



MATERIAL DE APOIO

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

7º ANO

**PROPOSTAS E ORIENTAÇÕES SOBRE A DISCUSSÃO DO TEMA
SAÚDE E ESTILO DE VIDA ATIVO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

FLORIANÓPOLIS, SC

2016

ELABORAÇÃO E COORDENAÇÃO DO MANUAL

Prof^a. Dr^a. Kelly Samara da Silva (UFSC)

Dr. Valter Cordeiro Barbosa Filho (UFSC)

Dr^{nda}. Priscila Cristina dos Santos (UFSC)

Dr^{ndo}. Pablo Magno da Silveira (UFSC)

Ms. Cecília Bertuol (UFSC)

Ms^{nda}. Soraya Anita Mendes de Sá (UFSC)

Gr. Júlia Laurentino de Córdova (UFSC)

Grad^{nda}. Caroline Soares da Silva (UFSC)

Grad^{nda}. Daiani de Campos (UFSC)

REALIZAÇÃO



APOIO



Sumário

Apresentação	5
Introdução	7
Proposta e metodologia	9
Unidade 1 – Atividade Física.....	11
Capítulo 1 – Atividade física.....	12
Capítulo 2 – Atividade física e contextos.....	14
Capítulo 3 – Atividade física e lazer.....	17
Capítulo 4 – Atividade física na escola.....	19
Capítulo 5 – Atividade física estimulando a cooperação.....	21
Capítulo 6 – Atividade física estimulando a cognição.....	23
Capítulo 7 – Atividade física com os pais.....	25
Capítulo 8 – Atividade física com os amigos.....	27
Referências.....	29
Unidade 2 – Vida e saúde.....	30
Capítulo 1 – Qualidade de vida, estilo de vida e saúde.....	31
Capítulo 2 – Comportamento sedentário.....	34
Capítulo 3 – Saúde mental.....	37
Capítulo 4 – Imagem corporal.....	39
Capítulo 5 – Saúde cardiovascular	41
Capítulo 6 – Postura corporal.....	44
Capítulo 7 – Hábitos alimentares saudáveis.....	47
Capítulo 8 – Ambiente e saúde.....	50
Referências.....	52
Material Suplementar.....	53
Unidade 3 – Esportes.....	58
Capítulo 1 – Esportes de quadra.....	59
1.1 Vôlei.....	59
1.2 Futsal.....	63
1.3 Basquete.....	66
1.4 Handebol.....	68
Capítulo 2 – Atletismo.....	72

2.1 Corridas.....	73
2.2 Saltos.....	76
2.3 Lançamentos.....	79
2.4 Aremesso.....	82
Capítulo 3 – Ginástica.....	85
3.1 Artística.....	85
3.2 Rítmica.....	89
Capítulo 4 – Rugby.....	92
Capítulo 5 – Lutas.....	95
Capítulo 6 – Esportes adaptados.....	98
Capítulo 7 – Tênis e badminton.....	102
7.1 Tênis.....	102
7.2 Badminton.....	105
Capítulo 8 – Hóquei sobre grama.....	108
Referências.....	110
Unidade 4 – Jogos e danças populares.....	112
Capítulo 1 – Brincadeiras populares.....	113
Capítulo 2 – Festival reciclável.....	116
Capítulo 3 – Atividades de aventura.....	118
Capítulo 4 – Grandes jogos: taco e frescobol.....	121
4.1 Taco.....	121
4.2 Frescobol.....	124
Capítulo 5 – Recreação com brincadeiras populares.....	127
Capítulo 6 – Contação de histórias.....	129
Capítulo 7 – Trabalhando com ritmos.....	132
Capítulo 8 – Festival de dança.....	135
Referências.....	137
Material Suplementar.....	138

Apresentação

O Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) da Universidade Federal de Santa Catarina desenvolveu um programa de extensão e pesquisa sobre promoção de estilo de vida ativo e saudável em adolescentes de escolas públicas municipais de Florianópolis, Santa Catarina. Este programa, intitulado de “**Movimente**”, será realizado no segundo semestre de 2016, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação.

Nesta etapa do programa “**Movimente**”, o NuPAF desenvolveu uma formação para os professores que atuam nas escolas da rede municipal de ensino de Florianópolis. Esta formação tem o intuito de apresentar alternativas para a atuação profissional na escola que permita a discussão, estímulo e orientação do adolescente sobre estilo de vida ativo e saudável na disciplina de Educação Física do Ensino Fundamental II. Aqui estão algumas ideias e alternativas para os professores de educação física aliar seus respectivos conteúdos com temas de saúde. Não obstante, a formação é suplementada de material didático e suporte profissional para a realização destas atividades durante o semestre letivo.

Cabe destacar que as propostas desta formação estão condizentes com a proposta da Base Nacional Comum, bem como com as leis e diretrizes que norteiam a Educação brasileira. À exemplo desta questão pode-se citar as atuais Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica (processo nº. 23001.000196/2005-41, aprovado em 4 de abril de 2010), as quais consideram que o ambiente escolar deva “contemplar programas e projetos com os quais a escola desenvolverá ações inovadoras, cujo foco incida na prevenção das consequências da incivildade que vem ameaçando a saúde e o bem estar, particularmente das juventudes, assim como na reeducação dos sujeitos vitimados por esse fenômeno psicossocial”. Aliada a essa questão, o programa “**Movimente**” irá representar uma importante ação para Rede Nacional de Formação Continuada dos Profissionais do Magistério da Educação Básica Pública (portaria nº 1.328, de 23 de setembro de 2011), a qual indica a importância da articulação de sistemas de ensino (inclusive da Universidade pública) no apoio à formação de profissionais do magistério da Educação Básica.

Por fim, é importante ressaltar que o desenvolvimento e a execução desta formação compreende uma parceria do NuPAF com professores e pesquisadores atuantes em diferentes programas de pós-graduação, a saber: Mestrado/Doutorado em Educação Física da UFSC, Mestrado/Doutorado em Nutrição da UFSC e Mestrado em Saúde Coletiva da UFSC. Portanto, fica evidente o interesse, a qualidade e a idoneidade do corpo de idealizadores e executores em

prol de um programa de intervenção de qualidade, respeitando aspectos estruturais e políticos da Secretaria Municipal de Educação, das escolas e das outras instituições envolvidas.

Aproveitamos a oportunidade para agradecer o apoio da Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis, dos diretores e dos professores das escolas participantes no programa, bem como os cumprimentamos pela digna atenção dada aos membros do NuPAF. Esperamos que nossas propostas sejam atrativas e instiguem a nossa atuação profissional, que favoreça a formação de cidadãos conscientes, competentes, compromissados e saudáveis.

Grupo de Trabalho do programa “*Movimente*”

Introdução

Nos últimos anos, têm-se destacado a importância e prioridade que a atenção à saúde do adolescente vem recebendo em diversos países, bem como instituições internacionais de incentivo à pesquisa. Essa situação é baseada na premissa de que a formação do estilo de vida do adolescente é de suma importância tanto para ele quanto para as gerações futuras (BRASIL, 2008).

Diante desta questão, destaca-se a contribuição da escola como o melhor ambiente para a promoção de políticas voltadas para os adolescentes (BRASIL, 2010). O ambiente escolar compreende um espaço que instiga o desenvolvimento crítico e político, contribuindo na construção de valores pessoais e maneiras de conhecer o mundo, o que interfere diretamente na produção social da saúde (BRASIL, 2009). É considerado um local de referência de extrema importância para crianças e adolescentes, onde são desenvolvidas experiências de caráter social e comunitário. É, ainda, visto como o espaço de transição entre o mundo da casa e o mundo mais abrangente, instituindo práticas socioculturais e comportamentais que vão além do ambiente escolar (BRASIL, 2009). Desta maneira, fomentar práticas de saúde e de AF no ambiente escolar permitem um alcance mais amplo e global desta população (KRIEMLER et al., 2011). Com base nestas questões, tem-se reforçado a necessidade e importância de estreitar a relação entre pesquisadores da área da saúde com as escolas (HALLAL, 2010).

Dentre as diversas formas de promover saúde na escola, uma delas é por meio da educação em saúde, aliada ao conteúdo curricular em sala de aula, proposta pela Organização Mundial da Saúde (STEWART-BROWN, 2006). Dado o potencial do setor educacional, este é um aliado fundamental para auxiliar no desenvolvimento de ações que auxiliem os adolescentes na tomada de decisões saudáveis (BRASIL, 2002). Essa estratégia torna possível a formação de cidadãos críticos, estimulando a autonomia e o controle das condições de saúde, com opção por atitudes mais saudáveis (BRASIL, 2009). O conhecimento e aprendizado sobre essas questões pelas crianças e adolescentes são de extrema relevância, uma vez que é nesta faixa etária que seus hábitos estão sendo criados e/ou revistos (BRASIL, 2002). Portanto, a educação é uma estratégia importante da saúde pública, assim como a saúde é importante para a educação, pois se configura como ferramenta para um melhor rendimento durante o processo educacional (BRASIL, 2006). Desta forma, investir em ambos os setores pode contribuir significativa e positivamente para um estilo de vida mais ativo e saudável, o que potencializa a qualidade de vida dos indivíduos (BRASIL, 2006).

Para que seja viável educar para a saúde, faz-se necessário estreitar a relação entre profissionais de saúde e educação, com trabalho participativo da direção e professores, permitindo a troca de experiências de diferentes setores (BRASIL, 2009). Uma das formas de estreitar o diálogo entre professores e funcionários da escola com a temática saúde é por meio de instrumentalização dos mesmos (BRASIL, 2009), a qual permite uma maior familiaridade e domínio do assunto, estimulando sua participação nas ações voltadas a este tema. A formação permanente dos docentes permite que os mesmos tenham domínio das informações e estratégias necessárias para concretizar esses ideais (BRASIL, 2010). A importância da qualificação do docente, bem como sua formação continuada em saúde é destacada pelo Ministério Público da Saúde (BRASIL, 2002) e é considerada um dos desafios mais importantes das ações de promoção da saúde na escola (BRASIL, 2009).

Os professores da escola, por exemplo, são de importância primordial. Por meio destes profissionais, torna-se possível o debate diário sobre saúde, uma vez que são os mediadores entre o conteúdo a ser aprendido e os adolescentes. Portanto, é necessário que estes estejam munidos de informações condizentes para repassar aos alunos, bem como estarem capacitados para possíveis questionamentos. A partir de oficinas de formação e da distribuição de material didático, torna-se possível a discussão sobre possibilidades da inclusão da temática em sala de aula, nas mais diversas disciplinas. Além disso, a formação continuada dos professores resultará em maior conhecimento e familiarização dos mesmos sobre a temática em questão, tornando-os mais motivados e confiantes para abordar este assunto em sala de aula. Como consequência desse processo, os professores tem o potencial de fomentar hábitos de vida mais saudáveis, promovendo mudanças a nível individual e organizacional, e permitindo a criação de ambientes favoráveis à saúde (BRASIL, 2002).

Destaca-se então que promover saúde é uma grande responsabilidade, que pode ser compartilhada por todos os profissionais atuantes na comunidade. Com base nestas premissas, este manual foi desenvolvido com o propósito de apresentar ideias (e estimular outras!) que auxiliem/fomentem os professores a incluírem temas transversais de saúde na estrutura curricular de suas respectivas disciplinas do Ensino Fundamental. Esperamos que este material seja um instrumento efetivo para auxiliar na motivação dos professores a criar momentos de debates sobre fatores favoráveis à prática de atividade física e saúde, realizando pequenas adaptações em seu cronograma curricular, mas que terão grandes resultados futuros.

Proposta e Metodologia

De maneira geral, o programa “*Movimente*” tem como objetivo promover um estilo de vida mais ativo e saudável entre os escolares, por meio de ações educativas e mudanças no espaço físico da escola, e de apoio pedagógico à comunidade escolar sobre alternativas para discutir e promover o estilo de vida e saúde no currículo escolar. Desta forma, os conteúdos propostos neste material didático objetivam fornecer ao professor de Educação Física a possibilidade de utilizar recursos e práticas pedagógicas específicas da disciplina, para incentivar, sobretudo, a discussão de temas relacionados à atividade física e saúde com o público escolar.

Inicialmente, a construção e organização do material didático foi baseado em outras propostas de formação continuada em educação e saúde para professores, a saber: *Programa Educação Física+: Praticando Saúde na Escola*, desenvolvido pelo Grupo de estudos em Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF) da Universidade Federal de Pelotas; e o *Programa Fortaleça sua saúde*, desenvolvido na Universidade Federal do Ceará. Nas propostas previamente mencionadas, foram consultados os temas relacionados à atividade física, estilo de vida e saúde, pertinentes para a discussão no contexto das aulas de Educação Física, como, ambiente e saúde, atividade física, relações sociais, dentre outros.

Não obstante, esses conteúdos foram articulados com as propostas circulares para a Educação Física na Educação Básica: Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e a Base Nacional Curricular Comum (BNCC). A referência central para a estruturação dos conhecimentos em Educação Física está organizada pelas diferentes práticas corporais/atividades físicas, a saber: brincadeiras e jogos; esportes; exercícios físicos; ginásticas; lutas; práticas corporais alternativas; práticas corporais de aventura e práticas corporais rítmicas (BNCC, 2016). Diante disso, buscou-se tratar sobre abordagens pedagógicas que pudessem contemplar os conteúdos esperados para a Educação Física (práticas corporais/atividades físicas) em transversalidade com a discussão de conteúdos relacionados à saúde.

Portanto, buscou-se contemplar no material didático as diferentes práticas corporais, que foram inseridas de diversas formas ao longo de 4 unidades, subdivididas em 8 capítulos cada, segundo os diferentes temas a serem tratados:

- **Unidade 1: Atividade Física** - Atividade física, atividade física e contextos, atividade física e lazer, atividade física na escola, atividade física estimulando a cooperação, atividade física estimulando a cognição, atividade física com os pais e atividade física com amigos.

- **Unidade 2: Vida e saúde** - Qualidade de vida, estilo de vida e saúde, comportamento sedentário, saúde mental, imagem-corporal, saúde cardiovascular, postura corporal e ambiente e saúde.

- **Unidade 3: Esportes** - Atletismo, esportes de quadra, esporte adaptados, ginástica, lutas, tênis e badminton, hóquei sobre grama e rúgbi.

- **Unidade 4: Jogos e Danças Populares** - Brincadeiras populares, festival reciclável, atividades de aventura, grandes jogos, recreação com brincadeiras populares, contação de história, trabalhando com ritmos e festival de dança.

Em geral, os capítulos de cada unidade foram estruturados em subseções que incluem o texto de apoio com informações teóricas sobre o tema específico do capítulo e as sugestões de atividades. Essas atividades contém o objetivo, os materiais necessários para a realização da atividade, uma descrição detalhada da atividade para facilitar a compreensão do professor e sua prática pedagógica, e em alguns momentos, até possibilidades de variações dessas atividades. Além disso, ao final das sugestões de atividades há algumas informações complementares com o intuito de adicionar informações relevantes às atividades sugeridas, como, propor possibilidades de ações interdisciplinares.

Por fim, vale destacar a adaptabilidade das atividades propostas devido ao objetivo de que esse material possa ser reconstruído pelo professor de Educação Física em sua prática pedagógica. Espera-se que as propostas presentes neste material didático sirvam de reflexão e, também, de estímulo ao direcionamento de uma prática que contextualize a discussão sobre saúde no contexto escolar e que, desta forma, possa contribuir para a promoção da saúde na população escolar.

Unidade 1

Atividade Física

CAPÍTULO 1 – ATIVIDADE FÍSICA

Texto de Apoio

O que é atividade física?

Atividade física é qualquer movimento corporal que produz gasto de energia maior a quando estamos parados, resultando em ganhos positivos para o corpo, como por exemplo, gasto de energia aumentado e aptidão física melhorada ^{1,2,3}.

A prática de atividade física é considerada um dos fatores que influencia positivamente a saúde humana. Já a inatividade física é vista como fator de risco para a saúde humana, podendo causar inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, como cardiopatias, hipertensão, diabetes e até mesmo o câncer ⁴.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Conceituar atividade física e mostrar a importância e incentivo à prática de atividades físicas.

Atividade 1: Entendendo a atividade física.

Materiais necessários: Bola, barbante, folhas de ofício, grampo de roupa.

Descrição: O professor entregará uma bola aos escolares, que estarão em um círculo. Distante deles será um barbante (cordão) esticado. Neste, serão coladas folhas com perguntas do tipo:

- O que é atividade física?
- Você pratica atividade física? Quais?
- Qual atividade física você não faz e sente vontade de fazer?
- Que tipos de atividade física podem ser realizados ao ar livre?
- Que tipos de atividade física podem ser realizados em casa?
- O local onde você mora tem espaços para fazer algum tipo de atividade física?
- A atividade física pode ser boa para a saúde?
- As pessoas que moram com você praticam atividade física? Quais?
- Você faz atividade física com seus irmãos e amigos?
- Você faz atividade física nos finais de semana? Onde?

Batendo palmas, os escolares deverão passar a bola de mão em mão. Quando for dado “*parô*”, o escolar que estiver com a bola irá até o barbante, tirará um dos papéis (que estará virado para o lado branco) e responderá o que se pede. Conforme for acontecendo, o professor fará considerações relevantes sobre o conteúdo.

Atividade 2: Usando a “*cuca*”.

Materiais necessários: Cartolinas, canetinhas de cor, revistas, cola, tesoura, fita adesiva.

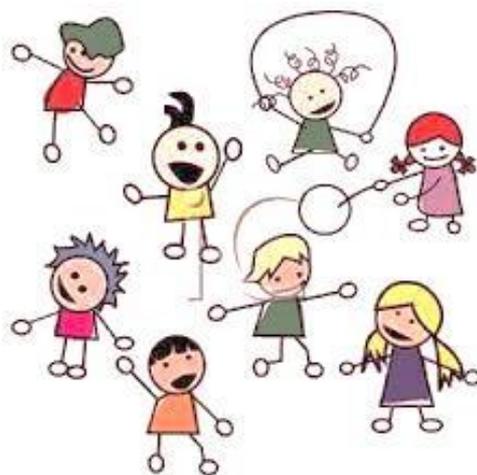
Descrição: Cada grupo receberá uma cartolina e materiais para confecção. O professor pedirá que construam um pequeno mural com o objetivo de aprender o conceito de atividade física. Em seguida, terão que apresentar aos demais e discutir sobre a importância da sua prática para a saúde.

CAPÍTULO 2 – ATIVIDADE FÍSICA E CONTEXTOS

Texto de Apoio

Contextos da atividade física nada mais são que os ambientes ou locais onde qualquer pessoa possa se tornar mais ou menos ativo.

É dividido em quatro categorias: lazer, trabalho, deslocamento e domicílio. Atividade física no lazer são as atividades realizadas durante o tempo livre onde a prática é um interesse pessoal⁵. **A atividade física no trabalho é quando a pessoa realizada quando está trabalhando⁶. Já atividade física no deslocamento é quando a pessoa está indo de um local para o outro, como por exemplo de casa para a escola⁷. Por último, a atividade física no domicílio é praticada em casa⁵.**



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Mostrar aos escolares que atividades físicas podem realizar em diversos contextos (lugares).

Atividade 1: Lugar de atividade física é?

Materiais necessários: Cordas, bolas de gude, elásticos, piões.

