática.
- Valorizar a prática do pilates de solo, reconhecendo a importância de cuidar da saúde física e emocional.

#### Materiais

- Colchonetes, bolas de iniciação esportiva pequenas (ou de borracha), aparelho celular e caixa amplificadora

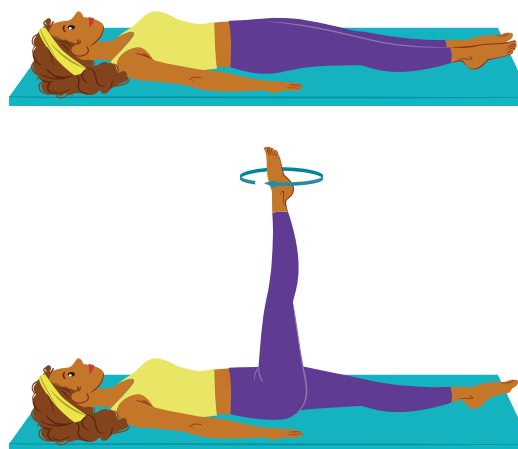
#### Procedimentos

Peça aos estudantes que tirem os calçados, peguem os colchonetes e se espalhem pelo ambiente. Ao som de músicas de pilates, demonstre os exercícios ilustrados a seguir e solicite que prestem atenção na respiração durante os movimentos.

1. Deite-se com a coluna no solo e os joelhos flexionados a 90 graus. Inspire para se preparar e expire elevando a cabeça e a parte superior do tronco, movendo os braços para cima e para baixo por 30 vezes. Ao chegar ao 30, estenda as pernas, formando 90 graus entre quadril e tronco, e mova os braços para cima e para baixo até a contagem 50.



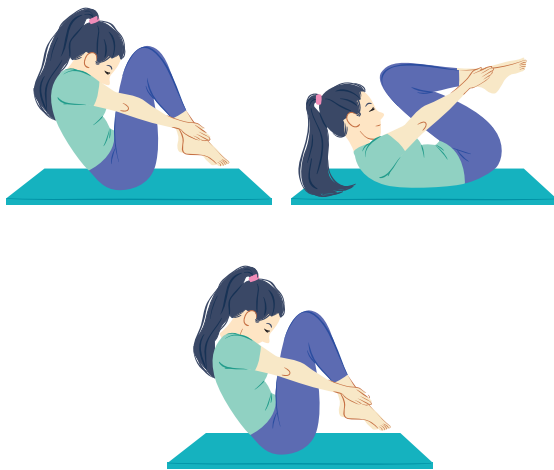
2. Deite-se de barriga para cima, com o corpo estendido. Inspire na posição e expire levando uma perna para a vertical. Inspire e, com a perna elevada, realize cinco movimentos circulares para dentro enquanto expira. Depois, inspire novamente e inverta a direção do movimento, agora para fora, enquanto expira.



Ilustrações elaboradas para esta obra.

## Vamos à prática!

3. Sente-se com os joelhos flexionados em 90 graus, com os pés em flexão plantar e as mãos envolvendo os tornozelos. Inspire começando a articular a lombar, descendo vértebra por vértebra até apoiar as costas no solo. Expire retornando à posição inicial. Repita o movimento por seis vezes.



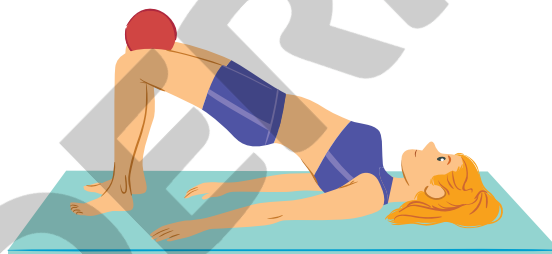
4. Sente-se com as mãos apoiadas no solo em rotação externa e hiperextensão de ombros. Eleve o quadril e mantenha os joelhos flexionados a 90 graus. Depois, inspire, estenda o joelho esquerdo e mantenha a posição enquanto expira. Repita com a outra perna. Realize essa sequência por seis vezes.



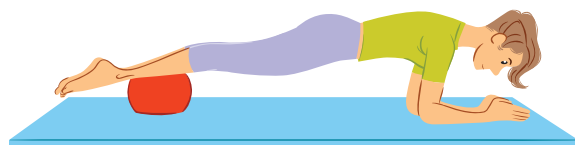
Ilustrações elaboradas para esta obra.



5. Deite-se com a barriga para cima, as pernas flexionadas e os braços estendidos na lateral do corpo. Inspire enquanto eleva o quadril, ao mesmo tempo que pressiona a bola entre as pernas. Expire descendo o quadril, tocando vértebra por vértebra no solo. Realize seis repetições.



6. Fique de joelhos e realize o exercício da prancha ventral, apoiando os dois antebraços no chão e as pernas na bola. Contraia o abdômen. Inspire e expira seis vezes enquanto permanecer nessa posição, mantendo o alinhamento corporal.



Reforce com a turma a importância de uma prática individualizada, adequada às suas características e necessidades. Por exemplo: a amplitude dos movimentos pode ser reduzida ou a quantidade de repetições pode ser ampliada; descrever cada exercício para um estudante cego etc.

Nesta seção, contemplamos o TCT Saúde, propondo a relação entre os conhecimentos sobre pilates e o autocuidado. São apresentados o conceito, os tipos e os benefícios do autocuidado. Além disso, contemplamos a roda da vida como um exercício de autoconhecimento para os estudantes.

A proposta também contribui para esta competência geral da Educação Básica: “8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas”.

## Autocuidado

Todas as ações e comportamentos que visam cuidar de si, com o objetivo de obter melhor qualidade de vida, são chamados de autocuidado (SANTOS *et al.*, 2011). Cada indivíduo tem objetivos, interesses e razões distintos que o levam a procurar a melhor maneira de se cuidar.

Em geral, em nosso cotidiano há muitas atribuições, seja no trabalho, seja nos estudos, seja na agitação da vida urbana ou até mesmo em nossos relacionamentos. Por isso, devemos dar importância aos sinais do nosso corpo e criar o hábito do autocuidado.

Com atitudes simples, podemos ter mais saúde, mais disposição e bem-estar, e também nos sentirmos mais autoconfiantes e felizes. Conheça a seguir alguns dos benefícios do autocuidado. Praticar o pilates, semanalmente, pode ser um bom exemplo de autocuidado.

Benefícios do autocuidado				
Melhora da saúde física	Equilíbrio mental e emocional	Relacionamentos mais saudáveis	Melhores resultados no trabalho	Sensação de bem-estar no dia a dia
Maior sensação de felicidade	Aumento da autoestima e da autoconfiança	Consciência expandida	Vida financeira equilibrada	Melhora do sono

Quadro elaborado para esta obra.

Agora, vamos apresentar os cinco tipos de autocuidado e ideias simples para praticar cada um deles.

- **Autocuidado mental e emocional:** meditação, gratidão, expressar os seus sentimentos com respeito e honestidade, autoconhecimento etc.
- **Autocuidado físico:** prática de exercícios físicos (como o pilates), higiene pessoal, sono de qualidade, alimentação saudável, automassagem etc.
- **Autocuidado intelectual:** ler, aprender a tocar um instrumento musical, aprender outras línguas, estudar, assistir a documentários, entre outros.
- **Autocuidado social:** estar com familiares e amigos, aceitar mais convites para confraternizar, realizar trabalhos voluntários, participar de grupos com os quais se identifica etc.
- **Autocuidado espiritual:** conectar-se com a natureza, meditar, encontrar o seu propósito de vida, ajudar o planeta com atitudes sustentáveis etc.

Conhecer os tipos de autocuidado que podemos praticar ajuda-nos a fazer uma melhor autoanálise e a nos programar como e quando dar maior atenção àquela área específica.

## Roda da vida

Pergunte à turma se já ouviu falar na roda da vida. Em seguida, mostre este infográfico:

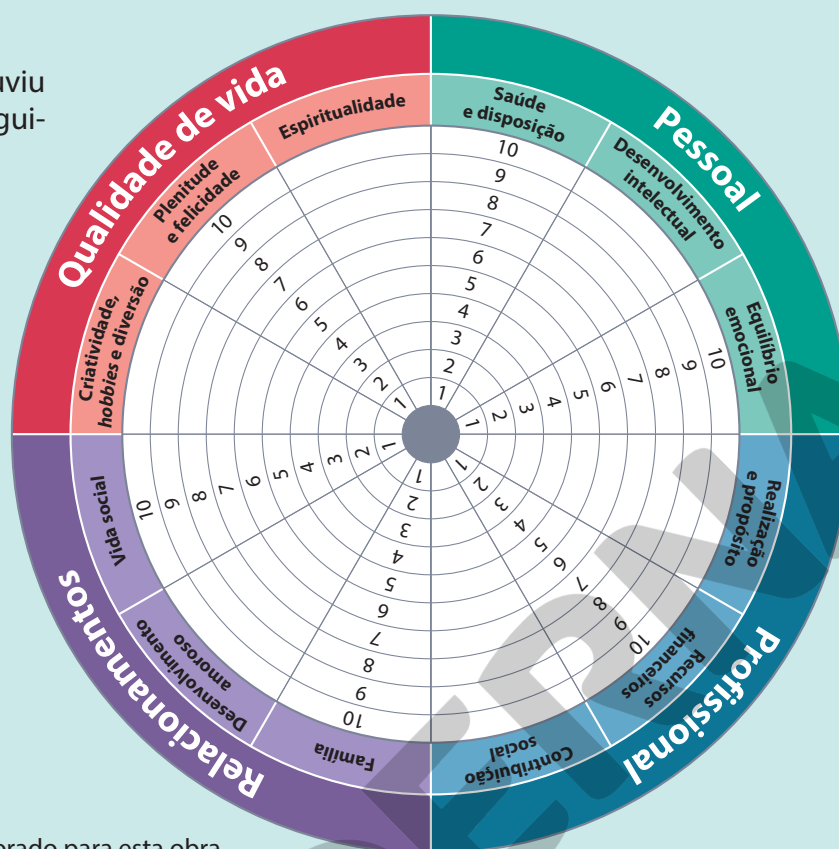


Diagrama elaborado para esta obra.

A prática dessa roda da vida pode ser um instrumento poderoso no exercício do autoconhecimento. A roda da vida surgiu nos anos 1960, e sua criação foi atribuída a Paul J. Meyer, autor e palestrante da área motivacional e fundador do Success Motivation Institute (SANTOS *et al.*, 2020). Seu objetivo é mapear o cenário de vida atual, analisando áreas fundamentais da vida.

Sugira aos estudantes que preencham em casa, com tranquilidade, a roda da vida. Será um excelente exercício de autoconhecimento. Peça a eles que atribuam uma nota de zero a dez a cada uma das áreas representadas na roda da vida. Se quiserem, eles podem pintar do início até a nota atribuída, como se fosse um gráfico de *pizza*, para visualizar os setores da vida que estão satisfatórios e os que necessitam de maior cuidado e mudanças. Caso se sintam confortáveis, podem compartilhar os resultados com a turma.