Descrição: Em grupos, será realizado um circuito com atividades em que os escolares possam praticar nas seguintes estações: 1) Cordas - Pular cordas; 2) Bola de gude - Jogos de bola de gude; 3) Elásticos - Brincadeiras variadas; 4) Piões.

Informações complementares: - Os escolares deverão permanecer na estação de acordo com o tempo estipulado pelo professor.

- Os escolares poderão ser divididos em grupos, caso a turma seja grande. Assim, o andamento da atividade será mais dinâmico.

Atividade 2: A centopéia

Formação: Grupos constituídos de quatro a seis alunos.

Descrição da atividade: o grupo em fileira deverá se posicionar apoiando as mãos no chão e os pés sobre os ombros de colega que se encontra atrás deste. O último da fileira ficará de joelhos, tendo os pés do colega da frente apoiado em seus ombros. O professor, tendo todos os grupos na posição, deverá solicitar a estes que executem deslocamentos diversificados como: andar para frente, lateralmente, tomando cuidado para não se desequilibrarem. Deve-se iniciar a brincadeira com grupos de quatro podendo aos poucos agregar mais alunos na medida em que o grupo sentir-se capaz de cumprir a tarefa.

Atividade 3: Jogo da velha humano.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Na quadra serão desenhadas as grades do jogo da velha. Os escolares serão divididos em grupos. Entre eles, escolherão os que farão papel de símbolo e quem fará o papel de orientador do jogo. Segue até que surja um vencedor, ou quando se estabeleça um empate.

Variação: O professor poderá usar materiais como bambolês para montar a grade do jogo da velha.

CAPÍTULO 3 – ATIVIDADE FÍSICA E LAZER

Texto de Apoio

Lazer pode ser definido como um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se das obrigações profissionais, familiares ou sociais ⁸.

Torna-se cada vez mais importante verificar quais atividades estão sendo realizadas nos momentos de lazer, visto que 55% a 65% das atividades moderadas e vigorosas realizadas pelas crianças e adolescentes são provenientes de atividades no lazer ⁹.

O momento de lazer está inserido no tempo livre de cada indivíduo e pode ser aproveitado principalmente como meio de aliviar-se do estresse provocado pelas tarefas do dia a dia, oferecendo benefícios, não só físicos, mas psicológicos e sociais também.

Esses aspectos positivos foram de fato reconhecidos em 1988 quando a constituição incorporou o lazer como direito básico do cidadão brasileiro, o que ocasionou um aumento considerável de pesquisas nessa área, intensificando-se ainda mais na década seguinte ¹⁰.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Apresentar aos escolares brincadeiras que possam ser realizadas nos momentos de lazer.

Atividade 2: Trilha do “pedra-papel-tesoura”

Materiais necessários: Giz

Descrição: Com um giz ou uma fita crepe, o professor desenhará na quadra um caminho cheio de curvas. Deverá dividir a turma em duas equipes; cada equipe deverá formar uma coluna em cada extremidade da linha (trilha). Ao sinal do professor o primeiro de cada coluna se deslocará pela trilha o mais rápido que puder até encontrar o colega da equipe adversária. Neste momento ambos deverão jogar uma partida de “pedra-papel-tesoura”. O escolar que vencer o “pedra-papel-tesoura” segue pela trajetória desenhada, enquanto o perdedor aguarda o outro escolar da equipe adversária chegar e deverão novamente jogar o “pedra-papel-tesoura”. Vencerá a equipe que conseguir levar todos os seus membros para a outra extremidade da trilha, onde se localiza a equipe adversária.

Atividade 2: Circuito ativo

Materiais necessários: Cordas, bambolê, colchonete e cronômetro (relógio ou celular)

Descrição: Os escolares estarão divididos em grupos de igual número. Duas equipes se desafiaram para ver quem faz o circuito mais rápido. Ao sinal do professor (que estará cronometrando o tempo) um de cada equipe sairá correndo e fará as estações do circuito. Terminando volta correndo a sua equipe e o próximo da fila sair correndo para fazer o circuito. Os escolares das outras equipes é que serão os juízes, fazendo a função de “juízes”. Ganha a equipe que fizer o circuito em menor tempo.

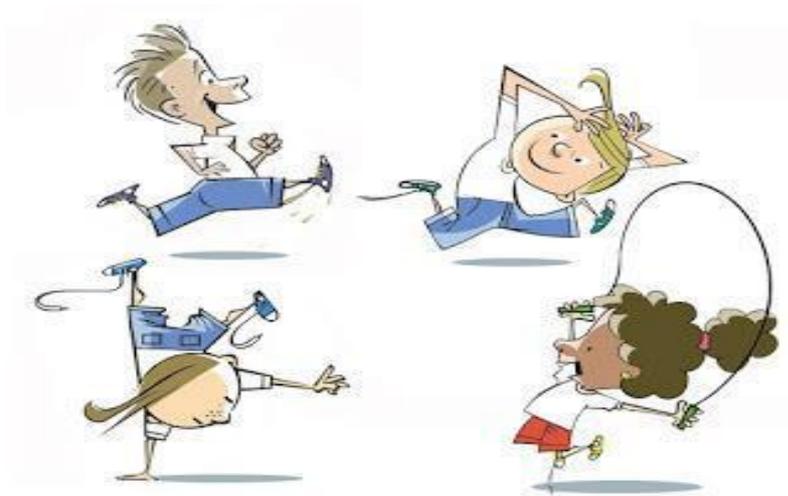
Estações: 1) Pular 30 vezes corda; 2) fazer 50 polichinelos; 3) Pular 30 vezes (pé dentro e pé fora) um bambolê; 4) fazer 30 abdominais no chão.

CAPÍTULO 4 – ATIVIDADES NA ESCOLA

Texto de Apoio

Os recreios escolares possuem um amplo potencial para aumentar o tempo ativo das crianças, e tem se tornado uma alternativa importante na promoção da atividade física diária na escola ¹¹, pois é exatamente um intervalo entre as aulas onde os escolares passam sentados e com pouco ou nenhum movimento envolvido. No recreio os alunos podem se envolver em brincadeiras, esportes, dentre outras atividades físicas moderadas a vigorosas (aquelas que fazem o coração bater mais forte e deixam a respiração mais rápida e muitas vezes ofegante), elevando os níveis de atividade física de cada escolar.

Portanto, diante da supracitada importância do recreio, cabe destacar o papel do professor de Educação Física como agente estimulador, promovendo jogos e brincadeiras em suas aulas que podem ser realizadas por todos no período do recreio.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Apresentar brincadeiras que os escolares possam realizar no recreio.

Atividade 1: Bandeira.

Materiais necessários: Tecidos, fita adesiva.

Descrição: Cada equipe (duas a quatro equipes) deverá se posicionar em sua área de jogo (conforme a cor da bandeira). O objetivo do jogo é capturar as bandeiras das equipes adversárias e trazê-las em segurança para seu território. O jogador que for tocado na área de outra equipe deverá voltar ao seu campo e a bandeira volta para o local onde estava. Os jogadores não poderão ser tocados dentro da área onde fica a bandeira. A equipe que tiver sua bandeira capturada poderá recuperá-la. Vence o jogo a equipe que capturar uma bandeira de cada time adversário primeiro.

Atividade 2: Tabuleiro ativo.

Materiais necessários: De acordo com as atividades descritas no tabuleiro.

Descrição: O objetivo do jogo é sair do ponto inicial e chegar ao ponto final do tabuleiro. Os escolares deverão jogar o dado para saber quantas casas irão andar, realizando todas as atividades que estarão descritas no tabuleiro. Ganha o jogo o escolar que chegar ao ponto final primeiro.

Variação: No tabuleiro, poderão estar descritas algumas atividades, como: 1) Equilibre-se por 20 segundos na ponta de um pé (ande +1 casa); 2) Faça a mímica de um nadador ou volte uma casa; 3) Faça 1 estrelinha ou volte 3 casas; 4) Equilibre algum objeto em sua cabeça e ande 5 passos, ou volte 2 casas; 5) Dance 20 segundos (+3 casas).

Informações complementares: - Além dessas atividades, poderão também estar descritas informações incentivando a prática de atividade física e a adoção de bons hábitos alimentares.

CAPÍTULO 5 – ATIVIDADES ESTIMULANDO A COOPERAÇÃO

Texto de Apoio

Os jogos cooperativos são atividades de compartilhamento, aproximação de pessoas, aumento da autoconfiança, diminuição do temor do fracasso, as quais fazem com que o ganhar e o perder sejam postos em segundo plano. Esses jogos procuram oportunizar um maior entretenimento e evitar agressões físicas e psicológicas, permitindo o desenvolvimento do viver e do conviver em sociedade. Todas essas características fazem dos jogos cooperativos uma excelente ferramenta auxiliadora no processo de ensino-aprendizagem e na formação cidadã dos escolares¹².



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Estimular a cooperação entre os escolares.

Atividade 1: Mãos fora do jogo.

Materiais necessários: Caixa de papelão grande, objetos diversos (material usado nas aulas de educação física).

Descrição: Divididos em duas equipes, os escolares deverão transportar para a outra extremidade do local determinado, um objeto por vez, sem utilizar as mãos. A estratégia de transporte é livre, respeitando a regra da não utilização das mãos. Logo que o objeto fora transportado, trocam-se as duplas e o jogo segue. Importante destacar que as duplas devem ser sempre trocadas, evitando a repetição de duplas. Vence a equipe que mais objetos transportar no tempo determinado pelo professor ou até acabar os objetos da caixa.

Variação: Poderão ser introduzidas novas regras quanto ao deslocamento (exemplo: ir e voltar de costas, pulando, pés da dupla amarrados).

Atividade 2: Passeio do arco.

Materiais necessários: Bambolês (arcos).

Descrição: Será entregue um bambolê para cada um dos grupos. Cada grupo formará um círculo. De mãos dadas, eles terão que passar o bambolê para o colega ao lado, sem utilizar as mãos. O bambolê terá que ir até o último escolar e voltar. O grupo vencerá quando for o primeiro a finalizar a passagem do arco.

CAPÍTULO 6 – ATIVIDADES ESTIMULANDO A COGNIÇÃO

Texto de Apoio

Existem uma grande quantidade de jogos cognitivos. Entre os tipos de jogos destacamos os **jogos de desafio**, que apresentam problemas que mobilizam o jogador a pensar, levantar hipóteses, experimentar, planejar, testar, realizar cálculos; **os jogos de tabuleiro**, que envolvem estratégia e a participação de pelo menos dois jogadores; e os **jogos eletrônicos**, que propõem desafios que exigem memória, raciocínio lógico e atenção, por exemplo¹³.

O trabalho do professor, sendo pautado nesses jogos, pode favorecer o desenvolvimento dos aspectos cognitivos dos escolares, possibilitando que desfrutem dos benefícios do jogo, de forma lúdica e prazerosa.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Apresentar aos escolares jogos cognitivos.

Atividade 1: Quebra-cabeça.

Materiais necessários: Peças de quebra-cabeça.

Descrição: Serão espalhadas peças de quebra-cabeça (um jogo para cada equipe) no chão ou em uma mesa. As equipes se posicionam distantes da mesa. Ao sinal do professor, os escolares correrão para pegar as peças e montar o quebra-cabeça. Cada escolar só poderá pegar uma peça por vez. A equipe que concluir primeiro vencerá.

Atividade 2: Eu fui para a Lua

Materiais necessários: Nenhum

Descrição: Sentar com os escolares num círculo. Um escolar começa com uma ideia, mas não pode contar aos demais do grupo. Ela pode pensar: só pode levar à lua animais selvagens. Então ela começa a brincadeira:

“Eu vou à lua e vou levar um leão”. O escolar seguinte diz o que ela quer levar à lua, tentando adivinhar o pensamento. Se ela disser: *“Eu vou à lua e vou levar uma boneca.”* A primeiro escolar então dirá: *“Não pode!”*, mas não deverá explicar o porquê. Então cada um na roda vai dizendo o que levar para a lua, tentando adivinhar o pensamento. O escolar que acertar o pensamento é a que começará a brincadeira novamente.

Informações complementares:

- Caso chova, as atividades poderão ser realizadas dentro da sala.
- O quebra-cabeça poderá ser construído com material reciclável, por exemplo, com papelão. O formato das peças poderá ser diferente das peças tradicionais.

CAPÍTULO 7 – ATIVIDADES COM OS PAIS

Texto de Apoio

Inicialmente, devemos entender que tudo que está ao alcance da criança favorece a criação de hábitos que, com o avançar da idade, tornam-se permanentes, ou seja, quanto mais velha fica a criança, maior será a dificuldade para a mudança em seus hábitos.

Considera-se que a família faça parte do primeiro ambiente aos quais as crianças têm acesso, ou seja, os pais acabam influenciando diretamente seus filhos na adesão a comportamentos saudáveis ¹⁴. O ambiente familiar transmite valores, conhecimentos e hábitos que influenciam seus componentes de forma a adotarem um estilo de vida saudável ou, ao contrário, aumentarem o risco de desenvolverem doenças ¹⁵.

Portanto, desde cedo, crianças e adolescentes devem adquirir o hábito do exercício físico, sendo essencial também a participação dos pais, agindo de modo a incentivá-los. Pais que praticam algum tipo de exercício físico com as crianças possivelmente estão garantindo um comportamento menos sedentário na adolescência e contribuindo para uma vida adulta mais ativa, longe dos males associados ao sedentarismo ¹⁶.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Incentivar os escolares a praticarem atividades físicas com os pais.

Atividade 1: Carta para os pais.

Materiais necessários: Folhas de papel e canetas.

Descrição: Cada escolar receberá uma folha em branco e caneta. Nesta, escreverão que tipo de atividade física pratica com seus pais. Caso não pratiquem, colocarão quais gostariam de praticar. Após isso o professor formará de 4 a 6 grupos e sorteará algumas atividades para serem realizadas entre os grupos.

Atividade 2: Frio, morno e quente

Materiais necessários: Qualquer objeto

Descrição: Um dos escolares será o que vai dizer se está frio, morno ou quente.

Ele irá esconder um objeto para que os outros o encontrem. Todos irão voltar-se para uma parede e fechar os olhos. O escolar escolhido esconderá o objeto em um espaço pré-determinado. No “Já!”, todos deverão sair para procurar. Quando alguém se aproximar do objeto, essa criança irá dar pistas: Dirá “quente” se a pessoa estiver perto do objeto, “frio” se estiver longe, “morno” se estiver aproximando-se.

Ganhará quem achar o objeto, de quem será a vez de escondê-lo.

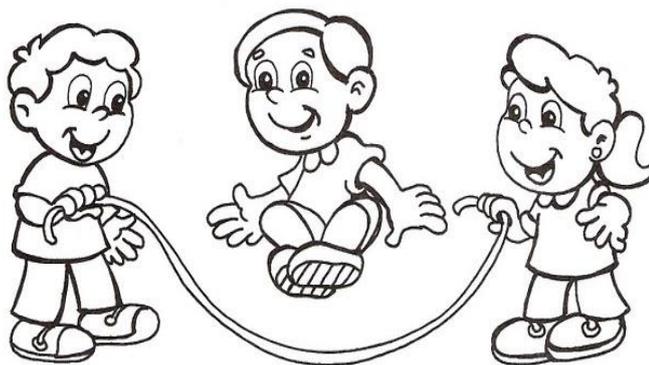
CAPÍTULO 8 – ATIVIDADES COM OS AMIGOS

Texto de Apoio

A prática de atividade física na adolescência pode contribuir para o aumento dos níveis de atividade física em várias fases da vida¹⁷. Apesar desses benefícios, aproximadamente oito em cada dez adolescentes não atendem as recomendações mínimas de prática de atividade física¹⁸.

Dentre os determinantes associados com a prática de atividade física em adolescentes está o apoio social, que é definido como a ajuda ou assistência recebida por meio das relações sociais e interpessoais^{19,20}.

A companhia e a motivação dos amigos para a realização de atividade física possibilitam maiores interações sociais, as quais podem estimular o engajamento das crianças em atividade física. Quando pessoas mais próximas estão presentes e valorizam a mudança de comportamento, as crianças sentem-se mais seguras e confiantes²¹.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Incentivar os escolares a praticarem atividades físicas com seus amigos.

Atividade 1: Esconde-esconde maluco.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: A brincadeira será realizada na mesma lógica do esconde-esconde tradicional, só que o escolar que estiver procurando os demais participantes, “o pegador”, ao encontrar um deles e bater, sai do posto de “pegador” e passa a se esconder. O novo “pegador” deverá trocar a base para bater. A brincadeira segue até tempo determinado pelo professor.

Atividade 2: Brincando de fazer

Materiais necessários: Nenhum

Descrição: O professor fará um círculo com os escolares e conversará com eles sobre as atividades/brincadeiras que eles costumam realizar quando estão com seus amigos. Diante do exposto o professor pedirá que os escolares sugiram atividades que eles possam fazer naquele momento e com materiais disponíveis no local. A ideia é criar em grupo uma atividade física diferente para que eles possam realiza-las com os amigos. Após criarem a atividades, os escolares a vivenciaram.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático: promoção da saúde / Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
2. Caspersen CJ, Powell KF, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985; 100:126-31.
3. Gabriel KKP, Morrow JR, Woolsey AT. Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *J Phys Act Health* 2012; 9(1):11-18.
4. Tondo JR, Silva TR, Roth MA. Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na Casa do Estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil. *Efdeportes* 2011; 15:153.
5. Haskell W, Lee I, Pate R, Powell K, Blair S, Franklin B. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007, 1081.
6. Howley ET. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(6):364-369.
7. Bergeron K, Cragg S. Making the case for active transportation: bulletin 1. Ontario: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2009.
8. Dumazedier J. Lazer e Cultura Popular, São Paulo: Perspectiva, 1973.
Gomes CM. Pesquisa Científica em Lazer no Brasil – Bases Documentais e Teóricas [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: ECA / USP; 2004.
9. Ridgers ND, Stratton G, Clark E, Fairclough SJ, Richardson DJ. Day-to-day and seasonal variability of physical activity during school recess. *Preventive Medicine* 2006; 42 (5):372-374.
10. Oficina do aprendiz. Jogos cognitivos – ferramentas para a aprendizagem [http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/05_07_2010_13.46.59.6d5f1ce7b5a628c747a3f353c4c0efd9.pdf] Acesso em 05 dez 2015.
11. Ramos DK. Jogos cognitivos eletrônicos: contribuições à aprendizagem no contexto escolar. *Ciências & Cognição* 2013; 18 (1): 19-32.
12. Duarte MEB. Influência dos estilos de vida familiar no desenvolvimento do excesso de peso e obesidade em crianças em idade pré-escolar [Tese de Doutorado]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2007.
13. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2009. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009.
14. Miranda R. Comportamento sedentário é difícil de ser modificado. Portal Vya Estelar [http://www2.uol.com.br/vyaestelar/comportamento_sedentario.html]. Acesso em 18 mar 2016.
15. Oliveira AJ, Lopes, CS, Ponce de Leon AC, Rostila M, Griep RH, Werneck GL et al. Social support and leisure-time physical activity: longitudinal evidence from the Brazilian Pró-Saúde cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011;77: 1-10.
16. Bauman A, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJF, Martin BW. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?, *Lancet* 2012; 6736: 31-44.
17. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health behavior and health education: theory, research, and practice. 2º Ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.
18. Van der horst K, Chin APM, Twisk JWR, Van mechelen W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39:1241-50.
19. Prado CV, Lima AV, Fermino RC, Añez CRR, Reis RS. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos?, *Cad. Saúde Pública* 2014; 30(4): 827-838.

Unidade 2

Vida e Saúde

CAPÍTULO 1 – QUALIDADE DE VIDA, ESTILO DE VIDA E SAÚDE

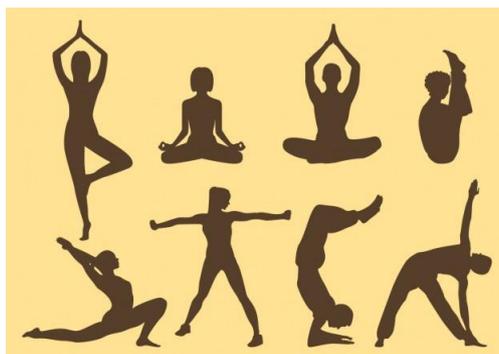
Texto de Apoio

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), a educação para a Saúde não substitui as mudanças estruturais da sociedade, necessárias para a garantia da qualidade de vida e saúde, mas pode contribuir decisivamente para sua efetivação. Educação e saúde estão intimamente relacionadas e a escola ainda é a instituição que, privilegiadamente, pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde¹.

O que é qualidade de vida e saúde?

Qualidade de vida envolve o bem-estar físico, psicológico, emocional, relacionamentos sociais (família e amigos), saúde, educação, poder de compra, habitação, saneamento básico e outras questões importantes para fornecer qualidade a vida do ser humano². Devemos entender que tudo que está ao alcance da criança favorece a criação de hábitos que com o avançar da idade, se tornam permanentes. Portanto desde cedo crianças e adolescentes devem adquirir o hábito de realizar atividades físicas, sendo fundamental também a participação dos pais neste processo, atuando como agentes incentivadores³.

Vale ressaltar, que existem fatores no estilo de vida, nosso conjunto de ações habituais, que afetam negativamente nossa saúde e sobre os quais podemos ter controle⁴. Por exemplo: Fumo; álcool; drogas; alimentação inadequada; estresse; isolamento social; sedentarismo; esforços intensos e repetitivos. Professores de Educação Física podem, por meio de sua prática pedagógica, conscientizar, motivar e criar oportunidade para a mudança de comportamento dos escolares.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Reconhecer fatores que contribuem para a qualidade de vida.

Atividade 1: Estafetas.

Materiais necessários: Colchonetes, cones, cordas, bambolês (arcos) cartolinas, cesto, cola e figuras.

Descrição: Os escolares serão divididos em dois grupos. Serão criados obstáculos 1) zig-zag nos cones, 2) realizar três cambalhotas ao longo de colchonetes, 3) acertar o bambolê no cone e passar por baixo de uma corda) até um grande cartaz. Cada integrante deverá colar neste cartaz uma figura que acredita representar o conceito de qualidade de vida e saúde ou de estilo de vida, e voltar correndo até o próximo colega, para que este realize os mesmos passos e assim consecutivamente. A equipe que terminar primeiro ganhará.

Variação: O professor poderá modificar os exercícios das estafetas de acordo com o conteúdo principal do trimestre, de modo a facilitar o processo de ensino aprendizagem do escolar. Após a atividade, poderá realizar uma discussão com os alunos sobre as imagens presentes nos cartazes das duas equipes, incentivando uma reflexão os conceitos e como está a qualidade de vida e o estilo de vida dos escolares.

Atividade 2: Contando história.

Materiais necessários: Cartazes da atividade 1 ou um cesto com palavras relacionadas a atividade física, estilo de vida e saúde.

Descrição: Os escolares estarão sentados em círculo, porém ainda divididos em dois grupos. Com o conteúdo de seu cartaz ou com as palavras do cesto, uma equipe de cada vez começa a contar uma história e atuar (fazer movimentos encenando o que está contando). Assim que um escolar escolher uma palavra, esta será riscada ou retirada do cesto, para que outro colega continue a história com outra palavra, e assim respectivamente. O grande grupo discutirá qual foi história mais criativa.

Variação: Esta atividade não precisa estar necessariamente vinculada a atividade anterior.

Atividade 3: Circuito de jogos e brincadeiras.

Material necessário: Jogos de tabuleiro, corda, bolas de gude, bola de futsal e bola de voleibol.

Descrição: Inicialmente, o professor realizará uma discussão sobre o estilo de vida com os escolares. As estações serão formadas por três diferentes atividades. Primeira estação: atividades cognitivas (por exemplo, jogos de tabuleiro), segunda estação: atividades recreativas: jogos e brincadeiras da cultura popular (por exemplo, amarelinha, bola de gude, corda) e terceira estação: pequenos jogos (por exemplo, futebol reduzido, minivoleibol). O professor marcará o tempo e a cada apito, os grupos terão que ir para a próxima estação, para assim, fazer parte de todo o circuito. Após a atividade, na formação de círculo, o professor realizará um debate sobre as preferências dos escolares em relação as atividades propostas. Após esse momento, mediará um debate sobre o estilo de vida atual dos jovens.

Variação: O professor poderá realizar uma conversa com os escolares, em aula anterior, para que eles participem do processo de decisão das atividades que estarão presentes no circuito e falar sobre a importância do gosto pela prática de atividade física.

Informações complementares: - Ao final da aula, o professor poderá realizar uma reflexão sobre qualidade de vida relacionada à saúde com o conteúdo dos cartazes da atividade 1 ou com as palavras que foram utilizadas na atividade 2, estimulando a participação dos escolares com informações do cotidiano de suas famílias e comunidade.

- O professor poderá, também, apresentar filmes sobre a temática e estimular discussões em sala de aula.

- Poderá utilizar o texto de apoio, principalmente antes de iniciar a atividade 1.

CAPÍTULO 2 – COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Texto de Apoio

O que pode ser entendido como comportamento sedentário?

O comportamento sedentário pode ser facilmente caracterizado por atividades como assistir televisão, jogar videogame, utilizar computador ou, ainda, o tempo que o indivíduo passa sentado no seu trabalho ou se deslocando em um automóvel. De uma forma mais criteriosa, podemos entender o comportamento sedentário como atividades realizadas que não aumentam, de forma significativa, o gasto energético⁵.

A elevada prevalência de exposição de crianças e adolescentes ao tempo de tela e outros comportamentos sedentários é preocupante, em virtude de esses comportamentos estarem associados a diversos problemas de saúde, como obesidade, associados a diminuição do convívio social e também a menores níveis de atividade física. Desta forma, recomenda-se que as crianças e os adolescentes limitem a, menos de duas horas por dia o tempo dedicado às atividades de tela⁶⁻⁸.

Sendo assim, pode-se verificar que, embora uma pessoa fisicamente inativa possa apresentar muitos comportamentos sedentários, uma pessoa classificada como fisicamente ativa também pode. Por exemplo, uma pessoa que diariamente pratica ciclismo durante 1 hora (recomendação de atividade física para crianças e adolescentes é de 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa), mas passa o resto do dia sentada em frente ao computador, provavelmente consegue atingir as recomendações de prática de atividade física, mas apresenta um comportamento sedentário, que pode colocar em risco sua saúde.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Compreender e refletir sobre o comportamento sedentário.

Atividade 1: O que é comportamento sedentário?

Material necessário: Texto de apoio.

Descrição: A turma será dividida em 4 ou 5 grupos. O professor disponibilizará o texto aos grupos e após limitar um tempo para leitura, realizará uma reflexão com os escolares sobre o tema. A reflexão será direcionada para a compreensão do conceito de comportamento sedentário, para a recomendação de menos de duas horas de tempo de tela por dia e para os malefícios do comportamento sedentário.

Variação: - O professor poderá solicitar que cada grupo fale sobre os tipos de comportamento sedentário que geralmente praticam, por quanto tempo e o que eles poderiam fazer para mudar esse panorama.

Atividade 2: Estafetas.

Material necessário: Imagens (material suplementar), cones, obstáculos para salto e corda.

Desenvolvimento: A turma será dividida em 4 ou 5 grupos e terá na quadra (após as estafetas) 4 ou 5 caixas com figuras (iguais para todos os grupos – materiais suplementares). O professor realizará perguntas (Por exemplo: Quais os malefícios do comportamento sedentário, qual a o limite de tempo recomendado para a utilização de computador por dia, qual a recomendação para a atividade física e quais os tipos de comportamento sedentário). Ao sinal do professor, o primeiro integrante de cada grupo, fará zigzag nos cones, saltará por cima de obstáculos e passará por baixo da corda chegando até a caixa referente ao seu grupo e pegará a figura que representa a resposta da primeira pergunta realizada pelo professor. Volta correndo até seu grupo para que o próximo colega também realize as estafetas e responda a segunda pergunta. E assim, consecutivamente. A equipe que terminar primeiro ganha 2 pontos e cada resposta correta valerá 1 ponto.

Variação: Esta atividade não precisa estar associada a atividade anterior. O professor poderá, inicialmente, falar sobre o tema sem precisar solicitar a leitura do texto de

apoio. O professor poderá formular outras perguntas e imprimir imagens de sua preferência.

Informações complementares: - O professor poderá utilizar outros textos sobre o tema com os escolares.

CAPÍTULO 3 – SAÚDE MENTAL

Texto de Apoio

A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe definição "oficial" de saúde mental. A saúde mental é estar de bem consigo e com os outros, aceitar as exigências da vida, saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis como: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações, reconhecer limites e buscar ajuda quando necessário. Sendo assim, a saúde mental está relacionada à forma como o adolescente reage às exigências da vida e ao modo como harmonizam seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções⁹.

Estar bem consigo mesmo e com os outros; aceitar as exigências da vida; saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário, são estratégias que podem ser adotadas para manter a saúde mental.

A atividade física pode melhorar a saúde mental

A atividade física pode contribuir para a saúde mental dos jovens. Auxilia no convívio social dos adolescentes, na melhora do desempenho acadêmico, do sono, humor e memória.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Realizar uma reflexão sobre a saúde mental e relaxamento da turma.

Atividade 1: Respeitando as diferenças.

Materiais necessários: Caixa, papéis com características/adjetivos positivos.

Descrição: Os escolares estarão sentados em um grande círculo e, dentro dele, haverá uma caixa com papéis contendo diversas características/adjetivos. Um escolar terá que pegar um papel e entregar para o colega que, segundo ele, possui a característica, e assim por diante. Ao final da atividade, o professor deverá falar sobre a diversidade e o respeito as diferenças. Não pode ser entregue mais de uma característica por escolar.

Atividade 2: Relaxando.

Materiais necessários: Colchonete e som (não são obrigatórios).

Descrição: O professor realizará uma fala inicial sobre a importância do relaxamento e respiração. Sentados em círculo, os escolares fecharão os olhos e se concentrarão. O professor solicitará que eles tentem "esvaziar" a cabeça, ou seja, não pensar em nada. Após 3 minutos, solicitará que os escolares deem (se possível) e tentem realizar respiração abdominal, utilizando mais a musculatura respiratória. Ao final, solicitará que abram os olhos devagar e realizará alguns exercícios de alongamento.

Informações complementares: - Os exercícios de relaxamento podem ser realizados após qualquer aula de educação física com o intuito de proporcionar integração entre os escolares e volta a calma.

- O professor poderá falar sobre a importância da atividade física para a saúde do corpo e da mente.

CAPÍTULO 4 – IMAGEM CORPORAL

Texto de Apoio

A imagem corporal é um construto multidimensional e dinâmico formado pelas imagens ou representações mentais do corpo que se apresentam ao indivíduo no contexto de sua vida, englobando todas as formas pelas quais uma pessoa conceitua seu próprio corpo. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação e pela relação do corpo com os processos cognitivos como crenças, valores e atitudes¹⁰.

Em relação a insatisfação corporal dos adolescentes, esta parece ser maior entre aqueles com os indicadores nutricionais elevados como o IMC, percentual de gordura corporal e dobras cutâneas¹¹. Porém, estudos revelam que a insatisfação com a imagem corporal também pode ser identificada em indivíduos com estado nutricional dentro dos padrões de normalidade, sendo importante reverter esse quadro, ou seja, melhorar a autoestima dos escolares¹².

Desta forma, é de extrema relevância que os professores de educação física, conscientizem os escolares em relação à imagem corporal, à influência existente da mídia e à influência da sociedade com o intuito de torna-los mais críticos acerca do assunto. Além disso, esse é um tema atual que desperta interesse nos adolescentes, e que o professor de Educação Física pode, em sua prática pedagógica, promover discussões e reflexões, para que os alunos se sintam à vontade para expressar sua opinião.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Desmistificar a imagem corporal dos alunos vinculada aos meios midiáticos.

Atividade 1: Leitura do texto Mídia e o culto à beleza do corpo.

Materiais necessários: Impressão de textos.

Atividade 2: Absorver conhecimento.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Divididos em grupos, deverão se reunir para discutir o texto com intuito de compreender a mensagem que foi transmitida.

Variação: Professor poderá realizar uma interpretação do texto por meio de algumas perguntas.

Atividade 3: Trabalhando a corporeidade.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Cada grupo apresentará, por meio de uma pequena peça teatral com duração de 3 a 5 minutos, a mensagem do texto. Sem utilizar a voz, somente com a expressão corporal.

Informações complementares: - O professor poderá disponibilizar materiais para facilitar a elaboração da peça teatral.

- Poderá auxiliar na mediação de uma reflexão sobre o texto ao final da aula.
- Poderá, também, trabalhar em conjunto com a disciplina de português.

CAPÍTULO 5 – SAÚDE CARDIOVASCULAR

Texto de Apoio

Os adolescentes estão cada vez menos ativos e mais sedentários. Em decorrência deste estilo de vida, está aumentando a prevalência do sobrepeso e da obesidade na adolescência, que estão diretamente associados a aumentos anormais da concentração de gordura no sangue, resistência à insulina, hipertensão e a doenças cardiovasculares na fase adulta. Outros problemas surgidos ou agravados em consequência da obesidade se manifestam sob o aspecto psicossocial. Crianças e adolescentes obesos possuem geralmente uma autoestima muito baixa, sentem-se excluídos, o que os leva muitas vezes a preferirem o isolamento, dificultando a sua interação na escola¹³.

Benefício do exercício

A frequência (dias por semana), o tempo das sessões de exercício, assim como, a intensidade da atividade realizada, são responsáveis por melhorar o sistema cardiovascular. A medida que se aumenta a intensidade do exercício, aumenta-se também os benefícios¹⁴. Desta forma, como a prática de exercícios físicos é fundamental, os pais e os professores tem importante papel sobre o incentivo e conscientização dos jovens. Vale ressaltar, também, que a redução do comportamento sedentário e a realização de qualquer tipo de atividade física já são capazes de melhorar a saúde cardiovascular.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Compreender o funcionamento do sistema cardiovascular durante o exercício.

Atividade 1: Qual seu batimento cardíaco em repouso?

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: O professor ensinará os escolares, que estarão em um grande círculo, a sentir a pulsação arterial por meio da artéria braquial e carótida. Após todos conseguirem sentir a pulsação, o professor marcará 15 segundos, solicitando que os escolares contem quantas pulsações ocorreram nesta faixa de tempo. Após a contagem, os escolares precisarão multiplicar esse valor por 4 ($15 \times 4 = 60$ segundos) para saberem qual o valor de seu batimento cardíaco por minuto.

Atividade 2: Morto-vivo.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Todos os escolares estarão dispostos em uma fileira e um escolar, caminhando ao redor. O escolar que estará caminhando ao redor dos demais é o chefe, ele realizará os comandos, que todos os demais escolares deverão obedecer. O chefe passa a falar aleatoriamente: "Vivo" ou "Morto". No caso de "vivo" os participantes devem manter-se de pé. Quando ele gritar "morto" os participantes devem abaixar-se. Isso deve ser feito instantaneamente após o grito do chefe. À medida que o tempo for passando, o chefe vai alternando a velocidade com que dá as ordens, tentando confundir os participantes. Para dificultar ainda mais, ele também pode começar a fazer os movimentos de se abaixar e levantar, porém com os comandos invertidos. Quem for errando vai saindo do jogo. O último a permanecer será o vencedor, e conseqüentemente, o próximo chefe. Calcular frequência cardíaca por minuto após término da brincadeira.

Atividade 3: Futebol elétrico.

Materiais necessários: Bola e coletes.

Descrição: Será realizado um jogo de futebol. Entretanto, a quadra terá um grande número de jogadores em cada time, dois goleiros em cada gol, cada jogador só poderá

tocar na bola três vezes consecutivas e só valerá o gol quando a bola passar por todos da equipe (exceto os goleiros). Calcular frequência cardíaca por minuto após término da brincadeira.

Informações complementares: - O professor conversará com os escolares sobre a diferença da frequência cardíaca por minuto após o morto-vivo e após o futebol. Falará sobre a intensidade do exercício e a importância do estímulo gerado ao sistema cardiovascular e os benefícios a saúde advindos destes exercícios.

- O professor poderá realizar outras atividades de diferentes intensidades para realizar essas reflexões.

- O professor também poderá falar sobre a importância de qualquer tipo de atividade física para a saúde cardiovascular, ou seja, que faça o corpo sair da situação de repouso.

- Poderá solicitar aos alunos uma pesquisa sobre os problemas posturais advindos da utilização excessiva e má postura na frente do computador, possível tema para a próxima aula.

CAPÍTULO 6 – POSTURA CORPORAL

Texto de Apoio

Desvios posturais

Embora dores no corpo, principalmente na coluna, seja uma reclamação comum a muitas pessoas, a maioria não imagina que muitos desses problemas podem ter origem na infância ou adolescência. Crianças podem adotar posturas erradas e formar vícios posturais que, com o desenvolvimento físico ao longo da vida e tarefas do dia-a-dia, transformam-se em problemas bem mais graves, tais como: lordoses, escolioses, cifoses e outros¹⁵.

E como sentar-se adequadamente?

A criança deverá ficar com os pés apoiados no chão e a coluna reta, com quadris, joelhos e tornozelos formando um ângulo reto (90°). Para isso é necessário que as cadeiras e as escrivaninhas estejam adequadas à estatura da criança¹⁶.

Carregando livros: A melhor maneira de carregar o material escolar é em uma mochila, apoiada nos dois ombros, evitando carregá-la com um peso muito grande. Além disso, é necessário tomar cuidado para não transportar a mochila sobre um ombro só¹⁷.

No computador: O adolescente deverá regular a cadeira de modo que fique com os pés apoiados no chão e a coluna reta apoiada no encosto. Os braços e ombros devem ser mantidos relaxados. Caso passe muitas horas sentado na frente do computador, é

preciso realizar pausas frequentemente e fazer exercícios de alongamento para evitar o surgimento de dor nas costas e dores nos punhos e mãos¹⁸.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Informar os escolares sobre os problemas posturais, sua prevenção e as causas mais comuns.

Atividade 1: Corrida postural.

Materiais necessários: Cadeiras, mochilas e cadernos.