## HIIT

O *High Intensity Interval Training* (HIIT) ou treinamento intervalado de alta intensidade é uma sequência de exercícios feita em circuito, intercalando momentos de estímulos intensos e repouso, de forma ininterrupta.

Esse tipo de protocolo é uma estratégia para a melhoria da composição corporal, pois eleva o metabolismo e favorece o emagrecimento, levando o corpo a continuar gastando energia por algumas horas depois dos exercícios. Além disso, promove o aumento da resistência cardiorrespiratória e a manutenção da massa magra (MORAIS *et al.*, 2017).

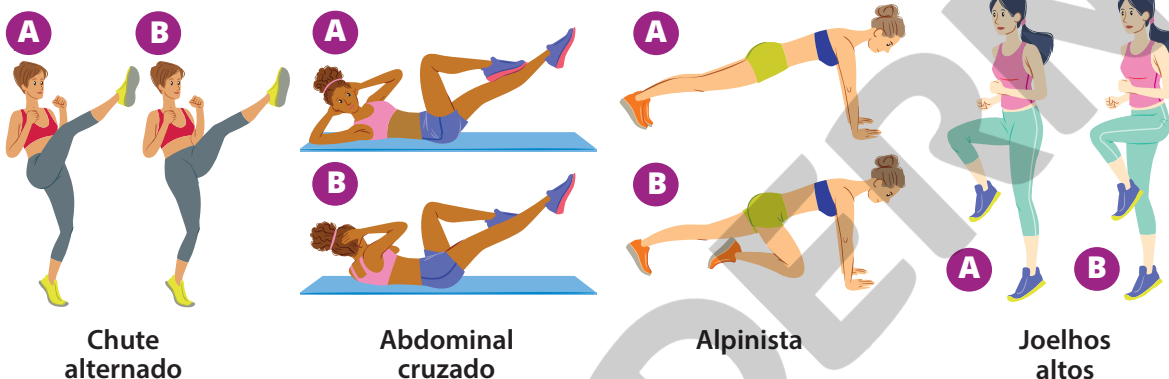
Apesar de intensos, os treinos HIIT podem ser praticados por diferentes públicos de variadas idades, visto que é possível adequá-los às características, às necessidades e aos níveis de condicionamento físico de cada indivíduo.

Existem muitos protocolos de treinos HIIT (Tabata, Gibala etc.). Contudo, pensando em iniciantes e no contexto escolar, recomendamos a razão de 1:4 de treino para descanso nas duas primeiras semanas e de 1:2, nas semanas seguintes. Veja o quadro a seguir.

Primeira e segunda semanas	Terceira e quarta semanas
15 a 20 segundos de exercício de alta intensidade. 60 a 80 segundos de descanso ou exercício de baixa intensidade. Modo de execução: repetir por mais 10 vezes (varie os exercícios).	30 a 40 segundos de exercício de alta intensidade. 60 a 80 segundos de descanso ou exercício de baixa intensidade. Modo de execução: repetir por mais 10 vezes (varie os exercícios).
Tempo total de treino: aproximadamente 15 minutos.	Tempo total de treino: aproximadamente 20 minutos.

Quadro elaborado para esta obra.

Conheça a seguir alguns exercícios que podem ser incluídos no HIIT.



Ilustrações elaboradas com base em Dr. Márcio Silveira. Disponível em: <https://drmarciosilveira.com/pacientes/wp-content/uploads/2018/12/treino-1.jpg>. Acesso em: 16 jul. 2022.

ILUSTRAÇÕES: ALEX BENITES/ARQUIVO DA EDITORA

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

## Vamos à prática!

### HIIT: treinamento com autonomia

A escolha pelo HIIT para contemplar a ginástica de condicionamento físico se dá em razão de este ser uma forma autônoma de se exercitar em ambientes fora da escola e por ser um treino curto e eficaz, composto de exercícios simples, que não necessitam de aparelhos. Você pode repetir esta proposta em outras aulas, ampliando o tempo de atividade e trocando por outros exercícios, incluindo os aeróbios (corrida, pular corda etc.). Faça as adaptações necessárias, respeitando os limites e as possibilidades dos estudantes. Não há problema em não completar o HIIT. Por causa da intensidade, a hidratação é muito importante nesta proposta. Comente que os estudantes podem apresentar diversos padrões de desempenho, visto que esses padrões estão relacionados às capacidades físicas e aos diferentes níveis de condicionamento físico deles.

### Objetivos

- Vivenciar um HIIT, identificando as sensações e as exigências corporais dessa prática.
- Reconhecer o HIIT como uma possibilidade de se exercitar de forma autônoma, inclusive fora da escola.



## Vamos à prática!

### Materiais

- Colchonetes, cadeira ou banco, aparelho celular e caixa amplificadora, cronômetro e garrafa de água (sugerido)

### Procedimentos

Leia com os estudantes o quadro a seguir com os exercícios físicos que serão experimentados na quadra (ou em um espaço amplo e plano). Demonstre cada exercício e peça a eles que prestem atenção na forma correta de execução e na intensidade necessária (15 segundos de atividade e 60 de descanso). Para participar do HIIT proposto, peça aos estudantes que se espalhem pelo ambiente com seus colchonetes. Você irá cronometrar os minutos de atividade e descanso.

HIIT do 9º ano	
15 segundos de polichinelo → 60 segundos de descanso	15 segundos de abdominais → 60 segundos de descanso
15 segundos de abdominal cruzado → 60 segundos de descanso	15 segundos de elevação de quadril (apoio duplo ou único) → 60 segundos de descanso
15 segundos de flexão de braços (apoio dos joelhos) → 60 segundos de descanso	15 segundos de flexão dos tríceps (na cadeira ou no banco) → 60 segundos de descanso
15 segundos de extensão lombar → 60 segundos de descanso	15 segundos de joelhos altos → 60 segundos de descanso
15 segundos de chutes alternados → 60 segundos de descanso	15 segundos de alpinista → 60 segundos de descanso

Quadro elaborado para esta obra.



## Avaliando em diferentes linguagens

1. Leia e analise o trecho do artigo a seguir.

### HIIT: os benefícios e como fazer o treino que acelera a queima de gordura

O HIIT (High Intensity Interval Training) ou treino intervalado de alta intensidade virou febre nos últimos anos pela proposta de oferecer sessões de exercícios mais curtas, que trazem resultados iguais e até superiores aos treinos moderados de longa duração.

CORTEZ, Diana. Movimento: inspiração pra fazer da atividade física um hábito. **VivaBem**, 6 jan. 2021.



Atleta em treino de alta intensidade: HIIT.

- a) Qual é a principal finalidade de um HIIT?
- b) A que tipo de ginástica essa proposta pertence?
- c) Quais tipos de exercícios podem compor um HIIT?

2. Você acredita que o HIIT pode ser realizado em casa? Explique.

Destaque que o HIIT é uma opção para se exercitar de forma autônoma e individualizada, em casa, pois se trata de um treino curto e eficaz, composto de exercícios de força ou aeróbios que não necessitam de aparelhos, e pode se adequar às características e às necessidades de cada um.

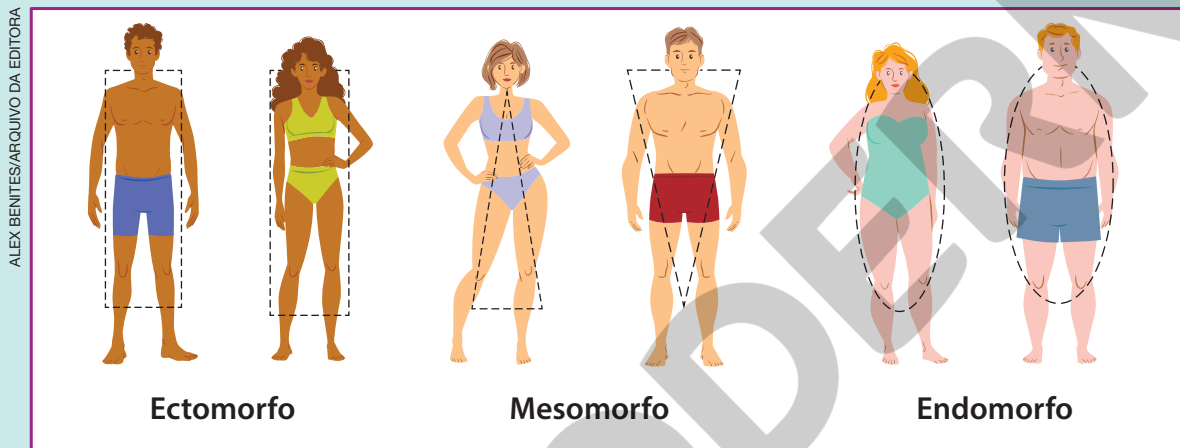
Esta seção considera um trabalho interdisciplinar com Ciências, pois estabelece conexões entre a hereditariedade e os biotipos corporais, tratando da habilidade (EF09CI08). Além disso, contribui para a competência específica de Educação Física 4, ao relacionar os diferentes biotipos corporais, os padrões de beleza e as suas consequências.

## Você já ouviu falar em biotipo corporal?

O biotipo corporal corresponde ao modelo de corpo e pode ser influenciado pela constituição óssea, pelo metabolismo, pela massa muscular e pela quantidade de gordura. Assim, é possível classificar o biotipo conforme as características a seguir.

### Principais biotipos corporais

Vejam agora a classificação dos biotipos corporais.



Fonte: ZANIN, Tatiana. Biotipo corporal: o que é, tipos e como identificar. **Tua Saúde**, mar. 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-identificar-o-seu-biotipo/>. Acesso em: 16 jul. 2022.

- **Ectomorfo:** tem como principal característica a linearidade, ossos finos e longos, corpo magro com ombros estreitos e membros compridos. As mulheres têm quadril mais estreito e seios pouco volumosos. De forma geral, possuem metabolismo mais rápido e, por isso, são capazes de perder peso mais facilmente, mas têm mais dificuldade para ganhar massa muscular.
- **Mesomorfo:** possuem o corpo com grande relevo muscular aparente, ainda que não seja praticante regular de exercícios. Apresentam, também, a parte superior do corpo mais desenvolvida e pouca gordura abdominal.
- **Endomorfo:** o acúmulo de gordura corporal é a principal particularidade desse biotipo. Baixa estatura e corpo mais arredondado também são características de pessoas classificadas como endomorfos. De maneira geral, apresentam metabolismo mais lento e têm mais dificuldade para perder peso, apesar de maior facilidade para ganhar massa muscular.

A aparência física atual de uma pessoa, entendida como somatotipo, pode ser modificada com treinamento e alimentação balanceada, mas o biotipo não pode, pois é hereditário. Por isso, ao parar de praticar atividade física e de ter uma alimentação equilibrada, pode-se retornar ao biotipo original.

## O conceito de beleza

Pensando na beleza como a qualidade que expressa o que é belo ou agradável, fica fácil entender que as noções sobre o que é belo ou não variam de pessoa para pessoa e entre as culturas, os países e os momentos históricos.

Relacionar os conhecimentos sobre os biotipos e sobre os padrões de beleza é fundamental para promover a aceitação do próprio corpo (biotipo e características particulares), evitando a busca obcecada por um ideal de beleza diferente do seu.

A adoção de um único padrão de beleza, além de ser restritiva, pode reforçar sentimentos de desprezo e preconceito em relação a todas as formas de apresentação estética que sejam distantes do que foi estabelecido como belo.

A imposição de um padrão de beleza pode trazer inúmeras consequências negativas: problemas de autoestima, distúrbios relacionados à autoimagem, sentimentos de frustração, depressão e ansiedade, aumento no número de cirurgias plásticas, uso indiscriminado de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização de transformações corporais e desenvolvimento de transtornos alimentares.

## Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares (TAs) são considerados de natureza mental, em que as pessoas se relacionam de maneira conflituosa com o corpo e com a alimentação, gerando sofrimento e diminuindo a qualidade de vida. Embora possam ser desencadeados por vários motivos, os rígidos padrões de beleza são causas comuns associadas aos TAs. Observe no quadro a seguir alguns tipos de TAs.

Anorexia	Bulimia
É um dos distúrbios alimentares mais graves, pois a pessoa se recusa a comer por se enxergar com excesso de peso, mesmo que esteja extremamente magra. Dessa forma, ocorre a perda excessiva de peso e o medo crônico de engordar. Os principais sintomas da anorexia são distorção da imagem corporal, preocupação excessiva com as calorias das refeições, ingestão de remédios para emagrecer, cansaço, tontura e desmaios frequentes, comentários depreciativos sobre o próprio corpo e atividade física exagerada.	Frequente vontade de ingerir uma grande quantidade de comida. Logo após, ocorre o comportamento compensatório para evitar o ganho de peso, como o uso de laxantes, diuréticos e até mesmo a indução do vômito. Como exemplos de sintomas da bulimia podemos citar obsessão com o peso e as formas corporais, compulsividade por comida, inflamação na garganta, problemas gastrointestinais, desidratação e baixa autoestima.
Vigorexia	Ortorexia
Preocupação constante em não ser suficientemente forte e musculoso, levando à prática excessiva de exercícios físicos. Pode ser chamada de transtorno dismórfico muscular, e os sintomas mais comuns são: insatisfação com o próprio corpo, alterações de humor, insônia, cansaço extremo e dor muscular, uso de anabolizantes ou de suplementos alimentares em exagero, prática exaustiva de exercícios físicos e dietas rigorosas.	Comportamento patológico reconhecido pela obsessão por comer alimentos saudáveis e extremo controle de calorias e qualidade alimentar. Os principais indícios de ortorexia são seletividade alimentar extrema, evitar alimentos industrializados, ricos em gorduras ou açúcar, evitar a prática social das refeições, consumir sempre produtos orgânicos, fixação por estudar sobre alimentação saudável e preocupação excessiva em relação à compra, planejamento e preparo das refeições.

Quadro elaborado para esta obra.

O conhecimento sobre os tipos de TAs e seus principais sintomas pode servir de alerta aos estudantes no sentido de prevenir e identificar situações que possam ser tratadas com o apoio de especialistas das áreas de Nutrição e Psicologia.



## Avaliando em diferentes linguagens

1. Analise a charge, converse com os colegas e responda às questões.



a) Há elementos na charge que nos permitem identificar em qual ambiente os personagens estão? Que ambiente é esse? As práticas corporais comumente oferecidas nesse local pertencem a que tipo de ginástica?

Explique para a turma que a charge se refere a uma academia e os personagens estão na sala de musculação; as práticas oferecidas, em geral, pertencem à ginástica de condicionamento físico.

b) Quais críticas essa charge faz em relação aos objetivos traçados pelo personagem em relação aos seus treinos?

Reforce a diferença em relação à vida real e à fictícia, em geral apresentada nas redes sociais. Os objetivos do personagem deveriam transitar entre a melhoria do rendimento, a obtenção e a manutenção do condicionamento físico ou o aperfeiçoamento da composição corporal. No entanto, ele queria apenas publicar uma boa foto nas redes sociais.

2. Observe as imagens de pilates de solo e identifique os nomes dos acessórios representados.



Os acessórios de pilates de solo são o *flex ring* ou *magic circle* (1) e a bola de pilates ou bola suíça (2).

3. Nesta unidade, descobrimos que a atividade física e a alimentação balanceada podem trazer melhora da qualidade de vida e modificar a aparência física, o que chamamos de somatotipo. Vimos também que os biotipos corporais das pessoas são determinados pela genética (hereditariedade). Relacione essa informação à busca e à adequação aos padrões de beleza da sociedade.

Verifique se os estudantes reconhecem que é inapropriado e frustrante buscar o padrão de beleza vigente, pois alguns biotipos podem ser um dificultador nesse processo. Além disso, espera-se que eles identifiquem que a alimentação saudável e a prática de atividade física devem ter como objetivo principal a busca pela saúde. Os anseios em relação à estética podem existir, mas não devem ser o objetivo primordial, nem ser buscado a qualquer custo.

# Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

Propusemos um projeto interdisciplinar sobre o autocuidado, bem como uma pesquisa, com método científico, quanto aos padrões de beleza e às tribos urbanas, seguida de uma grande exposição sobre esses temas. Os TCTs Saúde e Diversidade cultural são contemplados nesta seção.

## Multiplicadores dos saberes sobre ginástica

### Projeto autocuidado

Promova uma semana de autocuidado, sob a organização dos estudantes, na qual os membros da comunidade escolar poderão conhecer e usufruir diferentes tipos de autocuidado na escola e, quem sabe, incorporar alguns deles em seu dia a dia, melhorando o bem-estar e a saúde.

1. Organize a turma em cinco grupos para a definição dos tipos de autocuidado que vão promover. Observe as sugestões a seguir.
  - a) Autocuidado mental e emocional: prática de meditação (sob a supervisão do professor de Educação Física).
  - b) Autocuidado físico: dicas de alimentação saudável (professor de Ciências).
  - c) Autocuidado intelectual: cantinho da leitura para todas as idades e interesses (professor de Língua Portuguesa ou da Sala de Leitura) ou dicas de educação financeira (professor de Matemática).
  - d) Autocuidado social: mesa de café para que os membros da comunidade possam se conhecer melhor, interagir e socializar (sob a supervisão de qualquer professor ou da equipe gestora).
  - e) Autocuidado espiritual: conexão com a natureza – tomar sol em colchonetes e cadeiras espalhadas ao ar livre ou andar descalços pelo gramado da escola (sob a supervisão de qualquer professor).
2. Planejamento da ação. Os estudantes deverão definir:
  - a) A semana de aplicação do projeto.
  - b) Em qual horário será executado. Por exemplo: durante a última aula do dia.
  - c) Quem poderá participar dessa ação. Por exemplo: pais e familiares, funcionários da escola, todos.
  - d) Como será divulgada essa ação. Por exemplo: cartazes, convites, inscrições antecipadas etc.
  - e) Quais materiais serão necessários para a vivência de cada autocuidado.
  - f) Qual será a função de cada estudante do grupo e quais professores e funcionários poderão supervisioná-los.
3. Durante o evento, combine com os estudantes de ser pontuais, educados e comprometidos, pois serão os organizadores do projeto e deverão orientar os participantes.

4. Registre essa ação com fotos, elaborando um portfólio pedagógico. A fotografia é capaz de registrar muitas informações e deixar para a história tudo aquilo que foi vivido, enquanto o portfólio é um instrumento estruturado de apontamentos sobre as atividades realizadas, que pode auxiliá-lo na análise apropriada do desempenho dos estudantes e das dificuldades encontradas na realização do projeto.

## Pesquisa e exposição: padrões de beleza e tribos urbanas

### 1º momento

Proponha a investigação sobre padrões de beleza em diferentes culturas e épocas históricas. Para isso, organize a turma em onze grupos com cerca de três a quatro estudantes. Cada grupo deverá pesquisar o padrão de beleza referente a uma das onze épocas históricas listadas a seguir.

a) Egito antigo (1292 a. C. a 1069 a. C.)	g) Era de Ouro de Hollywood (1930 a 1950)
b) Grécia antiga (500 a. C. a 300 a. C.)	h) Década de 1960
c) Dinastia Han – China (206 a. C. a 220 d. C.)	i) Era das supermodelos (1980)
d) Renascença italiana (1400 a 1700)	j) Década de 1990
e) Era Vitoriana (1837 a 1901)	k) Século XXI
f) Década de 1920	

Os estudantes deverão investigar imagens, descrições detalhadas dos tipos de corpo da época, curiosidades, pessoas que influenciaram esses padrões de corpo, entre outros tópicos definidos por você.

### 2º momento

Realização de pesquisa de campo, sob a supervisão de algum familiar ou responsável para saber quais são os tipos de tribos urbanas que compõem o entorno escolar. Como ponto de partida, podem utilizar as tribos urbanas apontadas no artigo “As tribos urbanas: as de ontem até as de hoje” (indicado no boxe #FiqueLigado a seguir). São elas: *hippies*, *hip-hop*, *skinheads*, *punks*, *góticos*, *rastaffaris*, *betas* e *betos* (vivem em função de marcas e moda), *clubbers*, *dreads*, *nerds*, *surfistas*, *vegans*, *emos*, *plocs* (estilo que traduz um desejo de voltar à infância) e *traceur* (praticantes de *parkour*) (SOUSA; FONSECA, 2009).

1. Organize a turma em quinze grupos com dois ou três estudantes. Cada grupo deve pesquisar uma das 15 tribos mencionadas, explicando detalhadamente suas características. É possível incluir fotos nesse material. As informações deverão ser registradas (escritas ou por meio de imagens) em uma folha de papel *canson* ou sulfite A4.
2. Na escola, faça quinze cópias de cada folha correspondente a cada tribo. Monte quinze *kits* com as quinze folhas grampeadas, formando um material de apoio para a pesquisa de campo de cada grupo.
3. Para casa: com o acompanhamento e a supervisão dos pais ou responsáveis, cada grupo deverá entrevistar sete adolescentes do bairro perguntando a qual

das tribos eles pertencem, anotando no caderno o nome, a idade e a tribo correspondente a cada um dos entrevistados. Os dados pessoais não serão divulgados nem publicados, garantindo a privacidade dos entrevistados. Os *kits* servirão para auxiliar os entrevistados em caso de dúvida ou desconhecimento sobre o tema.

4. Na escola: elaboração coletiva dos resultados da pesquisa realizada com uma amostra de 105 pessoas, já que quinze grupos vão entrevistar sete pessoas cada.
5. Ao final do processo, faça um levantamento de dados sobre quais tribos urbanas há em maior número na amostra pesquisada. Os dados podem ser registrados por meio das tecnologias da informação e da comunicação (TICs).



### #FiqueLigado

Pesquise na internet as sugestões de aprofundamento a seguir.