Descrição: O professor explicará o que são desvios posturais e suas causas. Em seguida, os escolares, que estarão divididos em grupos, disputarão uma corrida com obstáculos. Primeiramente haverá uma cadeira e o escolar deverá sentar-se (sem correção postural). No local dessa cadeira, haverá uma mochila com dois cadernos dentro. Os escolares terão que levar a mochila até o próximo obstáculo (poderão colocá-la de qualquer jeito), que será uma cadeira e uma mesa onde eles tirarão a mochila e sentarão (reproduzindo a postura diante do computador). Após isso, os escolares pegarão a mochila, colocarão na cadeira e voltarão para a fila, dando-a para o próximo colega e assim sucessivamente, até todos realizarem o percurso. A primeira equipe a terminar ganhará.

Atividade 2: Corrida postural 2.

Materiais necessários: Cadeiras, mochilas e cadernos.

Descrição: Após a primeira atividade, o professor fará considerações a respeito da forma correta de sentar-se e de transportar os livros. Após isso, o jogo continua; primeiramente haverá uma cadeira e o escolar deverá agora sentar-se corretamente, no local dessa cadeira haverá uma mochila com dois cadernos dentro que eles terão que levar até ao próximo obstáculo de uma forma correta. Esse próximo obstáculo será uma cadeira e uma mesa, onde eles tirarão a mochila e sentarão de uma forma correta (reproduzindo a postura diante do computador). Em seguida, eles pegarão a mochila e voltarão para a fila, dando-a para o próximo colega e assim sucessivamente, até todos realizarem o percurso. A primeira equipe a terminar ganhará.

Variação: Caso o professor resolva realizar somente essa atividade, poderá explicar anteriormente a forma correta de sentar e transportar os livros.

Atividade 3: Usando a criatividade.

Materiais necessários: Figuras diversas: 1) pessoas sentadas de forma inadequada na frente do computador 2) uma pessoa deitada de forma inadequada no sofá para ver televisão, 3) pessoas fazendo alongamentos, 4) pessoas sentadas de forma adequada na sala de aula.

Descrição: Dividir os escolares em duas equipes. O professor irá mostrar uma imagem de cada vez, a ideia é que as equipes criem *slogans* para as imagens. Algo que convença a pessoa a sair daquela situação que a imagem apresenta (ou manter, caso a figura seja algo positivo). A equipe que criar o *slogan* primeiro e correr até o local determinado para fazer a divulgação vai ganhar 3 pontos. Será dado mais um minuto para a(s) outra(s) equipe(s) terminar(em) e depois o professor escolherá o melhor *slogan*. Quem tiver o melhor *slogan* ganhará 2 pontos. E se os escolares conseguirem lincar o *slogan* com a atividade física, ganham mais 2 pontos.

Informações complementares: - Professor deverá realizar uma reflexão sobre a importância da postura, principalmente em relação a fase de desenvolvimento e crescimento em que os escolares se encontram, assim como, enfatizar a importância de não carregar mochilas muito pesadas.

- Poderá utilizar o texto de apoio com os alunos.

- O professor poderá pedir que alguns escolares falem sobre a pesquisa solicitada na aula anterior.

- Poderá solicitar aos alunos uma pesquisa sobre hábitos alimentares, ou que realizem registro sobre sua alimentação, pois este poderá ser um tema para a próxima aula.

CAPÍTULO 7 – HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Texto de Apoio

Qual a importância da nutrição?

O estudo da nutrição lida com a relação entre a ingestão de alimentos e o funcionamento do organismo, além de ser de importância primordial ao longo do ciclo de vida, desde a vida pré-natal até idades avançadas. Uma alimentação adequada é de suma importância em todas as idades, pois é através dela que o ser humano poderá obter os nutrientes necessários à manutenção da vida. Contudo, na infância e adolescência, a relevância dessa boa alimentação aumenta, pois nesse período da vida as crianças encontram-se em fase de crescimento, quando ocorre um maior desenvolvimento ósseo e muscular, além de ser uma época determinante para a formação de bons ou maus hábitos alimentares, que poderão repercutir durante toda a vida¹⁹.

O guia alimentar pode auxiliar na hora de preparar uma alimentação saudável. Uma das dicas é limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados (conservas de legumes, compota de frutas, queijos e pães) alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Além disso, deve-se consumir mais alimentos in natura ou minimamente processados e utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias²⁰.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Compreender a importância de uma alimentação saudável.

Atividade 1: Testando o conhecimento sobre hábitos alimentares.

Descrição: Com os escolares divididos em grupos, ao sinal do professor, um de cada grupo deverá correr e chegar ao local determinado. Aquele que chegar primeiro responderá a pergunta e o grupo com mais acertos vencerá. Sugestão de perguntas: 1) Cite um alimento processado. 2) O que pode ser feito para conservar por mais tempo os alimentos? 3) Sugira três alimentos para uma merenda saudável no meio da manhã. 4) Deve-se utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades? 5) Cite dois alimentos ricos em proteína.

Atividade 2: Construindo um guia alimentar.

Materiais necessários: Figuras de alimentos e cartolina.

Descrição: Os escolares serão divididos em dois grupos. Inicialmente, o professor falará sobre hábitos alimentares saudáveis e sobre o guia alimentar. Cada equipe deverá colocar em uma cartolina figuras de alimentos, indicar se são saudáveis e a quantidade que devem ser consumidos formando um guia alimentar. Porém, cada gravura estará escondida em algum local da escola. Então as equipes receberão perguntas cujas respostas indicam o local onde está localizada a figura.

Variação: As perguntas da atividade vão depender da escola, o professor poderá delimitar o espaço de acordo com as possibilidades do ambiente escolar. Poderá dividir a turma em mais do que dois grupos, caso seja necessário.

Atividade 3: Apresentação do guia alimentar.

Descrição: Cada grupo apresentará seu guia alimentar e o professor fará a mediação comparando o conteúdo com o guia alimentar (BRASIL, 2014). Importante que o professor comente sobre a importância de evitar refrigerantes e doces e aumentar consumo de frutas e verduras.

Variação: Esta atividade não precisa estar associada a atividade anterior. O professor poderá falar sobre alimentação, sobre o guia alimentar e solicitar que os alunos elaborem o guia em cartolina para posteriormente apresentar ao grupo.

Informações complementares: - O conteúdo desta aula pode ser desenvolvido em conjunto com professores de outras disciplinas, como biologia e ciências. Assim, a temática poderá ser discutida também em sala de aula com outras ferramentas pedagógicas.

- O professor poderá utilizar o texto de apoio para introduzir o assunto aos escolares.
- O professor, ao início ou final da aula, poderá pedir que dois ou três escolares apresentem o que foi solicitado na aula anterior. Além disso, sugere-se colar, próximo à cantina, os cartazes feitos pelos escolares.

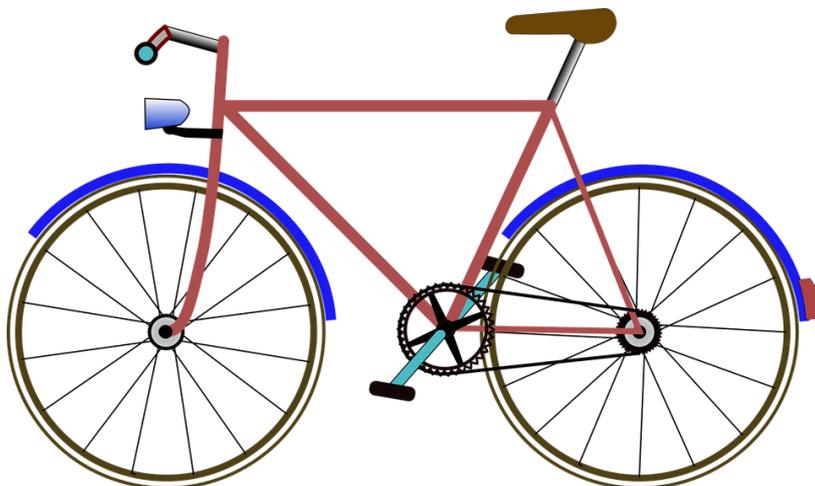
CAPÍTULO 8 – AMBIENTE E SAÚDE

Texto de Apoio

Como as crianças e adolescentes passam, em média, metade do dia na escola, este ambiente é considerado um dos mais utilizados pelos jovens. Desta forma, os professores e outros funcionários do contexto escolar, têm importante papel no incentivo do desenvolvimento de políticas de promoção da saúde na escola, assim como, na conscientização dos alunos sobre o ambiente, o espaço público e sua relevância para a saúde. Estudos mostram que intervenções no ambiente escolar, com o intuito de aumentar a atividade física dos jovens nesse ambiente, são eficazes²¹. Desta forma, a escola pode procurar proporcionar uma infraestrutura favorável que possibilite movimentos, como por exemplo, disponibilização de materiais no recreio.

As políticas no ambiente escolar, fazem parte de um suporte social muito importante que pode possibilitar a mudança de comportamento dos adolescentes na escola, porém, em diversos casos, a escola não possui infraestrutura adequada, nem para a pratica de atividade física nos intervalos, nem para as aulas de educação física.

Além do ambiente escolar, as políticas na área de urbanização, por exemplo, também têm grande potencial em aumentar os níveis de atividade física da população, por meio de melhoria da mobilidade e espaços urbanos que propiciem a prática de caminhadas, ciclismo, e o transporte ativo de forma acessível e segura²².



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Refletir com os escolares sobre ambiente e a prática de atividade física.

Atividade 1: Roda pedagógica.

Materiais necessários: Papel e canetas.

Descrição: O professor realizará uma fala inicial sobre o ambiente e a saúde. Os escolares serão divididos em quatro grupos e cada grupo receberá papel e caneta. O professor solicitará que dois grupos escrevam sobre como o ambiente escolar pode ajudar a promover a atividade física e saúde. E os outros dois grupos sobre como a estrutura da cidade pode ajudar a promover a atividade física e saúde. Após terminar, os escolares formarão um grande círculo e cada grupo apresentará seu texto.

Atividade 2: Explorando o ambiente escolar.

Materiais necessários: Nenhum

Descrição: A turma será dividida em grupos. Em um primeiro momento, cada grupo deverá explorar os ambientes da escola, com o intuito de verificar quais ambientes (locais) proporcionam a prática de atividades físicas (especificar que tipo de atividade física). Após o tempo estipulado pelo professor, a turma se reunirá novamente em um grande círculo e cada grupo apresentará o resultado de sua investigação do ambiente escolar.

Varição: O professor poderá, na próxima aula, explorar os ambientes e atividades físicas propostas pelos escolares.

Informações complementares: - O professor poderá utilizar o texto de apoio.

- Poderá realizar atividades em conjunto com professores de outra disciplina para realizar uma reflexão crítica sobre o ambiente escolar de forma interdisciplinar.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: primeiro e segundo ciclos do ensino fundamental (Tema Transversal Saúde). Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998.
2. Seidl EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública* 2004; 20: 580-588.
3. Miranda VPN, Conti MA, De Carvalho PHB, Bastos RR, Ferreira MEC. Imagem corporal em diferentes períodos da adolescência. *Rev. Paul. Pediatr* 2014; 32:63-69, 2014.
4. Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª Ed. Londrina: Midiograf, 2013.
5. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior. *Exerc Sport Sci Rev* 2010; 38:105–113.
6. Tremblay MS, Leblanc AG, Kho ME. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phy* 2011; 8.
7. Dumith, SC, Martin L, Garcia T. Predictors and Health Consequences of Screen-Time Change During Adolescence - 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort Study. *J Adolesc Health* 2012; 51:516-521.
8. Corder K, Atkin AJ, Bamber DJ. Revising on the run or studying on the sofa : prospective associations between physical activity, sedentary behavior, and exam results in British adolescents. *International Int J Behav Nutr Phy* 2015; 12:1-8.
9. Feitosa, H.N.; Ricou, M.; Rego, S.; Nunes, S. A saúde mental das crianças e dos adolescentes: considerações epidemiológicas, assistenciais e bioéticas. *Rev Bioet* 2011; 19: 259-275.
10. Cordás TA, Castilho S. Imagem corporal nos transtornos alimentares – Instrumento de avaliação: “Body shape questionnaire”. *Rev. Psi Bio* 1994; 2:17-21.
11. Frois E, Moreira J, Stengel M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psi em est* 2011; 16:1-7.
12. Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O, Walter P, Verela-moreiras G. Body perceptions and slimming attitudes reported by Spanish adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2000; 54:65-68.
13. Butte NF, Nguyen TT. Is obesity an emerging problem in Brazilian children and adolescents? *J Pediatr* 2010; 86:91-92.
14. Power SK, Howley ET. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 5ª ed. Barueri: Manole, 2005.
15. Detschi, Cíntia. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. *Rev. Panam. Salud Públ* 2007; 21:01-11.
16. Craig, Colleen. *Treinamento de Força com bola*. São Paulo: Phorte, 2007.
17. Pires AC. Prevenção fisioterápica de escoliose em crianças da primeira série do primeiro grau. *Fisioter. Mov* 1990; 2:45-80.
18. Martins AM, Tumelero S. Alterações posturais da coluna vertebral, provocadas pelo peso da mochila escolar em crianças e adolescentes. *EFDeportes* 2011;16.
19. Malina RM, Bouchard C, Bar-or O. *Crescimento, Maturação e Atividade Física*. 2ª Ed. São Paulo: Phorte, 2009.
20. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica - Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
21. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, Suhrcke, M, Van Sluijs EMF. The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obes. Rev* 2016; 17:142-158.
22. Malta DC, Silva MMA, Albuquerque GA, Lima CM, Cavalcante T, Jaima PC, Silva Júnior JB. A implementação das prioridades da Política Nacional de Promoção da Saúde, um balanço, 2006 a 2014. *Ciênc. saúde coleta* 2014; 19:4301-4311.

Material Suplementar - Unidade 2**Capítulo 2 - Figuras da atividade 2:**

2 HORAS	1 HORA
DOENÇAS CARDIOVASCULARES	OBESIDADE
HIPERTENSÃO	DIABETES TIPO 2
DESLOCAMENTO SENTADO	ASSISTIR TV
JOGAR VÍDEOGAME	UTILIZAR COMPUTADOR

Respostas da atividade 2:

Malefícios do comportamento sedentário: Doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2.

Recomendação para o tempo de tela: menos de 2 horas por dia.

Recomendação de Atividade Física: 1 hora por dia de atividade física moderada a vigorosa.

Tipos de comportamento sedentário: Deslocamento sentado, assistir TV, jogar vídeo game, utilizar computador.

Capítulo 3 – Respirações

Respiração diafragmática em shavasana:

Deite confortavelmente sobre uma superfície firme, com os pés um pouco afastados e os braços ao longo do corpo, palma das mãos para cima. Deixe o ar entrar e sair com suavidade pelo nariz. Apoie uma das mãos sobre o peito, procurando deixá-la o mais imóvel possível, e descanse a outra mão abaixo das costelas, na região do baixo abdome. Imagine seu diafragma como uma bexiga, que infla na inspiração e esvazia na expiração.

Bramari:

Sentado em uma cadeira, inspire. Ao expirar, solte os músculos da boca e tente reproduzir o zumbido de uma abelha. Os iogues acreditam que a técnica traz alegria.

Nadi shodana:

Sentado, ereto, coloque o dedo médio e o indicador da mão direita no ponto entre as sobrancelhas. Expire pelas duas narinas. Então, tampe a narina direita com o polegar e inspire apenas pela esquerda. Tampe a esquerda com o dedo anular e solte o ar pela direita. Agora inspire pela direita, tampe-a com o polegar e solte pela esquerda, completando um ciclo completo. Faça 12 ciclos. Esse pranayama restaura o equilíbrio em momentos de crise.

Fonte: <http://mdemulher.abril.com.br/estilo-de-vida/claudia/aprenda-tres-exercicios-de-respiracao-para-viver-melhor>

Alongamentos:



Fonte: <http://dicasdodesporto.blogspot.com.br/2012/03/pra-que-serve-o-alongamento.html>

Capítulo 4: Texto

Mídia e o culto à beleza do corpo

Orson Camargo

Há nas sociedades contemporâneas uma intensificação do culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética. Entendida como consumo cultural, a prática do culto ao corpo coloca-se hoje como preocupação geral, que perpassa todas as classes sociais e faixas etárias, apoiada num discurso que ora lança mão da questão estética, ora da preocupação com a saúde.

Segundo Pierre Bourdieu, sociólogo francês, a linguagem corporal é marcada pela distinção social, que coloca o consumo alimentar, cultural e forma de apresentação – como o vestuário, higiene, cuidados com a beleza etc. – como os mais importantes modos de se distinguir dos demais indivíduos. Nas sociedades modernas há uma crescente preocupação com o corpo, com a dieta alimentar e o consumo excessivo de cosméticos, impulsionados basicamente pelo processo de massificação das mídias a partir dos anos 1980, onde o corpo ganha mais espaço, principalmente nos meios midiáticos. Não por acaso que foi nesse período que surgiram as duas maiores revistas brasileiras voltadas para o tema: “Boa Forma” (1984) e “Corpo a Corpo” (1987).

Contudo, foi o cinema de Hollywood que ajudou a criar novos padrões de aparência e beleza, difundindo novos valores da cultura de consumo e projetando

imagens de estilos de vida glamorosos para o mundo inteiro. Da mesma forma, podemos pensar em relação à televisão, que veicula imagens de corpos perfeitos através dos mais variados formatos de programas, peças publicitárias, novelas, filmes etc. Isso nos leva a pensar que a imagem da “eterna” juventude, associada ao corpo perfeito e ideal, atravessa todas as faixas etárias e classes sociais, compondo de maneiras diferentes diversos estilos de vida. Nesse sentido, as fábricas de imagens como o cinema, televisão, publicidade, revistas etc., têm contribuído para isso. Os programas de televisão, revistas e jornais têm dedicado espaços em suas programações cada vez maiores para apresentar novidades em setores de cosméticos, de alimentação e vestuário. Propagandas veiculadas nessas mídias estão o tempo todo tentando vender o que não está disponível nas prateleiras: sucesso e felicidade.

O consumismo desenfreado gerado pela mídia em geral foca principalmente adolescentes como alvos principais para as vendas, desenvolvendo modelos de roupas estereotipados, a indústria de cosméticos lançando a cada dia novos cremes e géis redutores para eliminar as “formas indesejáveis” do corpo e a indústria farmacêutica faturando alto com medicamentos que inibem o apetite.

Preocupados com a busca desenfreada da “beleza perfeita” e pela vaidade excessiva, sob influência dos mais variados meios de comunicação, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica apresenta uma estimativa de que cerca de 130 mil crianças e adolescentes submeteram-se no ano de 2009 a operações plásticas.

Evidentemente que a existência de cuidados com o corpo não é exclusividade das sociedades contemporâneas e que devemos ter uma especial atenção para uma boa saúde. No entanto, os cuidados com o corpo não devem ser de forma tão intensa e ditatorial como se tem apresentado nas últimas décadas. Devemos sempre respeitar os limites do nosso corpo e a nós a mesmos.

Capítulo 5:

- Para encontrar o pulso da artéria braquial é necessário empurrar o músculo bíceps lateralmente para sentirmos a pulsação.



- O pulso da artéria carótida é mais simples de ser encontrado, se encontra ao lado do pescoço.