- WOMEN'S ideal body types throughout history. [S. l.], 2015. 1 vídeo (3 min). Em inglês. Publicado pelo canal BuzzFeedVideo.  
O vídeo mostra como o "ideal de corpo feminino" mudou ao longo da história, desde o antigo Egito até o século XXI. Recomenda-se que você apresente esse vídeo e, depois, comente-o, em razão de ele estar em inglês.
- SOUSA, Helena S. M.; FONSECA, Paula. As tribos urbanas: as de ontem até as de hoje. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 18, n. 3, p. 209-214, 2009.  
O artigo conta como surgiram as tribos urbanas e descreve como cada uma é.
- DIANA, Daniela. Tribos urbanas. **Toda Matéria**.  
O artigo traz informações sobre tribos urbanas: o que são, origem, características etc.

### 3º momento

Peça aos estudantes que elaborem cartazes para a exposição **Padrões de beleza e tribos urbanas**.

- **Cartaz 1:** período histórico pesquisado e imagens, descrições dos tipos de corpo, curiosidades, quem influenciou esse padrão de corpo. Os cartazes serão fixados em um mural no pátio em forma de linha do tempo, para que a comunidade escolar possa identificar e conhecer essas mudanças históricas.
- **Cartaz 2:** em papéis *canson* ou sulfite, apresentação de uma das tribos escolhidas, explicando suas características com texto e imagem (fotos).
  1. Verificar a possibilidade de projetar o resultado da pesquisa de campo realizada no bairro ao fundo da exposição.
  2. Peça aos estudantes que criem outros cartazes com frases ou perguntas que promovam reflexões sobre o tema da exposição. Por exemplo: "Não é a aparência, é a essência!", frase de Coco Chanel; "Seja o seu padrão de beleza."; "Qual é a sua tribo?"; "Atenção: proibido criar estereótipos!"; "Valorizem a diversidade de indivíduos e de grupos sociais!"; entre outras.

## Raio-X da unidade

### Competências da BNCC

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

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

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental: 2, 3, 6, 7, 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

Nesta unidade, vamos apresentar a prática corporal de aventura na natureza chamada *stand up paddle*, tendo como enfoque o processo histórico, as medidas de segurança necessárias e os equipamentos utilizados para vivenciá-la. Além disso, mostraremos que essa atividade pode funcionar como agente de inclusão social para pessoas com deficiência, pois há soluções e adaptações que possibilitam a todos desfrutar essa experiência.

Vamos também propor uma reflexão sobre a importância de se respeitar os espaços em que ocorrem as atividades, de modo a evitar a degradação do meio ambiente.

Com o objetivo de que os estudantes estabeleçam conexões entre os saberes dos diferentes componentes curriculares, sugerimos propostas pedagógicas que trabalhem a interdisciplinaridade com Língua Portuguesa, Ciências e Arte, além dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs): Educação ambiental, destacando a sustentabilidade; e Educação em direitos humanos.

Você pode também incluir outras propostas se considerá-las importantes para o contexto da comunidade a que atende, assim como adaptar as atividades para que estudantes com deficiência possam participar de maneira efetiva.



## DE OLHO NAS IMAGENS

MATIMIX/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



ROSSHELEN/SHUTTERSTOCK

Exemplos de práticas corporais de aventura urbana e na natureza.

Apresente as imagens aos estudantes e discutam sobre as seguintes questões:

- As atividades apresentadas nas imagens representam práticas corporais de aventura (PCA). Você as conhece? Comente o que sabe sobre elas e classifique-as como PCA urbana ou PCA na natureza.
- Cite nomes de outras práticas corporais de aventura urbanas e na natureza que você conhece.
- Na sua opinião, as pessoas com deficiência podem experimentar as PCA na natureza? Comente sua resposta, mencionando argumentos para as respostas positivas e negativas.

Em roda de conversa, estimule os estudantes a dialogar sobre as respostas às questões. A primeira imagem representa a escalada, uma PCA que pode ser realizada tanto na natureza como em ambiente urbano. A segunda imagem representa o *stand up paddle*, uma PCA na natureza.

Todas as práticas corporais podem ser usufruídas por pessoas com deficiência, desde que sejam adaptadas e levem em consideração a segurança dos praticantes.

Após o debate sobre as imagens, exiba vídeos sobre o *stand up paddle* encontrados nas plataformas digitais.

### #FiqueLigado

Para saber mais sobre *stand up paddle*, sugerimos:

- SILVA, R. Q.; ANDRADE, L. C. de; LIMA, I. N. de; COSTA, K. dos S. O ensino das práticas de aventura e a contextualização da determinação social da saúde. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 3, p. 199-204, 2021.

O objetivo do trabalho é apresentar o caminho teórico-metodológico do ensino das práticas corporais de aventura considerando as possibilidades de usufruto e vivência em meio urbano, mais especificamente nos parques da cidade de Goiânia.

### Stand up paddle

O *stand up paddle*, também chamado de *SUP*, é um esporte que teve origem no surfe e na canoagem. Para praticá-lo, é necessário ficar de pé em cima de uma prancha, dentro da água, e usar um remo para impulsionar o movimento (PEREIRA, 2014).

Segundo Perin (2020), essa prática já era adotada pelos nativos peruanos, que usavam como meio de transporte *caballitos de totora*, isto é, pequenos barcos individuais semelhantes a uma canoa, mas sem o espaço para o navegante se encaixar. Há registros de utilização de embarcações a remo em vários povos, como os egípcios e os maias.

O *stand up paddle* começou a se popularizar no começo da década de 1960, no Havaí, quando os instrutores de surfe Duke e Leroy, conhecidos como *beach boys*, passaram a usar grandes pranchas de surfe e remos para acompanhar e fotografar as pessoas que estavam começando a surfar (FLOATER, 2013).

A modalidade chamou a atenção principalmente das crianças, em virtude da facilidade de locomoção.

No Brasil, o esporte se popularizou quando Osmar Gonçalves e Juá Hafers, grandes difusores do surfe em terras brasileiras, passaram a usar a embarcação para treinar e manter o condicionamento físico.

É mais fácil e seguro quando comparado ao surfe. Apesar de ser praticado, na maioria das vezes, em um lago ou em uma praia calma e sem ondas, é possível aumentar a intensidade de sua prática no mar com ondas mais agitadas ou em um rio com correntezas, como mostram as imagens a seguir.

VIAVA/ISTOCKPHOTO/GETTY IMAGES



Prática do *stand up paddle* no mar sem ondas. Flórida, Estados Unidos, 2019.



Prática do *stand up paddle* no mar com ondas. Bali, Indonésia, 2019.

WONDERFUL NATURE/SHUTTERSTOCK

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

Essa prática esportiva é dividida em várias modalidades (CBSUP, 2014). Observe-as a seguir.

- **Race:** o objetivo dessa modalidade é completar o percurso da prova no menor tempo possível. A prancha utilizada é a de tamanho grande, e sua parte frontal se assemelha ao desenho de uma canoa, o que permite maior estabilidade ao atleta para se manter em linha reta. A pá dos remos é maior para garantir mais velocidade.



Corrida de *stand up paddle* no Festival de latismo de Cannes. Paris, França, 2021.

- **Wave:** nessa modalidade, o objetivo é unir a prática do surfe clássico ao uso do remo. O praticante surfa utilizando o remo para fazer as manobras.



*Stand up paddle* na modalidade *wave*. Texas, Estados Unidos, 2022.

- **Freestyle:** essa é a modalidade de *stand up paddle* mais praticada. O objetivo do atleta é testar seu equilíbrio realizando manobras com a ajuda do corpo e do remo.

MALTE OSSOWSKI/SVEN SIMON/PICTURE-ALLIANCE/DPA/IMAGEPLUS



Tanja Ecker nas finais femininas da Aktion SUP CrossRace. Duisburgo, Alemanha, 2021.

- **Rafting:** modalidade praticada em corredeiras de rios e cachoeiras.

DREAMSTIME/EASYPix BRASIL



Jovem em campeonato de rafting. Myhiya, Ucrânia, 2019.

- **Fute SUP (ou SUP polo):** trata-se de um jogo disputado por dois times com três jogadores, cada um sobre uma prancha. A disputa é realizada em uma área determinada em que a bola somente poderá ser tocada e/ou arremessada com o uso de remos. Vence a equipe que fizer mais gols.



LEE SMITH/REUTERS/FOTOARENA

Atleta em uma partida de *fute SUP*. Catterick, Inglaterra, 2022.

- **Downwind:** essa prática pode ser considerada uma maratona. É realizada a favor do vento, assim o atleta pode surfar as ondulações criadas pelo vento em uma distância que varia de 30 km a 50 km.



SEFA KAPACAN/ANADOLU AGENCY/GETTY IMAGES

Mulher praticando *stand up paddle*, modalidade *downwind*. Moscou, Rússia, 2020.

Além das modalidades citadas, existe a pesca com *stand up paddle*, conhecida como *SUP fishing*. Para essa prática, são necessários equipamentos específicos para a pesca e uma prancha. O *SUP yoga*, oferecido em algumas praias do Brasil, é a prática de ioga em pé na água sobre uma prancha de surfe.

Para cada modalidade, foram desenvolvidas pranchas de diferentes tipos. Quanto maior for o peso do praticante, maiores devem ser o comprimento e a largura da prancha. Se for para uso no mar, a prancha deve ter o fundo mais curvado e a ponta mais alta, o que vai impedi-la de erguer a ponta (embicar) na onda. As pranchas para rios e lagos devem ter o fundo reto, o que facilita a remada.

O tamanho ideal do remo para *stand up paddle* varia de acordo com a altura do praticante e o tipo de uso. Na modalidade *wave*, usam-se remos menores; na modalidade *race*, remos maiores. Quando os remos são grandes demais, forçam a articulação do ombro; remos pequenos forçam a coluna lombar. O ideal é iniciar com um remo que tenha 15 cm a mais que a altura do praticante.

É importante utilizar um colete salva-vidas e o *leash* (corda que amarra o pé à prancha). Para temperaturas muito frias, é necessário usar roupa, luvas, botas ou sapatinhas de borracha.

O *stand up paddle* é uma excelente opção para manter e desenvolver o condicionamento físico, porque fortalece a musculatura dos braços, das pernas e do abdômen, melhora o equilíbrio e a concentração (capacidades relacionadas ao sistema nervoso) e aumenta a capacidade aeróbia, relacionada aos sistemas cardiovascular e respiratório (CASEY, 2011; AZEVEDO *et al.*, 2017).



KUZNETCOV, KONSTANTIN/SHUTTERSTOCK

Prática de *SUP fishing* com utilização de prancha e equipamentos específicos para pesca. [S. l.], 2019.



MARIANNA MASSEY/STONE/GETTY IMAGES

Prática de ioga sobre uma prancha. Bahamas, 2016.

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

## Curiosidade

Conheça algumas expressões utilizadas por supistas.

**Supista:** é como são chamados os praticantes de *stand up paddle*.

**Aloha:** saudação comum dos remadores. É como um “Bom dia!”.

**Perna de jambu:** é usada quando o remador tem dificuldade de se equilibrar e suas pernas tremem.

**“Quer moleza? Rema sentado”:** usa-se quando uma pessoa prefere uma posição mais confortável, sentando-se na prancha.

**Quilhas:** a forma delas é semelhante a uma barbatana; são fixadas na parte traseira e posterior da prancha, dando direção a elas. As pranchas podem receber de uma a quatro quilhas.

**Pés:** pés e polegadas são medidas de referência do comprimento da prancha. Por exemplo, uma prancha com 6’ 2” (6 pés e 2 polegadas) mede 1,88 m de comprimento.

O cálculo é feito da seguinte forma:

1 polegada = 2,54 cm

1 pé = 30,48 cm = 12 polegadas

Logo, uma prancha de 6’ 2” = 6 pés e 2 polegadas = 1,88 m de comprimento.

## Vamos à prática!

### Ioga no *stand up paddle*

Uma das modalidades do *stand up paddle* é o *SUP yoga*, uma técnica desenvolvida pela californiana Sarah Tiefenthaler, que adaptou as posições da ioga sobre uma prancha de *stand up paddle*.

As práticas de ioga são compostas de exercícios respiratórios, meditação e posturas que trabalham a consciência corporal. Além de desenvolverem a força, a flexibilidade e o equilíbrio, trazem a sensação de relaxamento e reduzem o estresse. Contribuem ainda para a manutenção da saúde mental do praticante.

#### Objetivo

- Vivenciar posições da ioga sobre uma plataforma para trabalhar o equilíbrio.

#### Materiais

- Fita adesiva grossa, nove garrafas PET de dois litros cheias de água para cada dupla, colchonetes, papelão (caixa desmontada), tapetes de E.V.A., aparelho celular e caixa amplificadora

#### Procedimentos

1. Reúna os estudantes em duplas. Encha as nove garrafas PET com água e tampe bem para evitar vazamentos. Coloque cinco garrafas PET na posição horizontal, uma do lado da outra, e passe a fita adesiva, unindo-as para formar uma base de equilíbrio. Depois, junte as quatro restantes. Una as duas bases de equilíbrio e encaixe o bico das quatro garrafas entre o vão dos bicos das outras cinco garrafas PET. Passe a fita adesiva na região dos bicos para unir as duas bases. Verifique se elas estão bem presas. Caso contrário, passe mais fita adesiva.
2. Coloque colchonete, papelão ou tapete de E.V.A. sobre a base de garrafa PET construída e solicite a um estudante da dupla que fique em pé sobre ela, enquanto o outro fica do lado para assegurar que o colega não caia nem se machuque. Durante a atividade, coloque uma música própria para a prática de ioga.

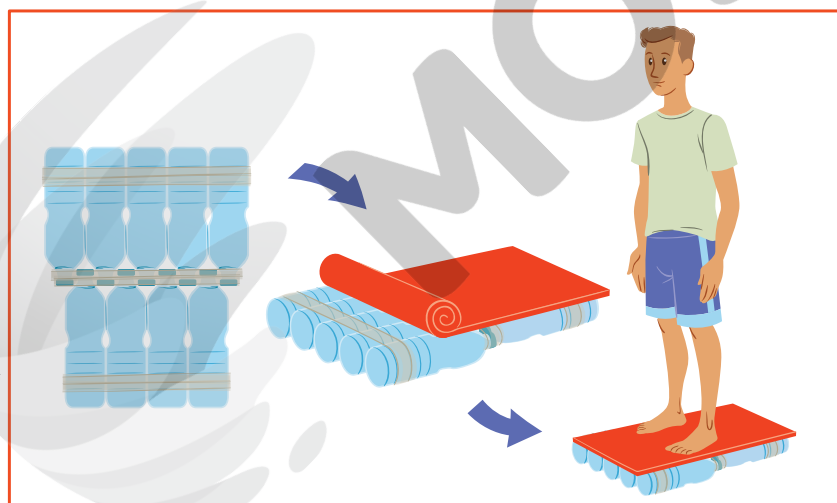


Ilustração elaborada para esta obra.

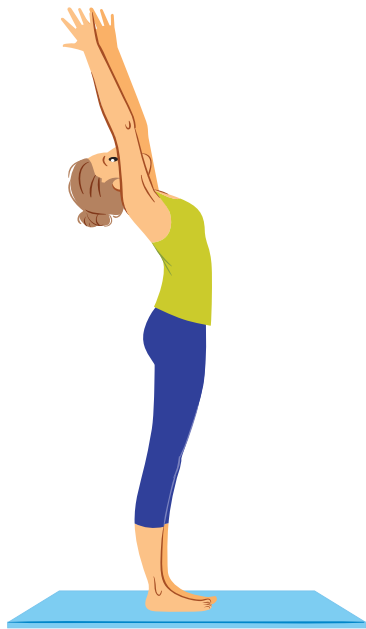
3. Peça às duplas que realizem a sequência das posições de ioga listadas a seguir sobre a base de equilíbrio, garantindo que todos os estudantes façam essa prática.

#### Atenção

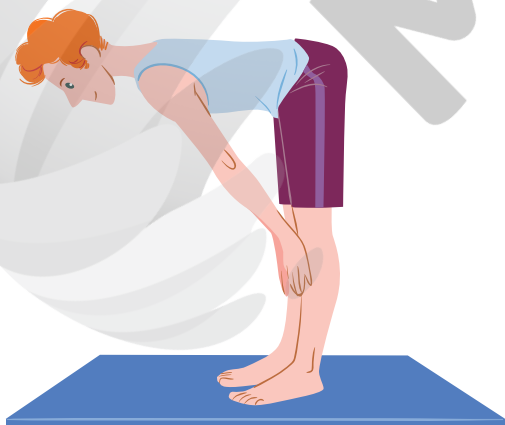
Nesta vivência, acompanhe as posições de cada dupla. Se vir algum estudante com dificuldade, mostre a posição correta e não se esqueça de verificar a segurança da turma em casos de desequilíbrio ou queda (colega ao lado, colchonetes, tapetes de E.V.A. ou papelões).

## Vamos à prática!

**1. Tadasana (postura da montanha):** de pé, com os pés unidos, estenda os braços acima da cabeça, movimente a cabeça levemente para trás, olhe para as mãos e flexione o tronco levemente para trás.



**2. Sukha Uttanasana (postura de alongamento intenso):** de pé, pés unidos, flexione o tronco para frente, deixando a coluna reta na posição horizontal (como mostra a imagem). Coloque as mãos abaixo dos joelhos, empine o glúteo para cima. Inspire e expire somente pelo nariz. Procure respirar de 5 a 8 vezes nessa posição.



**3. Uttanasana (postura da flexão para a frente):** de pé e com as pernas unidas, flexione o tronco para a frente, tentando pôr as palmas das mãos no solo.



**4. Vajrásana (a postura do diamante):** sente-se sobre os calcanhares, olhe para frente e deixe a coluna ereta. Entrelace os dedos atrás do corpo e, ao mesmo tempo, eleve os braços o máximo que conseguir. Permaneça nessa posição por 5 segundos. Relaxe e repita a posição.



**4.** Solicite aos estudantes que prestem atenção no ritmo respiratório: faça uma respiração lenta e profunda, inspire quando estiver contraindo algum segmento corporal e expire quando estiver voltando para a posição inicial, relaxando o corpo.

**5.** Após a atividade, recolha as bases de equilíbrio para usá-las na prática sobre as manobras do *stand up paddle* em aulas posteriores.

Após essa prática, apresente as posturas de caranguejo, golfinho, tubarão, flamingo, cobra e sapo, caso algum estudante não as tenha visto no ano anterior ou para lembrá-las.



Verifique a possibilidade de realizar um trabalho conjunto com os professores de Arte, Informática e Língua Portuguesa para a elaboração de um projeto interdisciplinar sobre o subtema Educação em direitos humanos, do TCT Cidadania e civismo.

### Práticas corporais de aventura e a pessoa com deficiência

Apresente aos estudantes vídeos sobre o surfe e o *stand up paddle*, que podem ser pesquisados nas plataformas digitais.

Após esse momento inicial, peça aos estudantes que observem estas imagens e reflitam sobre as questões a seguir.

ALBERT SHAKIROV/ALAMY/FOTORENA



Homem praticando esporte *indoor*. Londres, Inglaterra, 2019.



PHILIPP SCHULZE/PICTURE ALLIANCE/GETTY IMAGES

Pessoas praticando *stand up paddle* com prancha especial. Luneburgo, Alemanha, 2018.

KAMPUS PRODUCTION/PEXELS



Homem praticando *stand up paddle*. Portugal, 2021.



PHILIDOR/ADOBE/EASYPix BRASIL

Garota praticando canoagem. [S. l.], 2018.

Essas imagens mostram exemplos de práticas corporais de aventura na natureza realizadas por pessoas com deficiência.

1. O que há de semelhante nas imagens?
2. Quais são os benefícios que as práticas corporais de aventura na natureza proporcionam às pessoas com deficiência?

Sabe-se que o exercício proporciona benefícios às pessoas com deficiências físicas, intelectuais, visuais e auditivas. A maioria desses benefícios está relacionada aos aspectos psicológicos: sensação de viver uma vida mais saudável, melhor percepção da imagem corporal, aumento da autoestima, sentimento de que a vida faz mais sentido, redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhora no humor. Mas, sem dúvida, o que mais se destaca é a sensação de pertencimento, de inclusão social, que promove a igualdade entre os indivíduos que habitam determinada sociedade (WELLICHAN; SANTOS, 2019).

Permita que os estudantes exponham os pontos de vista sobre o assunto. Após o debate, solicite-lhes que pesquisem mais informações sobre as pessoas com deficiência e as práticas corporais de aventura na natureza.

Essa pesquisa pode ser feita em casa ou, se possível, no laboratório de informática da escola em duplas.

- Solicite-lhes que escolham a prática corporal de aventura na natureza de que mais gostam e a deficiência que querem pesquisar.
- Eles devem pesquisar os fatos mais importantes dessa prática no Brasil e no mundo: história, materiais utilizados, campeonatos, entre outras informações que acharem necessárias.
- Solicite-lhes que criem um cartaz e o apresentem à turma.

Peça ajuda ao professor de Informática para auxiliar as duplas na pesquisa sobre pessoas com deficiência e práticas corporais de aventura na natureza. Convide o professor de Língua Portuguesa para assessorar os estudantes sobre como elaborar um texto comunicativo para um cartaz. Se possível, peça ajuda também ao professor de Arte para orientar os estudantes sobre como elaborar um cartaz tendo em vista a distribuição de texto e imagem.

Converse com a direção escolar sobre a possibilidade de expor os trabalhos dos estudantes nos espaços da escola com o objetivo de informar a comunidade escolar sobre o assunto.

## Movimentos essenciais do *stand up paddle*

### Maneira correta de remar

MILLA HORTENCIO/ARQUIVO DA EDITORA



Se você vai remar para a direita, sua mão direita precisa estar em um ponto baixo da haste do remo e a mão esquerda no topo do remo. Se for remar para a esquerda, sua mão esquerda precisa estar em um ponto baixo da haste do remo e a mão direita no topo dele.

As ilustrações desta seção foram elaboradas para esta obra.

## Remar para a frente



Para impulsionar a prancha para a frente, leve a pá nessa direção e puxe-a para trás. Se for remar à direita, posicione a mão direita no meio da haste e a mão esquerda na parte superior da haste (troque as mãos se for remar à esquerda).