Unidade 3

Esportes

CAPÍTULO 1 - ESPORTES DE QUADRA

1.1 VÔLEI

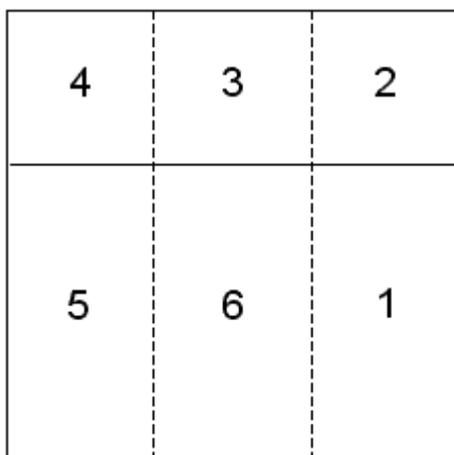
Texto de Apoio

O voleibol é praticado em uma quadra retangular cortada ao meio por uma rede que impede o contato físico entre os adversários. A disputa é entre duas equipes compostas por seis jogadores cada. O jogo consiste em golpear a bola de forma que ela passe sobre a rede em direção ao campo defendido pelo adversário, ocorrendo a marcação do ponto. Cada jogada se inicia com o saque, dado por jogador posicionado atrás da linha de fundo da quadra. O saque deve passar por cima da rede no espaço delimitado pelas antenas. A equipe que recebe o saque deve enviar a bola de volta ao campo daquele que sacou, não permitindo que a bola toque a sua quadra¹.

Os jogos se desenvolvem em dois² sets de 25 pontos cada um, na forma de tie-break (sem vantagem): cada ponto é conquistado a partir do saque até o primeiro erro de uma das duas equipes. Ganha um set a equipe que primeiro atingir 25 pontos com uma diferença mínima de dois pontos em relação à outra equipe².

O resultado do jogo é dado pela conquista de 2 dois sets. Em caso de empate, organiza-se um 3º set de 15 pontos, prevalecendo a diferença mínima de dois pontos para se ganhar o set².

Ao entrar na quadra, cada jogador deverá ocupar uma das posições a seguir:



Quando a equipe que recepcionou o saque vence o rally (uma sequência de jogadas iniciadas pelo saque), ela realiza um rodízio no posicionamento dos seus componentes e terá o direito de sacar. O rodízio é realizado no sentido dos ponteiros do relógio (sentido horário). Este rodízio obrigatório faz com que, no desenvolvimento de partida, os jogadores ocupem todas as 6 posições da quadra, fato que implica, pelo menos em tese, que os jogadores devam dominar todos os fundamentos do jogo³.

No rodízio 6x0 (que segue a ordem básica do rodízio como na figura acima), todos os jogadores passam por todas as posições. Estes números significam que nesse rodízio temos 6 atacantes e nenhum levantador fixo, ou seja, todos fazem todas as funções³.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Praticar passes, adaptação a diferentes tipos de bola.

Atividade 1: Quadra Limpa.

Materiais necessários: Balões ou bolas variadas.

Descrição: O professor vai solicitar que os grupos se posicionem, cada um em uma área de jogo, separados pela rede. Cada participante, de posse de um balão, deverá enchê-lo. Com o início da música, todos os participantes deverão passar o balão para o campo adversário, devolvendo os que passarem para o seu campo. A cada interrupção da música o professor efetuará a contagem da quantidade de bolas ou balão em cada área de jogo. No momento da interrupção, o grupo que tiver menos balões em seu campo marca ponto.

Variação: Pode determinar um tempo substituído a necessidade de música.

Atividade 2: Manchete.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Um escolar ficará no meio e jogará a bola para os colegas que estarão ao seu redor (em círculo), e eles devolverão a bola realizando a manchete. Dentro dos grupos, os escolares realizarão rodízio para que todos tenham a mesma oportunidade de aprendizado.

Variação: Colocar mais de um escolar no centro e/ou colocar mais bolas.

Atividade 3: Jogo do passe.

Materiais necessários: Rede e bolas.

Descrição: Formato do jogo de voleibol usual, em que os escolares poderão usar apenas os fundamentos manchete e toque, na soma de 5 toques na bola terão que passar para a outra equipe. É permitindo a bola quicar no chão uma vez (tornando o jogo mais fácil para os escolares com dificuldade). Na soma de dez pontos uma equipe deve sair para outra entrar.

Varição: Professor pode determinar em usar só manchete ou apenas toque de acordo com a dificuldade de cada turma.

Informações complementares: - Professor as atividades 1 e 2 descritas podem ser usadas na aula de handebol, rúgbi, por exemplo.

- Na falta do material descrito na atividade 1 poderá ser substituído por qualquer tipo de bola.

1.2 FUTSAL

Texto de Apoio

Atualmente, o futsal é um dos três esportes mais populares no Brasil. Entende-se que o principal motivo para essa ascensão é a dificuldade cada vez maior de se encontrar campos de várzea para jogar o futebol de campo, sobretudo em grandes cidades. Inclusive para as escolas que não tem espaço físico para um campo de futebol, o futsal aparece como ótima opção por ser trabalhado em quadra⁴.

A partida é iniciada com o confronto de duas equipes, cada qual com cinco jogadores, dos quais um deve ser o goleiro. O número permitido de reservas é de sete jogadores. É interessante notar que não há limites para substituições. A partida tem duração de quarenta minutos, dividida em dois tempos de vinte⁵.

Serão apresentados os principais fundamentos desse esporte⁶:

- Domínio de bola: o ato de o jogador dominar a bola é feito, geralmente, com a sola do pé sobre a bola, fato que o diferencia do futebol de campo;
- Passe: é o ato de transferir a bola de seu domínio para o domínio de outro jogador do mesmo time;
- Condução: caracteriza-se pelo jogador movimentar-se pelo espaço de jogo, com a bola sob seu controle;
- Recepção: trata-se da interrupção de passes;
- Chute: Existem diversas situações em que ele ocorre, mas trata-se, de modo geral, do ato de o jogador golpear a bola com o pé;
- Cabeceio: Ato de direcionar a bola com a cabeça, a partir de uma bola alta.

Para uma iniciação mais adequada, os professores devem se preocupar mais com atividades lúdicas e menos com aspectos técnicos para melhorar a aprendizagem, pois muitas informações podem atrapalhar a criança no seu desenvolvimento⁷.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Conhecer e desenvolver variadas formas dos fundamentos básicos do esporte, através de jogos e brincadeiras lúdicas.

Atividade 1: Matemática.

Materiais necessários: Bolas

Descrição: Duas equipes (8x8) na lateral da quadra numerando os alunos de 1 a 8, ao sinal do professor (chamar o número) dois jogadores se deslocam para pegar a bola devem tentar fazer o gol na trave do adversário. Pode fazer operações matemáticas, 2+2, 3x3 o resultado será o número do estudante.

Atividade 2: Pé de vento.

Materiais necessários: Balão e pedaço de barbante.

Descrição: Antes de começar a brincadeira cada escolar deve receber um balão e um pedaço de barbante, a bola depois de cheia deve ser presa ao tornozelo. O objetivo dessa brincadeira é estourar a bola do colega, para que isso aconteça é preciso pisar em cima da bola, cada um que tiver a bola estourada sai do jogo, o pique termina quando apenas um jogador estiver na quadra com a bola ainda cheia este será considerado o vencedor da brincadeira. Os alunos podem fugir correndo por toda a quadra, porém não podem sair dela se isto acontecer o jogador perde o direito de brincar naquela rodada.

Variação: Professor outra forma de trabalhar com esta brincadeira é dividir a turma em duas equipes mistas com o mesmo número de alunos. As equipes têm como objetivo estourar as bolas do adversário, o time que conseguir estourar todas as bolas do adversário primeiro ganha o jogo.

Outra variação, o escolar que tiver a bola estourada continua no jogo ajudando a estourar dos demais.

Atividade 3: Marcação individual.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Jogo de futsal, mas cada jogador só pode marcar um adversário. Se algum atleta marcar outro adversário que não foi designado, terá um penâlti contra sua equipe.

Para cada gol que acontecer, o jogador responsável pela marcação, deve dar uma volta na quadra.

Informações complementares: - Essas atividades podem ser usadas em outros contextos, como no handebol, basquete, rúgbi.

1.3. BASQUETE

Texto de Apoio

Em 1891, o longo e rigoroso inverno de Massachussets tornava impossível a prática de esportes ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados se restringiam as aulas de ginástica, que pouco estimulavam aos alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor canadense James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas, assim foi criado o basquete⁸.

Vejam algumas regras e expressões utilizadas no esporte⁹:

- 1) A partida é dividida em quatro períodos de 10 minutos cada um.
- 2) O objetivo do jogo é acertar a bola na cesta do adversário, marcando assim os pontos correspondentes à localização em que o jogador se encontra ao arremessá-la. Existem cestas de 1, 2 e de 3 pontos.
- 3) As equipes são formadas por cinco jogadores, e ao final vence a equipe que fizer mais pontos.
- 4) Ao adquirir a posse da bola, a equipe tem o tempo máximo de 24 segundos para arremessá-la, ou será automaticamente dada ao time adversário.
- 5) Em cada período os técnicos podem pedir tempo uma vez, no quarto período têm o direito de pedir dois tempos.

O Brasil foi um dos primeiros países a conhecer a novidade. Augusto Shaw, um norte-americano nascido na cidade de Clayville, região de Nova York, completou seus estudos na Universidade de Yale, onde em 1892 graduou-se como bacharel em artes e onde Shaw tomou contato pela primeira vez com o basquete⁸.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar o basquete através de atividades relacionadas a este modalidade.

Atividade 1: Pique pega no basquete.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: A turma dividida em duas equipes e uma bola atrás da linha final de cada lado. Cada time tentará entrar na meia quadra do adversário, pegar a bola e trazer para seu próprio campo. Quem entrar no campo adversário estará sujeito a ser colado (e só poderá se mover se for tocado por um companheiro de sua equipe). Atrás da linha final, ninguém poderá ser colado. A bola poderá ser passada e driblada (não pode "andar" com a bola no máximo três passes). Quem está colado poderá receber a bola e passar (sem se mover). Vence o jogo quem conseguir trazer a bola para seu próprio campo. A bola não poderá chegar em seu campo através de um passe.

Atividade 2: Arremesso.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Em forma de estafeta, duas filas, o primeiro aluno da fila com uma bola executa o arremesso, recupera a bola e entrega para o próximo da fila. Ganhará a fila que fizer primeiro 10 pontos. Pontuação: 0 pontos= tocar bola na tabela ; 1 ponto=tocar a bola no aro; 3 pontos=converter a cesta.

Varição: Em uma única fila (toda a turma junta) o professor pode estimular a turma a fazer o maior número de pontos juntos.

Atividade 3: O alvo.

Materiais necessários: Bolas e bambolês.

Descrição: Com uma bola e um bambolê. Um dos alunos irá segurar um arco lateralmente e acima da cabeça, os outros componentes do grupo irão tentar fazer o arremesso, atingindo o alvo. Poderá ser usada bolas de diversos pesos e medidas.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir aos escolares que pesquisem e tragam notícias sobre o basquete.

1.4 HANDEBOL

Texto de Apoio

Efetivamente, desde a Grécia Antiga, e também na antiga Roma, se tem notícias de jogos que eram praticados com uma bola, utilizando apenas as mãos. Na Europa, durante a Idade Média, da mesma forma são encontrados outros jogos que se assemelham ao handebol e que serviam para divertir muitas pessoas que já apreciavam os diversos esportes que faziam uso da bola¹⁰.

Foram criados vários jogos, em vários locais do mundo, com objetivos e nomes diferentes, mas que se assemelhavam ao handebol jogado hoje. Porém, oficialmente o jogo foi iniciado por Hirschmann, em 1912 na Alemanha, com o nome de Raftball. Logo depois, em 1919, um outro alemão, Karl Schelenz, reformulou o jogo rebatizando-o de handball. O jogo passou a ser competido com um time de onze jogadores e as regras foram oficializadas pela Federação Alemã de Ginástica. Em 1920 o jogo tornou-se oficial¹⁰.

Em 1936 o esporte, jogado na grama, foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlin. Porém, aos poucos foi sendo substituído pelo Handebol a 7, ou seja, uma variação do jogo que havia sido criada pelos Tchecos e que era praticada com sete jogadores, em quadra e não em gramado. Este jogo era chamado pelos Tchecos de Hazena, mas ficou conhecido mundialmente como handebol¹⁰.

Em 1972 o jogo foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlin apenas com a categoria masculina, mas em 1976 a categoria feminina foi também incluída em Montre-la-Canadá¹¹.

Para quem quer jogar handebol é importante conhecer as principais regras¹².

- 1) O jogo é realizado por duas equipes, cada equipe conta com 7 jogadores, sendo um goleiro e seis jogadores na linha com objetivo de marcar gol na baliza adversária.
- 2) A duração de uma partida é de 60 minutos, divididos em dois tempos de 30 minutos. Em caso de empate o jogo é levado a prorrogação, com dois tempos de 5 minutos.

- 3) Os jogadores podem caminhar ou correr com a bola, mas tem que bate-la no chão, como no basquete. O número de passos máximos sem bater a bola no chão é de 3.
- 4) O time que está com a bola deve ir ao ataque, não podendo ficar com a bola na sua defesa para passar o tempo. Os Empurrões, puxões, segurar o adversário, bater e pular no adversário são consideradas faltas, caso uma dessas ações aconteça quando o adversário tem a chance de marcar um gol, o juiz marcará um tiro de 7 metros, que é como o pênalti no futebol.
- 5) Um jogador pode ser punido de três maneiras diferentes: advertência, exclusão e desclassificação. Na primeira o jogador recebe um aviso (cartão amarelo), na segunda o jogador deverá permanecer fora da quadra por 2 minutos, e a terceira o jogador não poderá retornar mais ao jogo (cartão vermelho).

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Desenvolver exercícios de aprendizagem que leve o aluno a aprender sobre os fundamentos de passe, recepção e arremesso de forma lúdica.

Atividade 1: Dez passes.

Materiais necessários: Bola e cones.

Descrição: Os quatro cantos da quadra deverão ser ocupadas (limitando uma área com cones), cada uma por dois alunos, um de cada equipe o objetivo é um atrapalhar o outro no momento da recepção. Os demais ficam espalhados ao longo da quadra. O objetivo é fazer no mínimo dez passes entre os companheiros, a partir do centro. Feito isso, o grupo marcará um ponto. Avise que o drible não será permitido. Quem conseguir continuar com a posse da bola e fazê-la chegar até o companheiro de equipe que está dentro de qualquer uma das áreas, marca um ponto adicional.

Variação: Na área delimitada pode ficar mais escolares.

Atividade 2: Quadrado de fogo.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Delimite uma área, pode ser com quatro cones, e explique que todos os alunos devem ficar dentro deste quadrado, exceto um, que começará com a bola do lado de fora. Diga que o jogo funciona como uma queimada. Quem está fora do quadrado tenta "queimar" um jogador de dentro. Caso a bola seja agarrada por alguém dentro do quadrado ou que permaneça nesta região, deverá ser lançada para fora. Quando o primeiro aluno for "queimado", ele irá para fora do quadrado e o aluno que o "queimou" entrará no quadrado. A partir daí, ninguém mais entrará. Cada aluno que for "queimado" sairá do quadrado e ajudará a "queimar" os que lá dentro estão até que reste apenas um, o sobrevivente. O desafio final será a turma toda tentar queimá-lo. Se a turma for muito grande, uma ou mais bolas podem ser, gradativamente, acrescentadas ao jogo.

Atividade 3: Queimada na bola.

Materiais necessários: Bolas de basquete e handebol.

Descrição: As equipes devem ficar frente a frente, cada uma na linha de fundo da quadra de vôlei, enquanto coloca bolas de basquete na linha do centro da quadra.

Cada equipe recebe um número igual de bolas, arremessa tendo como alvo as bolas de basquet. O objetivo é fazer com que as bolas de basquete ultrapassem a linha de fundo do adversário. A equipe que conseguir transpor a maior quantidade de bolas vence.

Varição: Permitir que os escolares possam se movimentar pelas linhas laterais para arremessar a bola.

Informações complementares: - Professor o texto pode auxiliar nas suas aulas.

CAPÍTULO 2 – ATLETISMO

Texto de Apoio

O atletismo é considerado por muitos especialistas no assunto como um “esporte-base”, haja vista que sua prática corresponder a movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, lançar e arremessar. O ensino desse esporte na escola pode ser visto como algo indispensável, pois as habilidades motoras desenvolvidas em seus conteúdos, certamente, servem de base para outras modalidades desportivas. Aprender a lançar uma bola assemelha-se com um passe do handebol, assim como o impulso do salto em altura é também um gesto técnico que se presencia bastante no voleibol, assim como correr “bem” é uma capacidade exigida em quase todas as modalidades esportivas¹³.

Diante disso, fica clara a importância da abordagem do atletismo dentro do contexto escolar, como forma de ampliar o repertório motor de crianças e adolescentes, pois “as habilidades básicas são vistas como o alicerce para a aquisição de habilidades motoras especializadas na dimensão artística, esportiva, ocupacional e industrial”¹⁴.

Trata-se de um esporte formado por provas de pista (corridas rasas, corridas com barreiras e corrida com obstáculos), de campo (saltos, arremesso e lançamentos), provas combinadas (decatlo e heptatlo), corridas de rua (como a maratona), cross country e marcha atlética.

2.1 CORRIDAS

Texto de Apoio

O atletismo é um esporte composto por muitas provas distintas, que são classificadas em diferentes categorias. As provas de corrida se classificam na categoria provas de pista quando realizadas em uma pista de atletismo, provas de rua e cross country que são realizadas em ambientes externos, além da marcha atlética que pode ser realizada na pista de atletismo e fora dela¹⁵.

A pista de atletismo, onde são realizadas as provas de pista (corridas), normalmente se situa ao redor de um campo e possui duas retas e duas curvas que devem somar um total de 400m, sendo 100m para cada setor (curvas e retas). Possui normalmente de 8 a 10 raias, que são divisórias na pista para delimitar o espaço de cada atleta na corrida, medindo 1,22m cada raia¹⁶.

No atletismo existem provas que são balizadas. Isto significa dizer que o atleta deve realizar todo o percurso na mesma raia que iniciou a corrida, com risco de ser penalizado pela invasão em outra raia. Se o atleta iniciar na raia 1, por exemplo, deve realizar todo o percurso nesta mesma raia, até a linha de chegada. Mas existem também provas parcialmente balizadas, onde o atleta deve permanecer na mesma raia até determinada distância e depois estará livre para escolher a raia que deseja correr, assim como as provas não balizadas, na qual os atletas podem escolher em que raia irão correr desde a largada¹⁷.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar as provas do atletismo que tenham como base a corrida.

Atividade 1: Corre e pega.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Os escolares formarão duplas e se posicionarão um de costas para o outro, sem se tocar. Um escolar será o número 1 e o outro o número 2. Quando o professor chamar o número 1 ou 2, o escolar que corresponde a este número sairá correndo atrás do colega que estava em suas costas, que deverá fugir, até uma distância determinada pelo professor.

Atividade 2: Pegue a bola.

Materiais necessários: Bola.

Descrição: Todos os escolares formarão um grande círculo. O professor irá enumerar os escolares, formando duplas ou trios com os mesmos números. Os escolares deverão ficar em pé, e quando o professor chamar um número, os escolares que correspondem ao número chamado correrão até o centro do círculo e tocarão na bola que ali estará posicionada. Vence aquele que tocar primeiro na bola.