## Marcha a ré



Para impulsionar a prancha para trás, leve a pá para trás e puxe-a para a frente, certificando-se de que ela esteja totalmente sob a superfície da água.

## Varredura



Para girar a prancha enquanto ela estiver parada ou em movimento, flexione os joelhos um pouco mais do que você faria no movimento para a frente e abaixe um pouco os braços de modo que o T da haste fique logo abaixo da altura do ombro. Com a pá na sua frente e na água, faça um semicírculo até a parte de trás da prancha.

## Tração lateral



Para mover a prancha para o lado com o intuito de estacionar ou fazer uma manobra de mudança de rumo, gire o tronco para a lateral em que você queira direcionar a prancha, coloque o remo com a pá paralela à prancha, puxe-a em sua direção, movendo-a no sentido do remo.

### Explorando os movimentos na prancha

Verifique a possibilidade de construir uma prancha conforme a indicação a seguir.

- ZAGARE, Thiago. Aula adaptada de *stand up paddle* com garrafas PET nas aulas de Educação Física. *Revista de Gestão e Avaliação Educacional*, Santa Maria, v. 4, n. 8, p. 79-95, jul.-dez. 2015.

#### Objetivo

- Vivenciar o equilíbrio e a remada do *stand up paddle*, de acordo com a sequência proposta por Pereira (2014).

#### Materiais

- Bases de garrafa PET construídas para a prática anterior.
- Placas de E.V.A. ou colchonetes.
- Cabo de vassoura ou varão com a bola de tênis ou uma garrafa PET de 600 mL fixada em uma das extremidades para simular o remo.

#### Procedimentos

1. A atividade será realizada em duplas. Cada dupla pegará o cabo de vassoura ou o varão, dois colchonetes ou duas placas de E.V.A. e duas bases de garrafa PET construídas na prática anterior.
2. Espalhados pelo ambiente em que a vivência será realizada, o primeiro integrante da dupla deve colocar no chão as duas bases unidas à sua frente e o colchonete ou a placa de E.V.A. sobre elas.
3. Quem estiver realizando a prática deve ajudar o colega nos movimentos a seguir.
  - Deitar sobre a base em decúbito ventral (barriga voltada para baixo) e simular a remada com as mãos.
  - Sentar na base e se equilibrar.
4. Trocar de lugar com o colega da dupla para realizar a atividade.
5. Ao final, proponha à turma um debate sobre a atividade com base nos seguintes pontos: dificuldades e facilidades na execução dos movimentos, análise das capacidades físicas e motoras presentes nos movimentos.
  - Simular o movimento da remada sentado.
  - Ajoelhar-se e simular a remada com as mãos.
  - Remar ajoelhado.
  - Ficar de pé, flexionar os joelhos para ter maior equilíbrio e estabilidade, flexionando o tronco levemente à frente.
  - Remar tanto para o lado direito quanto para o lado esquerdo. Prestar atenção na posição das mãos para realizar a remada. Se for remar para a direita, a mão direita precisa estar em um ponto baixo da haste do remo e a mão esquerda, no topo dele. Se for remar para a esquerda, a mão esquerda precisa estar em um ponto baixo da haste do remo e a mão direita, no topo dele.
  - Pôr o remo à frente do corpo, porém na lateral escolhida para iniciar a remada. Imaginar que a pá do remo está na água e fazer uma tração, empurrando a água para trás. Realizar esse movimento tanto para o lado direito como para o lado esquerdo, de modo que a prancha se mantenha em linha reta.
  - Repetir a sequência.

## Protagonismo juvenil: aplicação dos saberes

CIDADANIA E CIVISMO

MEIO AMBIENTE

### Representação gráfica das práticas corporais de aventura

Para finalizar esta unidade, proponha aos estudantes um trabalho de construção, por meio de desenhos e escritas, de uma **facilitação gráfica** que possa representar os conhecimentos que eles adquiriram sobre práticas corporais de aventura, envolvendo práticas urbanas e na natureza, sustentabilidade, conservação e manutenção do meio ambiente.

Solicite que escolham, entre as modalidades estudadas nesta unidade temática, as de que mais gostaram.

Eles podem desenvolver o trabalho manualmente ou por meio de algum *software* de *design* gráfico, individualmente.

Verifique com o professor responsável a disponibilidade de utilização do laboratório de informática e de algum *software* para a realização do trabalho.

Apresente esse trabalho de facilitação gráfica a professores de outros componentes curriculares e convide-os a participar de algumas propostas interdisciplinares a serem desenvolvidas com os estudantes.

Com o professor de Arte podem ser trabalhadas as habilidades específicas relacionadas aos objetos de conhecimento Materialidades (EF69AR05) e Processos de criação (EF69AR06).

Com o professor de Ciências pode-se explorar o objeto do conhecimento Preservação da biodiversidade, visando ao desenvolvimento das habilidades (EF09CI12) e (EF09CI13).

Com o professor de Língua Portuguesa a proposta pode estar voltada ao desenvolvimento da habilidade (EF89LP02).

Essas propostas podem ser relacionadas ao Tema Contemporâneo Transversal (TCT) Educação em direitos humanos, que tem como objetivo discutir a ocupação dos espaços de forma coletiva, organizando-se como indivíduo que pertence a uma sociedade e ciente de seus direitos e deveres para com o patrimônio público e sua utilização.

Além disso, podem ser relacionadas ao TCT Educação ambiental, que permite discutir a respeito da preservação da natureza como espaço destinado a muitas das atividades e dependente dos meios naturais (árvores, rios, mares).

**Facilitação gráfica:**  
construção de um resumo com textos e figuras de um assunto que está sendo abordado em aula, palestra, reunião etc.

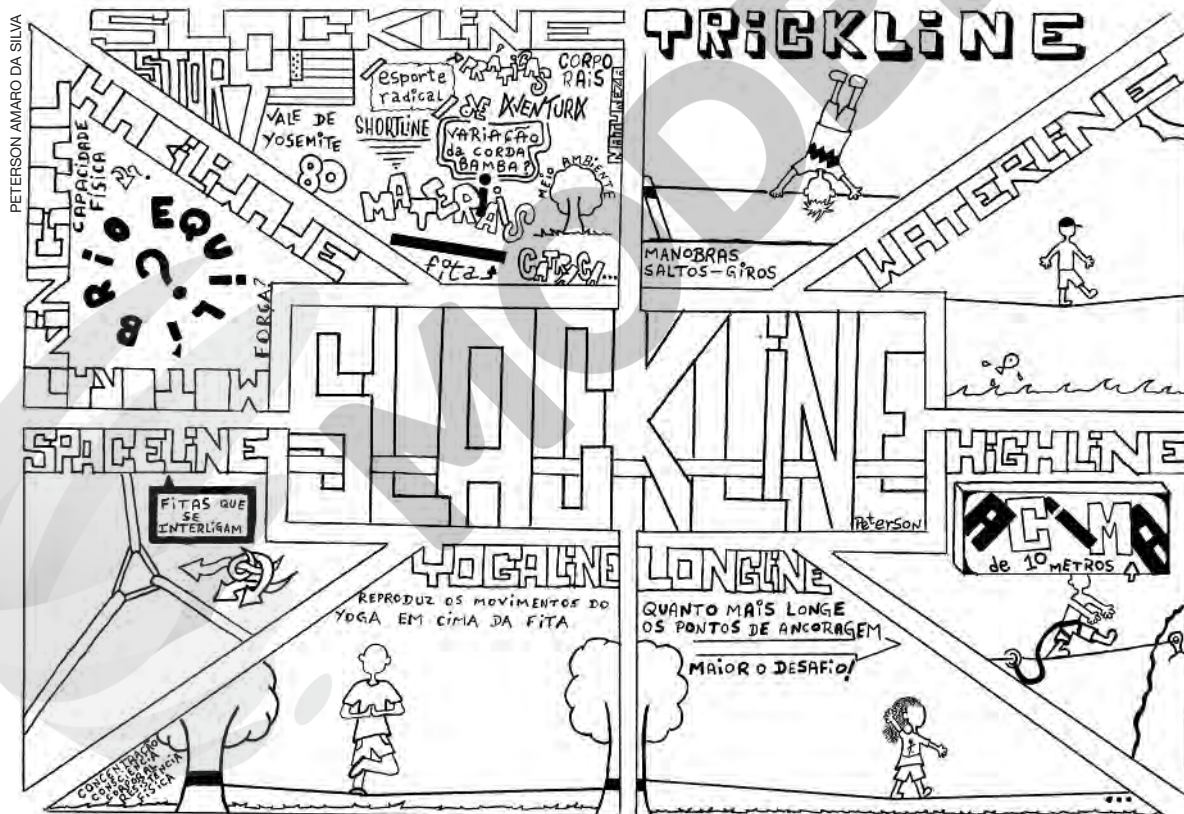
Ao término desta proposta, verifique a possibilidade de criar um blogue com os estudantes para publicar todos os trabalhos desenvolvidos no *site* da escola.

Pode ser proposto um concurso para eleger as três melhores facilitações gráficas. Para isso, converse com os demais docentes para elaborar as regras, a banca examinadora, as premiações e a data da entrega.

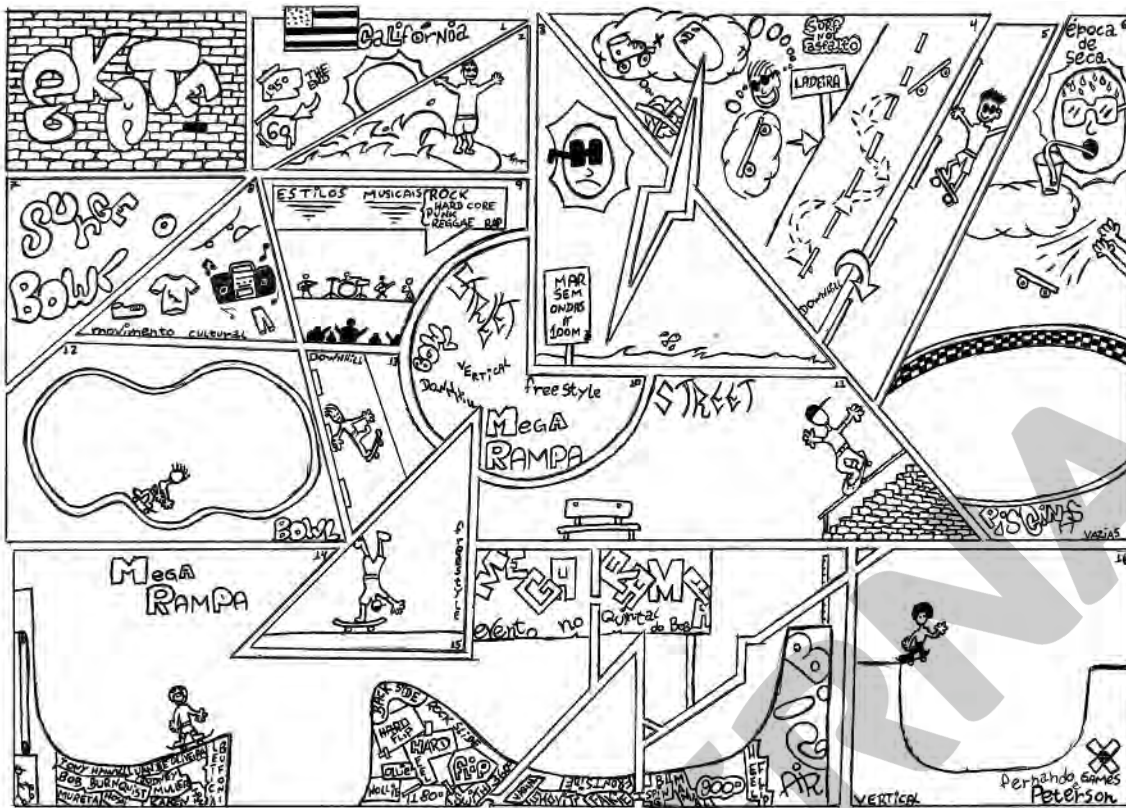
Veja a seguir exemplos de facilitações gráficas desenvolvidas pelos professores de Educação Física Fernando Oliveira de Lima e Peterson Amaro da Silva, referentes às práticas corporais do *slackline*, do *skate* e do surfe.

### #FiqueLigado

- SILVA, Peterson Amaro da. *O que é parkour?* Disponível em: <https://petersonamaro.wixsite.com/efe1/parkour>. Acesso em: 8 maio 2022. Facilitação gráfica das principais características da prática *parkour*.
- SILVA, Peterson Amaro da. *Skate*. Disponível em: <https://petersonamaro.wixsite.com/efe1/skate>. Acesso em: 8 maio 2022. Facilitação gráfica das principais características da prática *skate*.

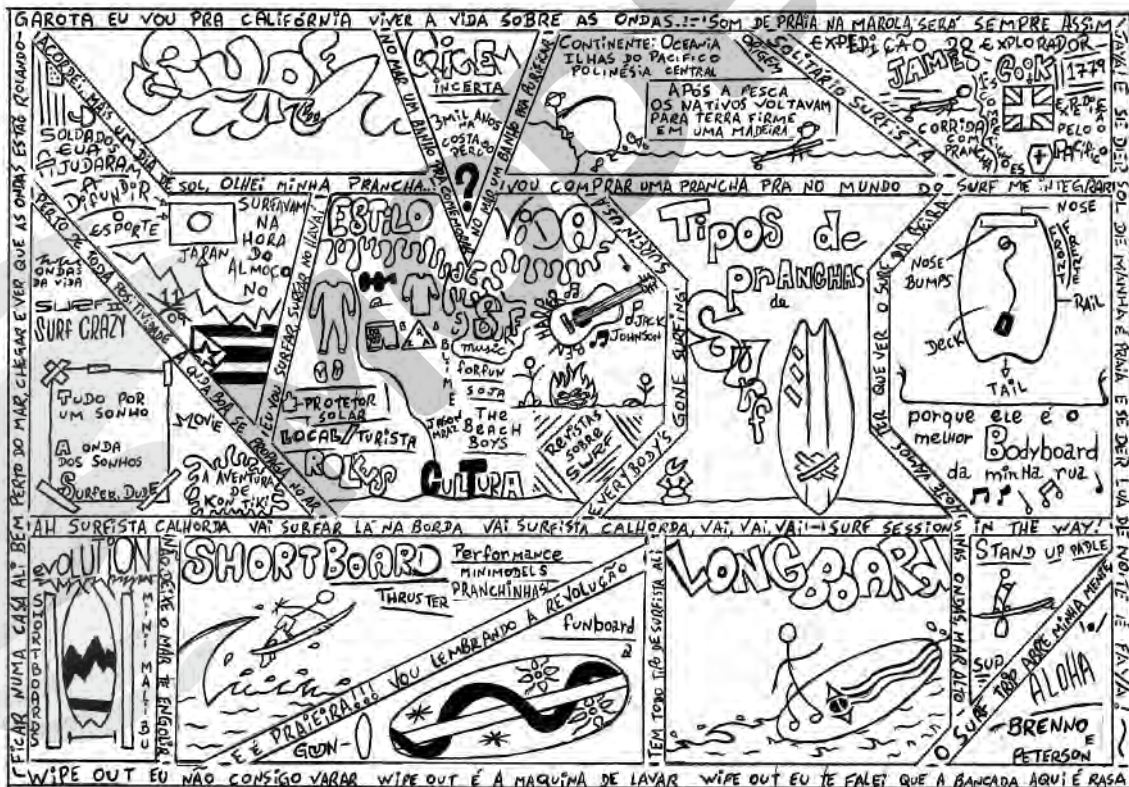


Facilitação gráfica *Slackline*.



PETERSON AMARO DA SILVA

Facilitação gráfica Skate.



PETERSON AMARO DA SILVA

Facilitação gráfica Surf.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, G. L. **Filmes de arte marcial e a construção da realidade**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Cinema e Audiovisual) – Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2016.

O trabalho apresenta a trajetória das representações midiáticas das artes marciais.

ANTUNES, S. E. O “país do futebol” na **Copa do Mundo**: Estudo de recepção ao discurso midiático-esportivo com jovens escolares. 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.

AZEVEDO, L. E. et al. *Stand up paddle* e consciência ambiental. **Revista Carioca de Educação Física**, Juiz de Fora, v. 12, n. 1, p. 52-66, 2017.

O artigo discute a relação entre a prática do *stand up paddle* como esporte de aventura e a consciência ambiental.

BARBOSA, D. S. S. **Dança de salão**: “damas” e “cavalheiros”, práticas pedagógicas e estereótipos de gênero. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

O trabalho traz uma reflexão sobre a utilização de termos que têm relação direta com as representações de gênero da mulher e do homem e os estereótipos gerados por eles.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei nº 8069, de 13 de julho de 1990. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm). Acesso em: 10 jul. 2022.

A lei dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente.

BRASIL. **Lei n. 9615, de 24 de março de 1998**. Lei Pelé. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1998. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9615consol.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9615consol.htm). Acesso em: 5 abr. 2022.

A lei institui normas gerais sobre os esportes, como sua profissionalização.

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

O documento estabelece um conjunto de aprendizagens essenciais que todos os estudantes devem desenvolver no decorrer da Educação Básica.

BRIGATTO, R. C.; PUPPO, K.; OLIVEIRA, N. R. C. Método Pilates: benefícios ou modismo? **Corpoconsciência**, Santo André, v. 16, n. 1, p. 45-58, jan./jun. 2012.

O artigo investiga os praticantes do método Pilates no que se refere à sua adesão, ao seu conhecimento sobre essa prática, bem como aos seus benefícios.

CASEY, R. **Stand up paddling**: flatwater to surf and rivers. Seattle: The Mountaineers Book, 2011.

A obra apresenta as técnicas, os equipamentos e a importância do condicionamento físico para a prática do *stand up paddle*.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BEISEBOL E SOFTBOL. **Beisebol/Softbol**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/>

[pt/cob/time-brasil/esportes/beisebol--softbol/](https://www.cob.org.br/). Acesso em: 11 mar. 2022.

O *site* apresenta a origem do esporte, bem como curiosidades.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE STAND UP PADDLE (CBSUP). **Livro de regras**. 2014. Disponível em: <https://cbsup.com.br/>. Acesso em: 20 abr. 2022.

*Site* da Confederação Brasileira de Stand Up Paddle, que apresenta as regras das modalidades.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNGFU WUSHU (CBKW). Disponível em <https://cbkw.org.br/>. Acesso em 28 jul. 2022.

É a entidade responsável pela organização e promoção de todas as ramificações do *wushu* em âmbito nacional e por promover internacionalmente o reconhecimento do *wushu* praticado no Brasil.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, p. 1-9, 2010.

O artigo apresenta um panorama das produções que envolvem as lutas, as artes marciais e os esportes de combate.

FARIA, P. C. J. Condenados da terra, sede agentes da Renascença Africana. **Mulemba [on-line]**, v. 5, n. 9, p. 501-507, 2015.

O artigo trata da tradução de uma obra que discute o processo de “renascença africana”.

FEDERAÇÃO DE WUSHU DO DISTRITO FEDERAL (FWDF). **Regras de competição Wushu Taolu Tradicional**. Disponível em: <https://fwdf.org.br/wp-content/uploads/Regulamento-2016-Corrigido-taolu-tradicional.pdf?t=1599690462>. Acesso em: 22 jul. 2022.

É o regulamento do *wushu* tradicional dos Campeonatos Brasileiros de *Kung-fu/Wushu*.

FERNANDES, A. As transformações do *reggae* jamaicano no Brasil: o caso do xote nordestino. **Revista Brasileira do Caribe**, Goiânia, v. VII, n. 14, p. 471-482, 2007.

O trabalho analisa a trajetória do *reggae* no Brasil e sua influência no xote nordestino praticado na cidade de São Paulo.

FERNANDES, L.; LACIO, M. L. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, v. 10, 2011. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/bsico-em-pilates-apostila05.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2022.

O estudo analisa a contribuição do pilates para a melhoria da qualidade de vida de idosos.

FLOATER, I. A história do *stand up paddle*. **Confederação Brasileira de Stand up Paddle**. Disponível em: <https://standupet.com.br/quemsomos/>. Acesso em: 13 abr. 2022.

O *site* apresenta os regulamentos e campeonatos de *stand up paddle*.

GARCIA, I. Joseph Hubertus Pilates foi enfermeiro e inventor do método Pilates de condicionamento físico. **The Pilates Studio® Brasil**. Disponível em: <https://pilates.com.br/metodologia/historia/joseph-pilates/>. Acesso em: 23 maio 2022.

O *site*, especializado no autêntico método pilates, apresenta um artigo com a biografia de Joseph H. Pilates.

GOMES, M. S. P. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas**: contextos e possibilidades. 2008. 119 f. Dissertação



(Mestrado em Educação Física) – Departamento de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

A dissertação busca compreender e propor novos procedimentos pedagógicos acerca do ensino das artes marciais, com base nos princípios condicionais e classificação.

GOMES, M. S. P. *et al.* Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 207-227, 2010.

O estudo busca classificar e identificar princípios comuns no ensino das lutas.

GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: GSA, 2012. 114 p.

A obra discute a organização do trabalho pedagógico por meio da classificação dos esportes.

GOUVEIA-PEREIRA, M. *et al.* Dinâmicas grupais na adolescência. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 18, n. 2, p. 191-201, 2000.

O artigo busca compreender a composição e a formação dos grupos sociais de jovens na adolescência.

GUEIROS, S. O forró e a forroda. In: PERNA, M. A. **200 anos de dança de salão no Brasil**. Rio de Janeiro: Amaragão Edições de Periódicos, 2011. p. 119-126.

A autora apresenta o percurso histórico do forró e sua mistura de ritmos.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. **Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade**. 2009. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/71>. Acesso em: 15 mar. 2022.

O site apresenta o conceito de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade e suas dimensões culturais e sociais.

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION (IWUF). Disponível em: <http://www.iwuf.org/about-iwuf/>. Acesso em: 22 jul. 2022.