Varição: O professor pode propor variações na posição inicial, por exemplo: de pé, sentados, de costas ou na posição de largada das corridas de velocidade.

Atividade 3: Corrida em equipe.

Materiais necessários: Bastões (canos de pvc, pedaços de madeira).

Descrição: O professor dividirá equilibradamente a turma em dois grandes grupos. Os próprios escolares deverão se organizar para decidir uma ordem entre eles para realizarem a corrida. Cada escolar deverá correr um trajeto de 300m (adaptável), porém aqueles que cansarem antes poderão passar o bastão para o próximo colega, assim como aqueles que resistirem por mais de 300m poderão continuar a corrida. As únicas regras são que ao todo a equipe deverá correr um total de 3000m (adaptável), a ordem dos escolares determinada no início deve ser mantida, e é obrigatória a troca de bastão (quem corre segura o bastão).

Informações complementares: - Na atividade 3 o professor deverá sugerir uma distância para que os escolares corram (por exemplo: 300 metros). Porém, é interessante deixar que os escolares decidam o quanto irão correr, seja para mais ou para menos. Desta forma os escolares poderão mostrar seu melhor resultado, com velocidade ou resistência, executando aquilo que os deixem mais a vontade.

2.2 SALTOS

Texto de Apoio

O salto em distância é realizado da seguinte maneira: o atleta se posiciona no corredor que possui 45m, na distância que desejar - quanto mais longe da caixa de areia maior será seu espaço para corrida -, realiza uma corrida em velocidade se aproximando da caixa de areia e executa um salto se impulsionando com apenas um dos pés sobre a tábua de impulsão e realiza um voo, tentando cair o mais distante possível da área onde se impulsionou. Não é obrigatório que a impulsão seja realizada sobre a tábua de impulsão. O salto pode ser realizado antes da tábua, mas nunca depois dela, pois caracteriza um salto falho. O atleta que marcar a maior distância é o vencedor da prova¹⁸.

Para realizar a medida do salto é usada uma fita métrica que é posicionada ao final da tábua de impulsão e na marca mais próxima que o atleta deixar na areia com sua aterrissagem. Portanto, dois fatores podem influenciar na distância que será contabilizada para o salto dos atletas. Se o atleta executar seu salto muito antes da tábua de impulsão ele perderá preciosos centímetros na sua medida, pois ela é sempre feita a partir do final da tábua, independente de onde o atleta se impulsionou para o salto. Outro fator importante é a maneira que o atleta aterrissa na caixa de areia, pois a marca utilizada para aferir a medida é a mais próxima da tábua de impulsão. Portanto, se o atleta ao aterrissar se apoiar com os braços ou deitar as costas no solo, perderá também alguns centímetros¹⁹.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar as provas de saltos do atletismo através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Pega-carniça congelante.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Os escolares deverão estar espalhados pelo local da atividade. Um escolar será o pegador, que correrá atrás dos demais colegas com o objetivo de tocá-los para que os mesmos congelem. Quando um escolar for congelado, deve apoiar os joelhos e as mãos no chão, a espera que algum colega o descongele. Para descongelar é necessário que alguém salte por cima da pessoa congelada, apoiando as mãos nas costas da pessoa abaixada para executar o salto. A atividade termina quando todos forem congelados.

Atividade 2: Estafeta pula-bambolê.

Materiais necessários: Bambolê (arco), cone.

Descrição: Duas colunas estarão posicionadas atrás de um cone. O objetivo é que todos corram até um segundo cone posicionado alguns metros afrente, um de cada vez, pulando entre os bambolês que estarão dispostos em linha reta e com distância entre eles no decorrer do caminho. É importante que os escolares executem saltos entre os bambolês, dê a volta no cone, retorne correndo por fora dos bambolês, e toque a mão do próximo colega. Vence a equipe que terminar primeiro.

Varição: O professor deve propor mudanças na execução dos saltos, como pular com um pé só ou com os dois pés juntos.

Atividade 3: Salto em distância.

Materiais necessários: Caixa de areia/colchão/grama fofa, fita métrica, tábua de impulsão/fita.

Descrição: Todos os escolares estarão ao redor da caixa de areia, e um de cada vez tomará distância e executará seu salto, com somente um dos pés, tentando ir o mais longe possível. Os outros escolares deverão observar e dar dicas para que o escolar melhore seu salto, assim como aferir a distância alcançada. Todos realizaram alguns saltos.

Informações complementares: - O professor pode auxiliar na execução dos saltos, apontar erros e acertos para corrigi-los.

- A competição não é algo importante nestas atividades. Deve ser priorizado o aspecto lúdico desta prática.

2.3 LANÇAMENTOS

Texto de Apoio

O atletismo conta com três provas de lançamento, que são: lançamento de disco, dardo e martelo, consideradas provas de campo. O objetivo dos lançamentos é fazer com que os implementos aterrissem o mais longe possível no setor de queda¹⁸.

O lançamento de dardo possui um setor próprio, que conta com um corredor e um setor de queda no campo. Os atletas seguram o dardo com apenas uma das mãos na altura do ombro, correm em linha reta pelo em direção ao campo e lançam o dardo, sem pisar na linha limite do corredor. O dardo voa e o local onde ele toca no solo é aferido à medida. É importante que o dardo toque no solo primeiro com sua ponta. Se qualquer outra parte do dardo tocar no solo antes da ponta o lançamento não é válido¹⁵.

Lançamento de disco e de martelo podem ser realizados no mesmo setor, uma gaiola com apenas uma abertura direcionada para o campo e o setor de queda do implemento. Esta gaiola possui proteção com grades de 7m de altura para que não ocorra acidentes com o implemento voando por lugares inadequados. Os atletas realizam giros para ganhar velocidade e então lançarem o implemento. Estes giros devem ser realizados dentro de um círculo posicionado dentro da gaiola, não podendo sair fora dele em nenhum momento¹⁵.

Os giros são uma técnica do lançamento e não uma regra. Portanto, se o atleta desejar lançar seu implemento parado, ele não estará infringindo nenhuma regra. Os giros são técnicas utilizadas para o ganho de velocidade, o que potencializa o lançamento.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar as prova de lançamentos do atletismo através de atividades relacionadas a este modalidade.

Atividade 1: Pega-pega com bola.

Materiais necessários: Bolas nogan.

Descrição: Os escolares estarão espalhados pelo local da atividade. Nesta brincadeira, o pegador irá começar com uma bola na mão, e para “pegar” o restante da turma terá que arremessa-la em outro escolar. Quando alguém for “queimado”, passa a ser o pegador.

Variação: Aumentar gradativamente o número de pegadores e bolas nesta atividade.

Atividade 2: Lançamento de bolas.

Materiais necessários: Bolas nogan.

Descrição: O professor ficará com os escolares de um lado da quadra, que deverá ser dividida ao meio por uma rede de vôlei ou corda, a uma altura de aproximadamente 2 metros. Todos os escolares iniciarão perto da rede, em fila, e ao sinal do professor todos lançarão a bola para o outro lado da quadra por cima da rede/corda. Aos poucos a distância deve ser aumentada, com todos os alunos dando um passo para trás.

Variação: O professor deve indicar aos escolares que lancem a bola com as duas mãos, com uma mão, e utilizando o lado direito e esquerdo.

Atividade 3: Regras dos lançamentos.

Material: Textos sobre as provas de lançamentos (texto de apoio)

Descrição: Os escolares deverão ler os textos disponibilizados pelo professor sobre regras de lançamentos. Em seguida, deverão realizar um quiz (perguntas e respostas) em grupos. Algumas perguntas sugeridas são: Quais são as provas de lançamento? Qual o objetivo do lançamento? Onde são realizados os lançamentos? Por que o lançamento de disco e martelo é realizado dentro de uma gaiola? Existe uma técnica obrigatória para os lançamentos? O que acontece se o atleta ultrapassar a linha limite do corredor no lançamento de dardo ou sair do círculo do lançamento de disco e martelo?. Ao final do quiz o professor pode distribuir materiais de lançamento, como o disco e o dardo, para que os escolares os experimentem e ponham em prática as regras que aprenderam anteriormente.

Informações complementares: - O professor poderá aplicar a atividade 3 com mais de uma turma e propor que o quiz seja realizado entre as turmas, estimulando os escolares e proporcionando interação entre as turmas.

2.4 ARREMESSO

Texto de Apoio

O arremesso de peso é uma prática muito antiga. A civilização egípcia já contava com atividades deste gênero em suas festividades, assim como os gregos em encontros religiosos e esportivos, a cerca de 3 mil anos atrás. No século XVII soldados realizaram competições com arremesso de balas de canhão, aproximando esta prática do esporte olímpico atual²⁰.

O objetivo do arremesso de peso é arremessar o implemento o mais longe possível. O implemento possui 7,260kg para os homens e 4kg para as mulheres. O atleta deve permanecer dentro de um círculo de 2,135m de diâmetro durante todo o lançamento, sem pisar fora dele. Pode realizar giros para ganhar velocidade para o lançamento, assim como lançar o implemento parado. Uma regra importante é que o atleta mantenha o peso em contato com seu pescoço ou queixo (segura-o com a mão, cotovelo flexionado e o peso apoiado no pescoço ou queixo) o tempo inteiro do giro, podendo afastá-lo somente no momento do arremesso, e o movimento de arremesso não pode partir de trás da linha dos ombros. Caso contrário é considerado um arremesso falho¹⁵.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar a prova de arremesso do atletismo através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Queimada.

Materiais necessários: Bola nogan.

Descrição: Os escolares serão divididos em dois grandes grupos equilibradamente. A quadra é dividida em dois campos, os quais não podem ser invadidos pelos colegas do outro grupo. A brincadeira consiste em arremessar a bola para o outro lado da quadra, com a intenção de acertar algum colega (da cintura para baixo). Caso um colega seja atingido, ele sai da quadra. Se alguém segurar a bola, mesmo após ela ter atingido algum colega e antes de tocar ao chão, o colega que lançou a bola é que sai da quadra. Quando um grupo segura a bola, um jogador do time que está de fora tem o direito de voltar ao jogo.

Variação: O professor pode estimular diferentes formas de arremessar a bola, tentando se aproximar das técnicas utilizadas no arremesso de peso.

Atividade 2: Construindo o implemento.

Materiais necessários: Saco plástico, areia, fita crepe.

Descrição: O professor reunirá os escolares e conversará sobre o objetivo da atividade, a construção de material. Então explicará aos escolares os procedimentos para a construção do peso (encher um saco com um punhado de areia e fechá-lo retirando todo o ar de dentro, enrolar bastante fita ao redor para que fique resistente e no formato de uma bola que se encaixe na palma da mão dos escolares). Após a construção, os escolares realizarão apontamentos sobre quantos kg acreditam ter os implementos que construíram, sua circunferência, e sua utilização. O professor pode auxiliar na construção do material e no momento de conversa. Porém, deve deixar que os escolares sejam os protagonistas.

Atividade 3: Arremessando.

Materiais necessários: Peso, giz.

Descrição: O professor pedirá que os escolares desenhem no chão um círculo equivalente ao oficial de arremesso de peso, assim como a área de queda do peso. Em seguida, demonstrará as movimentações básicas do giro, o local de partida do arremesso (posicionamento da mão), a maneira correta de segurar o implemento, e indicará que não é permitido sair do círculo para o arremesso. Os escolares arremessarão algumas vezes para experimentar o movimento, e então realizarão uma mini competição.

Informações complementares: - Mesmo que a escola possua o implemento peso, é interessante que o professor construa o material com os escolares, pois eles valorizam aquilo que constroem com as próprias mãos e adquirem esta experiência para situações futuras.

CAPÍTULO 3 – GINÁSTICA

3.1 GINÁSTICA ARTÍSTICA

Texto de Apoio

A palavra Ginástica surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e trabalhar a agilidade. Antes de pensarmos a ginástica como um esporte, é importante lembrarmos que os movimentos ginásticos são tão antigos quanto à humanidade, pois já na pré-história os movimentos típicos deste esporte eram realizados pelos homens para se protegerem das ameaças naturais²¹.

Com o passar dos anos a ginástica foi evoluindo, criando novos elementos e se aprimorando. Esta modalidade esportiva se divide em muitas vertentes, sendo elas a ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica acrobática, ginástica de trampolim, e ginástica aeróbica²².

Segundo João e Fernandes Filho²³, a ginástica artística, também conhecida como ginástica olímpica, é um esporte que evoluiu muito suas técnicas com o passar dos anos, e hoje apresenta elementos extremamente complexos e difíceis de serem executados com perfeição. Foram introduzidos equipamentos para a prática de ginástica artística, como o cavalo com alças, argolas, barras paralelas, barras assimétricas e a trave de equilíbrio. São estes os aparelhos utilizados até hoje nas competições de ginástica artística, além das apresentações em solo²³.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar as práticas ginásticas, em específico a ginástica artística, através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Vamos brincar?

Materiais necessários: Colchonetes.

Descrição: O professor ensinará os escolares a realizarem alguns movimentos da ginástica. O primeiro movimento e mais simples é o rolamento para frente, depois o rolamento para trás, seguido da estrela. O professor deverá auxiliar os escolares que ainda não conseguirem executar, ensinando a maneira correta de executar o movimento.

Atividade 2: Movimentos ginásticos.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: O professor deverá iniciar a aula falando sobre os movimentos ginásticos, quais são e pra que servem. Os exemplos de movimentos sugeridos são: posição carpada, posição grupada, avião, abertura de perna (lateral e frontal), ponte, giros.

Atividade 3: Equilibrando.

Materiais necessários: Trave de equilíbrio/banco de madeira, tábua de madeira, corda.

Descrição: O professor organizará o espaço da aula, distribuindo cordas pelo chão (em linha reta e em curva), e também as tábuas de madeira, em forma de circuito. Os escolares deverão realizar este circuito, andando por cima das cordas em linha reta e em curva, e também sobre a tábua de madeira. No primeiro momento os escolares deverão andar normalmente, e aos poucos o professor pode introduzir novas maneiras de se movimentar sobre os objetos. Caso o professor tenha acesso a uma trave de equilíbrio, deverá utilizá-la neste momento, para que os escolares vivenciem a sensação de atravessar a trave de equilíbrio, com o auxílio do professor. Em caso de falta do material, poderá ser substituído por um bando de madeira, de preferência com o assento mais fino.

Varição: O professor deverá solicitar que os próprios escolares criem novas maneiras de se movimentar sobre os objetos, como de costas, agachados, de um pé só.

Informações complementares: - O professor pode solicitar a ajuda de algum escolar que já saiba realizar o movimento para que demonstre, dê sua opinião sobre o movimento, e ajude os colegas, encorajando-os.

- O professor deverá dar suporte e segurança aos escolares em todas as atividades, principalmente para os que nunca tiveram contato com os movimentos ou sentam medo de realiza-los. Desta forma os escolares se sentirão confiantes para participarem das atividades.

Descrição dos movimentos:

- Rolamento para frente: joelhos flexionados, apoiar a palma das mãos no solo afrente do corpo, na largura dos ombros, encostar o queixo no peito, impulsionar o corpo com as pernas e rolar com as costas no chão, com os joelhos flexionados na posição grupada)

- Rolamento para trás: joelhos flexionados, apoiar a palma das mãos no solo ao lado da cabeça, na largura dos ombros, encostar o queixo no peito, impulsionar o corpo com as pernas e rolar com as costas no chão, com os joelhos flexionados na posição grupada.

- Estrela: em pé e em posição lateralizada com relação à direção do movimento, posicionar os dois braços acima da cabeça e flexionar o joelho que está afrente, palma da mão que está afrente encosta primeiro que a perna de trás impulsiona e perde o contato com o solo, em seguida a mão de trás encosta no solo e a perna que estava afrente perde o contato com o solo. Esta troca é rápida e ocorre quase que simultaneamente. Na aterrissagem o processo ocorre inversamente, com uma das pernas entrando em contato primeiro, depois a mão perdendo contato com o solo.

- Posição carpada: posição em que as pernas encontram-se estendidas e unidas, com o corpo em posição ereta.

- Posição grupada: posição em que as pernas encontram-se flexionadas, em direção ao tronco.

- Posição de avião: uma das pernas em contato com o solo na posição estendida, tronco flexionado a 90°, a outra perna em extensão na mesma linha que o tronco e os braços abertos.

- Abertura de pernas lateral: o quadril realiza uma abdução com os dois membros, abrindo as pernas lateralmente até a máxima amplitude possível.

- Abertura de pernas frontal: o quadril realiza a flexão de uma perna e extensão da outra, com uma perna direcionada para frente do corpo e outra para trás, até a máxima amplitude possível.
- Ponte: o indivíduo posiciona somente os pés e a palma das mãos no solo, perdendo o contato do restante do corpo com o solo, formando um arco com os braços, coluna e pernas.
- Giro: movimento de giro sob um ou dois pés em diferentes posições, com um ou dois pés em contato com o solo e posição de braços, tronco e pernas variáveis.

3.2 GINÁSTICA RÍTMICA

Texto de Apoio

A ginástica rítmica é um esporte olímpico em que somente para as mulheres competem. É relativamente recente, pois foi criado no início do século XX ²⁴ e sofreu influência de danças clássicas como o balé, das escolas suecas de ginástica e também da escola alemã com o uso de aparelhos. É um esporte que se mistura com a arte, trazendo leveza e perfeição de movimentos nas apresentações fascinantes ²⁵.

Na ginástica rítmica as atletas se apresentam individualmente ou em equipe, realizando coreografia com direito a música e aparelhos que manuseiam durante a apresentação. Estes aparelhos são: corda, bola, fita, arco e maçãs ²⁵. São atribuídas notas às apresentações das atletas por uma mesa de jurados. A atleta ou equipe vencedora é aquela que alcançar a maior pontuação na competição.

A primeira participação da ginástica rítmica nas Olimpíadas foi em Los Angeles, 1984. Deste então passou a fazer parte do cronograma de todos os Jogos Olímpicos ²⁵.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar as práticas ginásticas, em específico a ginástica rítmica, através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Construindo e experimentando.

Materiais necessários: Papel crepom, jornal, barbante e tesoura.

Descrição: O professor iniciará a aula distribuindo o material para a construção da fita, explicando a construção, mas não a finalidade do brinquedo. Os escolares construirão seu material com auxílio do professor, utilizando barbante, jornal e papel crepom (cada escolar deverá ter em mãos quatro fitas cumpridas de papel crepom, uma folha de jornal e um barbante de 30cm. Os escolares posicionarão as pontas das fitas em cima do jornal e o dobrarão para que as fitas fiquem presas. Amarraão o jornal com o barbante e deixarão uma ponta do barbante solta para segurarem). Cada escolar poderá construir uma ou duas fitas. Após o término da construção do material, o professor perguntará aos escolares sobre o que eles construíram; o que é, como se usa, se eles conhecem algo parecido no meio esportivo. Após a construção os escolares estarão livres no espaço da aula e realizarão movimentos com a fita, tentando move-la de diferentes maneiras. O professor aos poucos pode introduzir movimentos novos caso os escolares ainda não os tenham descoberto, como girar a fita no chão, no alto, fazer movimentos de ondas, ao redor do corpo.

Atividade 2: Circuito com a fita.

Materiais necessários: Fitas/bandalhão, cones, elásticos, steps.

Descrição: O professor montará um circuito e os escolares deverão percorrer este espaço realizando movimentos com a fita. Este circuito deve ser montado de maneira que estimule os escolares a saltar sobre obstáculos pequenos, rodopiar, abaixar, realizar mudanças de direção, sem que parem de realizar movimentos com a fita.

Varição: O professor poderá pedir que os escolares realizem os mesmos movimentos, agora sem os objetos no circuito, tentando lembrar a maneira com que fizeram anteriormente e repetí-las, ou até mesmo criar novas maneiras de ultrapassar aqueles objetos agora imaginários.

Atividade 3: Move arco.

Materiais necessários: Bambolês (arcos).

Descrição: Os escolares estarão livres no espaço da aula e realizarão movimentos com o bambolê, tentando movimentá-lo de diferentes maneiras possíveis. O professor, aos poucos, pode introduzir movimentos novos caso os escolares ainda não os tenham descoberto, como girar o arco no chão, no alto, com as pernas, quadril, braços, pescoço.

Variação: Aos poucos, o professor pode introduzir movimentos de lançamentos dos aparelhos e trocas entre os escolares.

Informações complementares: - O professor deve solicitar aos escolares que pesquisem em casa mais sobre a ginástica rítmica, como curiosidades, movimentos realizados pelas atletas, surgimento de homens praticando ginástica rítmica.

CAPÍTULO 4 – RÚGBI

Texto de Apoio

O surgimento do rúgbi têm duas hipóteses a serem consideradas. A primeira remete à semelhança da modalidade com outras que já eram jogadas nas civilizações mais antigas, como entre os romanos, por exemplo. Ainda que alguns considerem o rúgbi uma simples evolução desses esportes, a criação em si é creditada ao estudante da Rugby School da Grã-Bretanha, o William Webb, que durante uma partida de futebol, em 1823, pegou a bola com as mãos e correu até o gol.

Polêmicas a parte, foram alunos da própria Rugby School, com ajuda de outros de Cambridge, entre 1845 e 1848, que elaboraram de fato as primeiras regras da modalidade. O rúgbi viu sua primeira federação nacional a Rugby Football Union da Inglaterra surgir em 1871, mesmo ano em que escoceses e ingleses disputaram a primeira partida internacional, vencida pela Escócia. Mais tarde, em 1886, surgiu a International Rugby Board, entidade que regulamenta o esporte até hoje.

Nos Jogos do Rio de Janeiro 2016, o rúgbi será uma das novidades, ao lado do golfe. Mas a modalidade já tem sua pequena história olímpica documentada. Foi disputada nos Jogos de Paris 1900, Londres 1908, Antuérpia 1920 e Paris 1924. Nas quatro participações, França, Austrália e Estados Unidos (duas vezes) sagraram-se campeões olímpicos.

Em 2016, no entanto, estará em disputa uma modalidade chamada de rúgbi 7, com partidas mais velozes e dinâmicas. Essa versão, em que cada equipe joga com sete atletas, em vez de 15, foi criada na Escócia, no fim do século 19, mas só começou a ganhar o mundo em 1921, quando se realizou o primeiro torneio fora da Escócia. A Copa do Mundo do rúgbi 7 foi criada em 1993, entre os homens, e em 2009, para as mulheres.

Fonte²⁶: Portal do governo federal das olimpíadas e paralímpadas, 2016.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Aprender os fundamentos básicos do rugby de maneira divertida.

Atividade 1: Construção da bola.

Materiais necessários: Bola furada ou murcha, bola normal, corda de varal.

Descrição: Para dar início à prática do rugby, o professor poderá construir a bola de baixo custo, e utilizar a tabela do basquete com o gol, seguindo as seguintes instruções: pegue uma bola furada ou murcha dobre-a até atingir um formato oval e enrole-a com uma corda de varal para dar sustentação ao no formato da bola. Pode-se usar bolas de futebol americano, caso a escola tenha disponível, mas é sempre interesse mostrar alternativas de baixo custo para se criar os objetos.



Atividade 2: Passe lateral do rugby.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Passe em duplas, os escolares ficaram em duplas, o aluno deverá criar e decidir a forma que vai passar a bola, por exemplo, debaixo da perna, por cima da cabeça, de costa, fica a critério de cada aluno. É importante estimular que as duplas passem de forma diferente uma da outra e se desloquem até o fim da quadra. Devem passar a bola em deslocamento. Na mesma lógica anterior, o passe é apenas de soltura de bola lateral, o professor deve estimular que o aluno use as duas mãos simultaneamente para realizar o passe, iniciando o passe usado na modalidade.

Atividade 3: Iniciação aos passes do rugby.

Materiais necessários: Bolas.

Descrição: Em círculo, os escolares devem tentar realizar o passe da forma adequada para a modalidade, primeiro deve segurar a bola com as duas mãos, para fazer o passe ele fará o movimento do pêndulo, posicionamento da bola lateral ao quadril e estender o

braços apontando com as duas mãos para a pessoa que vai receber. Para receber a bola o aluno deve coloca as duas mãos de frente ao corpo e amortecer a trajetória da bola.

Varição: Antes de receber a bola deve bater palmas. Caso não bata palma ele deverá correr em volta do círculo.

Informações complementares: - Motive os alunos a gravar vídeos das atividades dos jogos, para depois assistir e discutir sobre a modalidade.

- Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir aos escolares que assistam vídeos da modalidade.

CAPÍTULO 5 – LUTAS

Texto de Apoio

As lutas são atividades esportivas muito antigas, praticadas antes mesmo de serem chamadas de esporte e trás um conceito de defesa e ataque em confrontos. Por ser uma atividade desenvolvida por diferentes povos e em diferentes localidades é difícil definir sua origem. Por este mesmo motivo existem diferentes modalidades de lutas espalhadas por todo o mundo²⁷.

De acordo com os PCNs – Educação Física:

“As lutas são disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de luta: as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro, até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê”²⁸.

Nota-se que a prática das lutas faz parte dos conteúdos propostos pelos PCNs, e, portanto, deveria ser considerada pela Educação Física escolar. Isto de fato não vem acontecendo, pois muitos professores ainda possuem uma visão distorcida de que as lutas estejam associadas ao aumento da agressividade entre os escolares, o que é totalmente oposto à filosofia de disciplina e de respeito ao próximo transmitida por esta modalidade.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar a prática das lutas no ambiente escolar através de atividades que contemplem esta modalidade.

Atividade 1: Quero ficar e quero sair.

Materiais necessários: Bambolês/giz/cordas.

Descrição: Os escolares formarão duplas. O professor delimitará um círculo no chão com um bambolê/giz/corda. Um dos escolares entrará dentro do círculo, e o outro ficará de fora. Ao sinal do professor, o escolar que estiver do lado de fora do círculo tentará deslocar o colega que está dentro, tentando tirá-lo do círculo. Não é permitido levantar os braços acima dos ombros para segurar o colega.

Varição: Os dois escolares devem ficar dentro do círculo. Ao sinal do professor, um tentará sair e o outro tentará o impedi-lo de deixar o círculo.

Atividade 2: Pé com pé.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Os escolares formarão duplas, sentarão no chão e unirão a planta de seus pés, posicionando as mãos acima da cabeça. Ao sinal do professor, os escolares empurrarão os pés do colega, fazendo com que ele se desequilibre e coloque uma das mãos no chão. Vence aquele que resistir por mais tempo com as mãos para o alto.

Atividade 3: A garrafa é minha.

Materiais necessários: Garrafa pet, corda.

Descrição: Em duplas os escolares deverão ter um dos pés amarrado com o pé do colega, virados de costas um para o outro. É interessante amarrar a corda por cima da calça ou da meia, para evitar marcas. Ambos se posicionarão com as duas mãos e um dos joelhos no chão, com uma garrafa pet alguns metros afrente. Quando o professor der o sinal, os dois tentarão alcançar a garrafa a sua frente. Vence aquele que tocar na garrafa primeiro.

Informações complementares: - Em atividades que envolvam disputa de força o professor deve salientar aos escolares normas de segurança, como não agarrar os colegas com muita força e não soltá-los bruscamente, evitando quedas e acidentes.

CAPÍTULO 6 – ESPORTES ADAPTADOS

Texto de Apoio

A prática de atividade física e/ou esportiva por pessoas com deficiências, sendo esta visual, auditiva, intelectual ou física, pode proporcionar dentre todos os benefícios da prática regular de atividade física que são mundialmente conhecidos, a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo.

As atividades físicas, esportivas ou de lazer possuem valores terapêuticos, benefícios tanto na esfera física quanto psíquica.

Autoridades em saúde mundial como, relatam que um programa de atividades físicas para pessoas com deficiência devem observar a princípio se a adaptação dos esportes ou atividades mantém os mesmos objetivos e vantagens da atividade e dos esportes convencionais, ou seja, aumentam a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, etc. Posteriormente, observar se esta atividade possui um caráter terapêutico, auxiliando efetivamente no processo de reabilitação destas pessoas.

Os jogos paralímpicos aconteceram oficialmente em 1960 em Roma, sendo instituída pela Organização Internacional de Esportes a realização dos Jogos Paralímpicos após a realização das Olimpíadas.

História do atletismo

O atletismo faz parte do programa dos Jogos Paralímpicos desde a primeira edição, em Roma 1960. Mas foi apenas em 1984 que o Brasil conquistou as primeiras medalhas na modalidade, em Nova Iorque (EUA) e em Stoke Mandeville (Inglaterra). Naquele ano, o país faturou seis medalhas de ouro, 12 de prata e três de bronze no atletismo. No total, o país já faturou 109 medalhas em Jogos Paralímpicos, das quais 32 foram de ouro, 47 de prata e 30 de bronze.

Após diversos pódios nos Jogos, o atletismo brasileiro passou a brilhar com mais força a partir de 2004, com os Jogos Paralímpicos de Atenas (16 medalhas). Em 2007, os Jogos Parapan-Americanos do Rio de Janeiro foram outro marco no esporte, quando

a delegação nacional conquistou 73 medalhas apenas no atletismo, sendo 25 de ouro, 27 de prata e 21 de bronze, terminando com o primeiro lugar geral.

Fonte²⁹: Portal do governo federal das olimpíadas e paralimpíadas.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Experimentar outros tipos de orientação para locomoção.

Atividade 1: Reconhecimento do espaço.

Materiais necessários:

Descrição: O primeiro passo para uma aula de corrida é o reconhecimento do espaço, tanto para o aluno cego como para o de baixa visão e os vendados (escolares videntes usando venda), conhecendo as dimensões (largura e comprimento), encontrando os obstáculos e reconhecendo referências para orientação espacial (canalização do vento e/ou direção, sons, cheiros ou luz em determinados pontos), recebendo todas as orientações e informações quanto ao local a ser utilizado, explorando o ambiente e criando um mapa mental de onde será feita a atividade. Toda vez que tiver alguma alteração do meio, o aluno deverá saber desta mudança, é importante que sempre um “vidente” acompanhe um aluno com baixa visão e/ou cego.

Atividade 2: Corrida com orientação tátil.

Materiais necessários: Barbante e corda elástica.

Descrição: Usar um corredor da escola ou a quadra, e estender cordas elásticas em seu comprimento, ao longo de 20 metros, que irá possibilitar o direcionamento da corrida do aluno. O barbante será uma ferramenta para orientar sua direção. Três metros antes de finalizar o elástico, é importante, colocar uma informação tátil para o escolar perceber que deve freiar (pode ser uma caneta amarrada no elástico). Essa estratégia deverá estimular uma corrida segura.

Variação: Correr segurando a corda que estiver como ponto de referência e dando auxílio para a percepção de espaço a ser percorrido com uma das mãos ou usar duas cordas paralelas formando um corredor onde o aluno se deslocará dentro do mesmo e sem necessidade de segurar na corda, visto que as mesmas, estando mais ou menos na altura do quadril do aluno o protegerá para que este não saia do espaço previsto e seguro. É importante, colocar uma informação tátil para o escolar perceber que deve freiar (uma corda ou elástico amarrado na direção perpendicular do corredor, pode ser uma estratégia), uma vez que a mesma estará no final do percurso para indicar a sua finalização.

Atividade 3: Corrida com estímulo sonoro.

Materiais necessários:

Descrição: Um exemplo simples e utilizando auxílio sonoro, pode ser praticado a partir de duas colunas, uma de frente para a outra e distantes mais ou menos 20 metros, onde o primeiro elemento de uma coluna chamará, através de uma informação auditiva sinalética (palmas, assobios, etc) ou auditiva verbal-explicativa (orientação de velocidade, direção, etc), o primeiro elemento da outra coluna para correr em sua direção e, este, ao chegar de seu deslocamento (corrida, saltitos, etc), posicionar-se no final da coluna a qual se dirigiu. No início da aprendizagem destes exercícios, para maior adaptação do espaço a ser percorrido, aconselha-se que o primeiro elemento de cada coluna seja um “guia” vidente, com função de chamar e orientar o deslocamento dos corredores.

Variação: Dar instruções verbais de direção e velocidade, substituir os videntes por pessoas cegas (busca da autonomia), colocar elementos de complexidade motora nos deslocamentos (técnica de corrida, giros e saltos), aumentar o número de chamadores (quem bate palmas), colocar os chamadores em diferentes espaços da quadra ou em outro local, realizar barulhos diferentes e em volumes diferentes.

Informações complementares: - Para a segurança dos estudantes, pode colocar as atividades em duplas, sempre que possível, um sempre vidente para auxiliar o colega.

CAPÍTULO 7 – TÊNIS E BADMINTON

7.1 TÊNIS

Texto de Apoio

O tênis é um esporte muito antigo, praticado há muitos séculos. Porém, nem sempre foi exatamente como conhecemos atualmente. Antes de ser praticado nos moldes atuais, há indícios de que em sua origem era jogado apenas com uma bola e as mãos, surgindo na Itália e na França. Sua versão mais semelhante ao esporte praticado atualmente surgiu no século XII através de monges que jogavam em pátios fechados e com espaço delimitado ³⁰.

Alguns praticantes começaram a jogar com a palma da mão coberta por tiras de couro ou luvas, modificando aos poucos a prática ³¹. Somente no século XIV um objeto semelhante a uma pá, conhecido como “bottoir”, começou a ser utilizado para rebater a bola, ainda sem um cabo e cordas trançadas ³².

O tênis passou por uma grande evolução. Possui uma federação internacional independente, realiza grandes torneios em todo o mundo e conta com uma grande estrutura para sua prática.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar a prática de tênis no ambiente escolar através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Trocando de raquete.

Materiais necessários: Raquetes e bolas.

Descrição: Em duplas, os escolares se posicionarão um de frente para o outro, com uma raquete e uma bola na mão cada. Os escolares deverão segurar a raquete e posicionar a bola em cima da raquete, equilibrando-a. Ao sinal do professor, deverão trocar as raquetes de mão, sem deixar as bolinhas caírem no chão.

Atividade 2: Não deixe a raquete cair.

Materiais necessários: Raquetes.

Descrição: Cada escolar deverá ter uma raquete em mãos (pode ser substituída por um pedaço de madeira, pois a intenção da atividade é o equilíbrio do material). Formarão um grande círculo, posicionarão a cabeça da raquete no chão e a segurarão pelo cabo. Ao sinal do professor, todos deverão largar sua raquete equilibrada de pé no chão e segurar a raquete do colega que está a sua direita, antes que a raquete do colega caia no chão. A atividade deverá ser repetida até que nenhuma raquete caia no chão.

Atividade 3: Corrida da bolinha.

Materiais necessários: Raquetes, bolas e cones.

Descrição: A turma deverá ser dividida em duas equipes equilibradamente. Cada equipe receberá uma raquete e uma bola. A atividade consiste na realização de uma estafeta, na qual um escolar de cada vez deverá equilibrar a bolinha na raquete com uma mão apenas até o cone, contorna-lo e passar a raquete e bola para o próximo da fila. Vence a equipe que acabar primeiro.

Variação: 1) Os escolares poderão equilibrar mais de uma bola na raquete.

2) Os escolares também poderão fazer o percurso com uma raquete em cada mão.

Informações complementares: - Na apostila do 9º/8º ano há um modelo de construção de raquete.

- Caso o professor queira realizar um jogo de tênis, poderá formar mini quadras para que um maior número de escolares possa jogar ao mesmo tempo. Estas mini quadras podem ser formadas com um elástico atravessando a quadra em sua maior extensão.

7.2 BADMINTON

Texto de Apoio

Acredita-se que o badminton tenha sido inventado na Índia e levado para a Europa através de oficiais ingleses que estavam a serviço nesta região. Era conhecido na época, por volta de 1800, como “Poona”. Passou a ser conhecido por badminton depois de ser muito praticado em uma residência que tinha este nome, na Inglaterra³³.

O badminton evoluiu, muitas pessoas começaram a praticar e nas Olimpíadas de Barcelona 1992 se fez presente pela primeira vez. O Brasil nunca conseguiu uma classificação para as Olimpíadas. Sua primeira participação vai ser nas Olimpíadas do Rio de Janeiro, em 2016, por ser a sede dos jogos³⁴.

É um esporte muito semelhante ao tênis, que pode ser praticado individualmente ou em duplas (masculina, feminina ou mista). Os jogadores se posicionam cada um de um lado da quadra (ou cada dupla de um lado da quadra) dividida por uma rede e tentam fazer com que a peteca (utilizada no lugar da bola e também conhecida como “birdie”) caia na quadra adversária, golpeando-a com uma raquete³⁴.

Alguns dos golpes utilizados no badminton são: smash (ataque, semelhante à cortada no vôlei), drop shot (largadinha, jogar a peteca próxima à rede), backhand clear (de costas para a rede o jogador golpeia a peteca jogando-a para a quadra adversária)³⁴.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Vivenciar a prática de badminton no ambiente escolar através de atividades relacionadas a esta modalidade.

Atividade 1: Quiz badminton.

Materiais necessários: Texto sobre badminton (texto de apoio).

Descrição: O professor distribuirá para os escolares o texto sobre a modalidade badminton. Quando todos os escolares tiverem lido o texto, o professor dividirá a turma em trios e fará perguntas para que os escolares respondam. Exemplo: Em que país surgiu o Badminton? Quem levou o badminton para a Europa? Como este esporte era chamada quando surgiu? Por que mudou de nome? Badminton é um esporte olímpico desde que Olimpíada? O Brasil já participou de alguma Olimpíada no badminton? Quais equipamentos são utilizados para a prática de badminton? Quantos jogadores são necessários para jogar badminton? Qual o nome dos golpes utilizados no badminton? Crie duas formas de jogar badminton sem precisar dos equipamentos oficiais?. Após as respostas o professor contabilizará a equipe vencedora.

Atividade 2: Construindo a peteca.

Materiais necessários: Jornal, tnt, barbante, penas, petecas.

Descrição: O professor deverá auxiliar os escolares na construção da peteca. Primeiramente deve distribuir o material a todos os escolares. Cada escolar pegará uma folha de jornal e amassará o máximo que conseguir, formando uma bola. Essa bola de jornal será envolta por um pedaço de tnt com as pontas unidas ao redor do jornal. As penas deverão ser colocadas dentro do tnt, com as pontas pra fora, e tudo deve ser amarrado com o barbante, formando assim a peteca. O professor deve mostrar uma peteca oficial do badminton para os escolares visualizarem as semelhanças e diferenças, experimentando-as.