É a federação internacional que governa o *wushu* mundialmente.

KUMAR, R. A globalização dos desportos: entre a indigenização do críquete indiano e a popularização do futebol português. **Comunicação & Cultura**, Lisboa, 2012.

O artigo discute o conceito de indigenização para a compreensão dos processos de globalização dos esportes em face dos contributos da teoria social clássica.

LABAN, R. **Domínio do movimento**. 4. ed. São Paulo: Summus, 1978.

O livro trata de estudos sobre os elementos constitutivos do movimento humano.

MARÉS, G. *et al.* A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRvcPCDH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2022.

O estudo discorre sobre o método pilates e analisa a importância da estabilização central nesse método.

MELO, V. A.; GOMES, E. S. Os britânicos e os clubes de *cricket* na São Paulo do século XIX (anos 1870-1890). **Revista de História (São Paulo)**, São Paulo, v. 178, 2019.

O artigo retrata a influência inglesa na disseminação do críquete no mundo e o processo histórico do esporte no Brasil.

MOCARZEL, R. C. S. *et al.* Violência e *fair-play* no meio esportivo: o caso do *kung-fu*. **Corpus et Scientia**, Niterói, v. 8, n. 2, p. 109-124, 2012.

O artigo analisa o *kung-fu*, ressaltando os ensinamentos filosó-

ficos, considerando-os uma importante ferramenta educacional.

MORAIS, J. A. *et al.* Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) na melhoria da composição corporal. **Revista de Trabalhos Acadêmicos – Campus Niterói**, Niterói, n. 15, 2017.

O estudo faz uma revisão de literatura para verificar os efeitos causados no pós-exercício (HIIT), proporcionando a melhora da composição corporal.

PASSOS, A. A.; TEIXEIRA-MACHADO, L. O entrelaçamento do expressivo movimento corporal das pessoas com deficiência no ambiente escolar. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 8, 2021.

A pesquisa discute os direitos da pessoa com deficiência (PCD), trazendo a dança como disparador de possibilidades de conscientização e uso do corpo.

PAULA, D. A. M. **Dança de salão: história e evolução**. 2008. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.

O estudo faz um levantamento histórico desde os primórdios da humanidade até a dança se transformar em esporte.

PEREIRA, D. W. **Pedagogia da aventura na escola: proposições para a Base Nacional Comum Curricular**. Várzea Paulista: Fontoura, 2019.

O livro expõe as práticas de aventura por meio das aulas e das atividades de professores de Educação Física em diferentes locais do Brasil.

PERERA, M. I. J. L. Notas sobre o jogo de *palo* na ilha de El Hierro (Ilhas Canárias). **Tenique: Revista Cultura Popular das Canárias**, n. 2, p. 77-95, 1994.

Notas baseadas na oralidade cultural compiladas ao longo dos anos de 1975 e 1990.

PERIN, L. **Vou de canoa**. Rio de Janeiro: Edite, 2020.

O livro apresenta um relato do povo polinésio, destacando sua origem e técnicas de navegação.

QUADROS JUNIOR, A. C.; VOLP, C. M. Forró universitário: a tradução do forró nordestino no Sudeste brasileiro. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p.117-120, maio/ago. 2005.

O estudo foca o forró universitário, constituído pelo baião, pelo xote e pelo xaxado, trazendo o histórico e as origens da dança.

REVISTA PILATES. A história de Joseph Pilates contada de um jeito que você nunca viu antes, 29 out. 2019. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/historia-de-joseph-pilates/>. Acesso em: 23 abr. 2022.

O artigo apresenta, de modo divertido, a história de Joseph Pilates e da criação do seu método.

REVISTA PILATES. Conheça as diferenças entre pilates solo e pilates em aparelhos, 5 jul. 2017. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/pilates-solo-e-pilates-em-aparelhos/>. Acesso em: 28 jul. 2022.

A matéria apresenta o pilates solo e o pilates em aparelhos, identificando as principais diferenças entre eles.

ROSSINI, L. *et al.* **Fútbol callejero: juventud, liderazgo y participación**. Trayectorias juveniles en organizaciones sociales de América Latina. Buenos Aires: Fude, 2012.

O livro apresenta a origem e a prática do futebol *callejero*.

SANCHES NETO, L. Pressupostos de convergência, sistematização e complexidade na Educação Física: perspectivas de professores(as)-pesquisadores(as). In: VENÂNCIO, Luciana *et al.* (org.). **Educação Física no Ensino Fundamental II: saberes e experiências educativas de professores(as)-pesquisadores(as)**. 1. ed. Curitiba: CRV, 2017. p. 15-48.

O autor apresenta a fundamentação da proposta de sistematização dos conteúdos relacionados a cultura, movimento, corpo e ambiente.

SANCHES NETO, L. *et al.* Sistematização de conteúdos temáticos na Educação Física escolar: uma proposta de professores-pesquisadores. In: FONTOURA, P. (org.). **Pesquisa em Educação Física**. Jundiaí: Fontoura, 2006. v. 4, p. 270-274.

Os autores apresentam a sistematização de quatro blocos de conteúdos: elementos da cultura corporal, movimentos, aspectos inter(pessoais) e demandas ambientais do movimento do corpo humano.

SANTOS, A. R. R. Espírito esportivo-*fair play* e a prática de esportes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 4, 2005.

O artigo levanta questões para discussão e reflexão a respeito de ações éticas e morais no contexto do esporte, por meio de comportamentos relacionados com o espírito esportivo ou *fair play*.

SANTOS, I. dos; *et al.* O grupo pesquisador construindo ações de autocuidado para o envelhecimento saudável: pesquisa sociopoiética. Escola Anna Nery [on-line]. 2011, v. 15, n. 4, p. 746-754. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/3t3jgFBhZvjZ9bJSnczrrjN/?lang=pt>. Acesso em: 24 jul. 2022.

O trabalho teve como objetivo analisar os sentimentos de pessoas idosas sobre o autocuidado, entendendo-o como estratégia para o crescimento pessoal e para mudanças significativas.

SANTOS, M. O dinheiro e o território. **GEOgraphia**, Niterói, v. 1, n. 1, p. 7-13, 1999.

O geógrafo apresenta as relações entre o dinheiro e o território.

SANTOS, T. S.; *et al.* Identificando o projeto de vida dos estudantes do ensino médio técnico pela roda da vida. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6236/5425>. Acesso em: 25 jul. 2022.

O estudo analisa, por meio da Roda da Vida, a percepção dos níveis de satisfação atual nas diversas áreas da vida dos alunos pertencentes à amostra.

SOUSA, H. S. M.; FONSECA, P. As tribos urbanas: as de ontem até às de hoje. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 18, n. 3, p. 209-214, 2009.

O artigo apresenta as diferentes tribos urbanas, identificando as suas principais características.

SOUZA, M. I. G. **Espaços de dança de salão no cenário urbano da cidade do Rio de Janeiro**: tradição e inovação na cena contemporânea. 2009. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/download/900/697>. Acesso em: 1º maio 2022.

O estudo discute as representações dos conceitos de tradição e inovação nas práticas de dança de salão a partir de uma análise de bailes da cidade do Rio de Janeiro.

THIOUNE, R. C. P. R. **A palavra do tambor, Géwel e a migração senegalesa em Salvador**. Dissertação (Mestrado em Cultura e Sociedade) – Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Prof. Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/34881>. Acesso em: 22 abr. 2022.

O estudo apresenta a migração senegalesa e questões relacionadas à migração dos povos.

VILELLA, S. B.; ZARCEÑO, E. M. L.; ROSA, M. A. S. Existem benefícios psicossociais para o pilates? Uma análise da literatura científica. **Cadernos de Psicologia Esportiva**, v. 14, n. 3, p. 117-128, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227032542013.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2022.

O texto tem como objetivo verificar se há base científica que justifique os benefícios na saúde psicológica dos praticantes de pilates.

VOLP, C. M. A dança de salão como um dos conteúdos de dança na escola. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 215-220, 2010.

O artigo trata da dança como conteúdo legítimo na escola, discutindo a dificuldade de sua efetivação e os benefícios da dança de salão.

ZAGARE, T. Aula adaptada de *stand up paddle* com garrafas PET nas aulas de Educação Física. **Revista de Gestão e Avaliação Educacional**, Santa Maria, v. 4, n. 8, p. 79-95, jul./dez. 2015.

O trabalho apresenta a construção de pranchas de garrafa PET para o estudo do *stand up paddle*.

ZANIN, Tatiana. Biotipo corporal: o que é, tipos e como identificar. *Tua Saúde*, mar. 2022. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/como-identificar-oseu-biotipo/>. Acesso em: 11 mar. 2022.

A matéria explica os três biotipos corporais – ectomorfo, endomorfo e mesomorfo – detalhadamente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS COMPLEMENTARES

AGUIAR, D. R. C.; LIPORONI, M. O. **Manual didático: construção da prancha de garrafa PET e iniciação pedagógica no *stand up paddle***. Curitiba: CRV, 2021.

O manual apresenta alternativas para estimular educadores e educandos a terem mais motivação para elaborar projetos sobre a importância da preservação ambiental.

BEMONTE, M. M. **Futebol callejero: processos educativos decorrentes de uma motricidade emergente**. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019. A tese analisa os processos educativos advindos do futebol *callerejo*.

BREDA, M.; GALATTI, L.; SCAGLIA, A.; PAES, R. R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2009.

O livro apresenta novos entendimentos sobre os papéis das lutas no contexto esportivo e em suas várias formas de manifestação, com especial atenção para o escolar.

DOMINGUES, S. C. **Formação em Educação Física na dimensão da educação ambiental**. Curitiba: CRV, 2021.

A obra reflete sobre os atuais problemas ambientais e traz proposições teóricas e práticas para a formação em Educação Física na educação ambiental.

MACHADO, A. F. **HIIT: manual prático**. São Paulo: Phorte, 2016. A obra propõe modelos práticos para a prescrição do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e aborda seus aspectos fisiológicos e metabólicos, além de suas implicações no âmbito da fadiga e do emagrecimento.

MOURA, D. L. *et al.* **Dialogando sobre o ensino da Educação Física: práticas corporais de aventura na escola**. v. 4. Curitiba: CRV, 2018.

O livro apresenta um tratamento pedagógico das práticas corporais de aventura nas aulas de Educação Física. Nele, encontra-se um panorama sobre o seu ensino no Brasil, princípios metodológicos e sugestões de atividades práticas.

PILATES, J. R. **A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno à vida através da contrologia**. São Paulo: Phorte, 2010. Trata-se da obra completa de Joseph Pilates, que aborda a Contrologia e as bases do método Pilates. Relata a filosofia defendida pelo autor, incluindo fotografias que documentaram suas teorias.

RIBEIRO, A. N.; BRASIL, D. V. C. **Basquete 3 × 3: possibilidades na Educação Física escolar**. Ponta Grossa: Atena, 2019.

O artigo discorre sobre as possibilidades de trabalho com o basquete de rua nas aulas de Educação Física escolar.



**MODERNA**



MODERNA

ISBN 978-85-16-13752-6



9 788516 137526