Atividade 3: Jogando peteca.

Materiais necessários: Petecas.

Descrição: Os escolares deverão formar duplas para o desenvolvimento da atividade. Um de frente para o outro, deverão bater na peteca com a palma da mão e jogá-la para o colega a sua frente.

Varição: Os escolares devem cumprir objetivos determinados pelo professor, como: inventarem uma nova forma de bater na peteca, realizar o movimento de batida com outro objeto (bola de papel, bola de espuma, bola de borracha).

Informações complementares: - Na atividade 1 o professor pode “premiar” o trio vencedor com o empréstimo de uma raquete e peteca do badminton para levarem para casa ou brincarem no recreio, estimulando a participação dos escolares.

- O professor pode utilizar o texto de apoio como material para os escolares.

CAPITULO 8 – HÓQUEI SOBRE GRAMA

Texto de Apoio

O hóquei sobre grama não é nada recente. Há indícios de que egípcios e etíopes faziam isso há milênios. Porém, a atividade só começou a se tornar o que conhecida por hóquei sobre grama a Inglaterra em meados do século 18³⁵.

Algumas modalidades oferecem alternativas, uma forma de tornar o esporte mais diversificado e interessante, a exemplo do vôlei (de quadra e de praia) e do futebol (de campo, salão e areia). Apesar de terem regras adaptáveis de acordo com o local de disputa, tais modalidades (seja na quadra, na areia ou no campo) compartilham a mesma essência. Porém, um esporte ousado resolveu ir mais longe.

Ele não só encontrou outras várias formas de ser praticado. O hóquei pode ser jogado no gelo, sobre patins, na rua, "na sala" (em pavilhão com tacos mais finos), em linha (com um disco e patins) e no campo.

Para praticar o hóquei não é preciso muito, apenas um espaço amplo e duas balizas. Além da facilidade de praticar, há mais semelhanças com o futebol, como os 11 jogadores, sendo 10 na linha e 1 no gol, e as posições que se dividem em laterais, meio campo, zaga e ataque. Por outro lado, o hóquei possui certas particularidades, como, só se pode fazer gol dentro de uma área de chute, dois árbitros de olho no jogo e três cartões de repressão³⁶.

Todas as regras são para preservar a integridade física do competidor, algumas serão apresentadas a seguir³⁷.

- Bater apenas com o lado interno do taco.
- Algumas jogadas perigosas que podem resultar em faltas graves, como uma bola alta na direção do jogador e o ato de levantar o taco acima do ombro devem ser evitadas.
- Como no futebol, o jogador não pode colocar a mão na bola. Outro fato importante é que, a cada dois anos, as regras são revistas, alteradas para dar mais dinâmica aos campeonatos de hóquei sobre grama.
- No futebol, por exemplo, os tiros livres são cobrados com passes para outros jogadores. Aqui, existe o autopasse, que é quando o atleta joga para ele mesmo.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar a vivência do hóquei.

Atividade 1: Construção do taco do hóquei.

Materiais necessários: Cabo de vassoura, fita adesiva, recipiente de shampoo vazio, serra/estilete/faca.

Descrição: Faça um furo pequeno do lado da extremidade inferior do recipiente, coloque o cabo no furo feito, depois para reforçar passe fita adesivo no local que o cabo e o recipiente se encontram.

Atividade 2: Condução de bola.

Materiais necessários: Tacos e bola de vinil.

Descrição: Joelhos flexionados com os tacos em contato com o solo, duas colunas uma de frente para outra. Conduzir a bola até a próxima coluna e deixar a bola para o colega, sem tirar o taco do chão.

Atividade 3: Drible.

Materiais necessários: Tacos e bola de vinil.

Descrição: Movimentação da bola de um lado para o outro, com a parte plana do taco sempre em contato com a bola, o que gera o movimento é a rotação do braço esquerdo. Em estafetas os escolares devem utilizar o drible até chegar no colega, vai para o fim da fila e o colega vai driblando até a fila na sua frente repetindo a atividade.

Informações complementares: - Se tiver poucos tacos, dividir a turma em grupos, guarde os tacos fabricados pelos escolares para futuras aulas com a mesma turma ou outras.

REFERÊNCIAS

- 1- Euzébio CA. O esporte enquanto conhecimento nos cursos de formação inicial em educação física. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2009.
- 2- Confederação brasileira de voleibol, 2016. Disponível em: <<http://2016.cbv.com.br/>>. Acesso em: 30 abril 2016.
- 3- Da Costa AD. Voleibol: fundamentos e aprimoramento técnico. Sprint, 2001.
- 4- Santana WC. "Contextualização histórica do futsal." (2004).
- 5- Confederação brasileira de futsal, 2015. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 6- Paulo T. Educação Física: Fundamentos do Futsal, 18 jul 2007. Disponível em : <<http://educacaofisiciopaulo.blogspot.com/2007/07/as-habilidades-so-os-movimentos.html>>. Acesso em 15 jan. 2008.
- 7- Estigarribia RC. Aspectos Relevantes na Iniciação ao Futsal. Disponível em: <<http://www.pucrs.br/disciplinas/fevid/voser/artigo.pdf>>. Acesso em 26 mai. 2007.
- 8- Araújo A. P. Basquete. Info Escola. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/basquete/>>. Acesso em: 26 de abril de 2016.
- 9- Confederação brasileira de basketball, 2015. Disponível em: <<http://www.cbb.com.br/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 10- Fantini KR. Histórico do handebol: evoluções e perspectivas da modalidade no Brasil. Diss. publisher not identified, 2007.
- 11- Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos de 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/handebol>>. Acesso em: 22 de maio 2016.
- 12- Site oficial da confederação brasileira de handebol [s.d.]. Disponível em: <<http://www.brasilhandebol.com.br/index.asp>> Acesso em: 22 de maio 2016.
- 13- Bragada J. O atletismo na escola: proposta programática para abordagem dos lançamentos leves. Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, v. 17, n. 99, jun/jul. 2000.
- 14- Santos S, Dantas L, Oliveira JA. Desenvolvimento motor de crianças, idosos e de pessoas com transtornos de coordenação. Revista Paulista de Educação Física, v. 18, p. 33 – 44, 2004.
- 15- CBAt – confederação brasileira de atletismo. Atletismo – Regras oficiais de competição 2016-2017. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2016_2017.pdf>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 16- Travinha esportes. Modalidades do atletismo. Disponível em: <<http://www.travinha.com.br/outros-esportes-oficiais/78-atletismo/142-atletismo-as-modalidades>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 17- Viana MS. Atletismo. Disponível em: <<http://joinville.ifsc.edu.br/~maick.viana/M%C3%B3dulo%203/Corridas.pdf>>. Acesso em: 26 mai 2016.
- 18- Resumo escolar. Regras do atletismo: salto em altura, distância, triplo e com vara. Disponível em: <<http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-salto-em-altura-distancia-triplo-e-com-vara/>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 19- Site de curiosidades. Curiosidades sobre regras do atletismo –salto em distância. Disponível em: <<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/curiosidades-sobre-regras-do-atletismo-salto-em-distancia.html>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 20- Clube de atletismo. Entenda: arremesso e lançamentos. Disponível em: <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/curiosidades/arremesso-e-lancamentos-193118-1.asp>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 21- Mundo educação. Ginástica. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 22- CBG – confederação brasileira de ginástica. Ginástica artística. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/ginastica-artistica>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 23- João A, Fernandes Filho J. Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação esportiva. Fitness & Performance Journal, v.1, n. 2, p.12 – 19, 2002.
- 24- Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016. Ginástica rítmica. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/ginastica-ritmica>>. Acesso em: 25 mai 2016.
- 25- Rio 2016. Ginástica rítmica. Disponível em: <<https://www.rio2016.com/ginastica-ritmica>>. Acesso em: 25 mai 2016.

- 26-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos de 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/rugbi>>. Acesso em: 22 de maio 2016.
- 27-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016. Lutas. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/lutas>>. Acesso em: 25 mai 2016.
- 28-Brasil. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.
- 29-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/atletismo>>Acesso em: 22 de maio 2016.
- 30-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016. Tênis. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/tenis>>. Acesso em: 27 mai 2016.
- 31-Travinha esportes. Origem e história do tênis no mundo. Disponível em: <<http://www.travinha.com.br/esportes-com-raquetes/61-tenis/96-tenis-a-origem>>. Acesso em: 23 mai 2016.
- 32-Tênis minas. A origem do tênis. Disponível em: <<http://www.tenisminas.com.br/aprenda-mais/saiba-mais/115-a-origem-do-tenis.html>>. Acesso em: 23 mai 2016.
- 33-Confederação brasileira de badminton. História do Badminton. Disponível em: <<http://www.badminton.org.br/historiadobadminton.php>>. Acesso em: 24 mai 2016.
- 34-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016. Badminton. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/badminton>>. Acesso em: 24 mai 2016.
- 35-Pacievitch T. Hóquei. Info Escola. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/hoquei>>. Acesso em: 26 de abril de 2016.
- 36-Confederação brasileira de hóquei sobre a grama e indoor, 2016. Disponível em: <<http://www.hoqueisobregrama.com.br/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 37-Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos, 2016. Disponível em:<<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/hoquei-sobre-grama>>Acesso em: 22 de maio 2016.

Unidade 4

Jogos e Danças

Populares

CAPÍTULO 1 – BRINCADEIRAS POPULARES

Texto de Apoio

As brincadeiras ou os jogos populares são um patrimônio lúdico e cultural que representa o modo de viver de um povo, valorizando sua identidade e as diversas formas de expressão da cultura popular^{1, 2}. Elas são transmitidas de geração em geração, e podem sofrer modificações de acordo com o tempo. No entanto, sua essência e características permanecem preservadas, já que fazem parte do processo histórico da sociedade.

A brincadeira ou o jogo são atividades essencialmente lúdicas, realizadas num espaço delimitado, contendo regras estabelecidas e cujo principal objetivo é proporcionar às pessoas envolvidas nele o lazer, a alegria e o prazer ao praticá-lo³. Nesse sentido, a prática das brincadeiras populares oportuniza às pessoas uma vivência rica de conhecimentos e valores necessários para a formação do indivíduo.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares a história e o resgate de algumas brincadeiras populares.

Atividade 1: Passeio na lembrança.

Materiais necessários: Bola, cordas, elásticos, bolas de gude.

Descrição: Serão espalhados, no local da aula, objetos que caracterizem alguns dos jogos populares, como cordas, elásticos, amarelinhas e bolas de gude (ou imagens que representem esses objetos). O professor levará os escolares para darem uma volta no local onde os objetos estarão. Conforme os escolares forem caminhando entre esses objetos, o professor fará considerações necessárias sobre cada um dos jogos, assim os escolares poderão expor suas experiências vividas com os jogos em destaque. Após a troca de informações, os escolares terão a oportunidade de brincar ou jogar com os materiais disponibilizados. O professor dividirá a turma em grupos e cronometrará o tempo dos grupos em cada estação de atividade, fazendo uma dinâmica de circuito.

Atividade 2: Queimada.

Materiais necessários: Bola.

Descrição: São traçadas três linhas paralelas, distantes mais ou menos 10 metros uma da outra. A linha do meio representa a fronteira entre os grupos. Dois grupos de igual número (ou aproximado) de crianças colocam-se de frente para linha central, ligeiramente à frente das linhas do fundo. Por um critério estabelecido pelos participantes, é definido o grupo que inicia o jogo. Este grupo seleciona um de seus componentes, o qual deve, de posse da bola, correr até a linha central e arremessá-la contra inimigo, procurando atingir e queimar seus componentes adversários. Se algum elemento do grupo inimigo pegar a bola no ar ou após ter tocado no chão, deve correr até a linha central e arremessá-la com o mesmo objetivo. Quando algum elemento é queimado, deve passar imediatamente para trás da terceira linha no campo inimigo, entregando a bola ao grupo contrário, e só retorna ao seu campo de origem se conseguir queimar um de seus adversários. Vencerá o jogo o grupo que conseguir trazer o maior número de jogadores para o fundo de seu próprio campo.

Variação: 1) Aqueles que forem queimados, além de ficar no fundo da quadra, poderão se deslocar nas laterais da quadra. 2) Cada equipe escolherá um integrante para ser o rei ou a rainha. Durante o jogo, caso o que foi escolhido seja queimado, a equipe, instantaneamente, perderá o jogo. 3) A quadra poderá ser dividida em quatro partes. Assim, as equipes poderão queimar qualquer integrante das outras equipes.

Atividade 3: Pega-pega.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Brincadeira de corrida em que os escolares, que estarão espalhados pelo local da aula, deverão fugir do pegador. Quem for pego, assume a nova função de pegador.

Variação: 1) Pacman - Pega-pega na quadra, porém só é permitido andar por cima das linhas da quadra. O “pacman” (pegador) também deverá andar apenas pelas linhas. Quem for pego, deverá sentar no local exato onde foi pego e servirá de obstáculo para quem está fugindo, mas não para o “pacman”, ou seja, o pegador pode pular as pessoas que foram pegadas por ele e estão sentadas no chão, mas os fugitivos não podem pular esses obstáculos. Quem for o último a ser pego será o vencedor. 2) Arrastão - É um pega-pega, mas quem for pego deve segurar na mão do outro pegador e, juntos, deverão pegar os demais. Mas nenhum pegador pode se soltar das mãos dos companheiros. 3) Pega congela - Os escolares que forem pegos deverão permanecer “congelados”, ou seja, sem poder se mexer. Essa brincadeira também tem uma variação. Ao mesmo tempo que tem o “pegador” também tem o “anjo”, que pode “descongelar” os escolares que haviam sido pegos.

Informações complementares: - Caso o professor ache pertinente, as atividades poderão ser realizadas em aulas separadas.

- O professor poderá pedir aos escolares que perguntem aos pais e/ou avós que atividades populares costumavam brincar. Dessa forma, terá mais opções de atividades para desenvolver em aula.

CAPÍTULO 2 – FESTIVAL RECICLÁVEL

Texto de Apoio

A reciclagem possui diversas finalidades e benefícios, entre eles: economia, preservação e conservação dos recursos naturais, diminuição de risco à saúde pública, evita a contaminação dos solos, rios e ar (que de forma indireta, pode causar doenças à população) e contribui na diminuição dos impactos ambientais. No entanto, seu objetivo maior é diminuir a quantidade de lixo excessiva produzida pelos próprios habitantes do planeta, a fim de reduzir os problemas ambientais causados por ações desordenadas⁴.

Destaca-se ainda que o crescimento desordenado, nas últimas décadas, de grande parte das cidades do Brasil requer, cada vez mais, a eficiência dos serviços públicos. Isto se dá basicamente em função da disposição inadequada do lixo e dos resíduos sólidos resultantes de diversas atividades humanas, que constitui um grande problema para o meio que a sociedade está inserida. Diante destes fatos, torna-se necessária a conscientização dos escolares a respeito da importância da reciclagem para o melhoramento na qualidade de vida, tendo em vista que os mesmos já se encontram inseridos na sociedade como participante e são multiplicadores de ações⁵.

Além disso, proporcionar aos escolares a imaginação e o pensamento crítico a partir da construção ou da brincadeira com materiais recicláveis é fundamental no processo de desenvolvimento escolar, garantindo, dessa forma, a Educação Ambiental desde o início do processo de socialização.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Trabalhar a sensibilização do escolar a respeito do meio ambiente, da sua responsabilidade para com o mesmo e da sua compreensão sobre o uso racional dos recursos naturais.

Atividade 1: Jogos e brinquedos recicláveis: para que fazer?

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: O professor iniciará um diálogo com os escolares, que estarão em um círculo, sobre a utilidade dos brinquedos recicláveis. Perguntará aos escolares o que eles pensam sobre a reciclagem, se fazem isso em suas casas, se eles sabem qual é a importância disso.

Atividade 2: Explorando o mundo reciclado.

Materiais necessários: Bumerangue, pé de lata, papéis para dobradura, garrafas pet, bilboquês.

Descrição: Diversas estações com diferentes brinquedos estarão disponíveis no local da aula. Os grupos farão um circuito e terão a oportunidade de brincar nas diferentes estações. Exemplos: Bumerangue, avião de papel, planador, futesopro, labirinto flutuante, corrida de sopro, dama, ache o par, pé de lata, jogo de argolas, bilboquês, vai e vem (material suplementar).

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir para que os escolares pensem em opções de atividades, brincadeiras, jogos e brinquedos que possam ser feitos com materiais recicláveis, além dos materiais necessários para a sua construção. Esta tarefa auxiliará a execução das atividades propostas.

- O professor poderá conversar com o professor de Educação Física do nono ano para que os materiais confeccionados pelos escolares mais velhos possam ser usados durante as aulas do sétimo ano. Sugere-se que esses materiais também sejam aproveitados durante o recreio ou em outras disciplinas.

CAPÍTULO 3 – ATIVIDADES DE AVENTURA

Texto de Apoio

As atividades de aventura constituem-se nas mais variadas práticas manifestadas, em diferentes locais naturais (como terra, água ou ar), diferenciando-se dos esportes tradicionais em função das condições de prática, dos objetivos e da própria motivação e meios utilizados para a sua realização⁶.

A prática das atividades de aventura surgiu a partir de transformações contemporâneas advindas das novas relações humanas, que passaram a ser desenvolvidas como forma de lazer, esporte e que, ultimamente, vêm alcançando espaço nos processos educacionais.

Os benefícios dessa prática são visíveis no âmbito social, uma vez que estreita laços sociais, levando as pessoas a expressarem suas emoções e desejos. No âmbito educacional, possibilita a formação dos indivíduos, dá autonomia para tomada de decisões possibilitando novas perspectivas para as aulas de Educação Física⁷.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares um acesso à história e à prática de atividades de aventuras, por meio do caça ao tesouro.

Atividade 1: Perguntas e respostas.

Materiais necessários: Bola.

Descrição: Os escolares serão dispostos num círculo. Uma bola será entregue a eles. Os escolares terão que passar a bola de mão em mão, mas ela terá que ser passada por trás, ou seja, as mãos estarão nas costas. Durante a ação de passar a bola, o professor pedirá para que parem a ação. Quem estiver com a bola terá que responder a uma pergunta feita pelo professor. Por exemplo: Para você, o que é esporte de aventura? Quais os esportes de aventura mais acessíveis? Que esportes de aventura poderão ser realizados na escola? Quais atividades e/ou esportes de aventura você já praticou? Com isso, os professores farão as considerações necessárias sobre o conteúdo. Sugestões de leitura (disponíveis na internet): 1) *Marinho, A.; De Deus Inácio, H.L. Educação Física, meio ambiente e aventura: um percurso por vias instigantes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 28, n. 3, 2007.* 2) *Marinho, A.; Schwartz, G.M. Atividades de Aventura como conteúdo da Educação Física: reflexões sobre seu valor educativo. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 10, n. 88, p. 1-8, 2005.* 3) *Uvinha, R.R. Juventude, lazer e esportes radicais. Editora Manole Ltda, 2001.*

Variações: 1) A bola poderá ser passada entre os escolares de outras formas. 2) Eles poderão estar correndo enquanto realizam os passes. 3) O professor poderá inserir os passes de alguma modalidade esportiva (exemplo: vôlei, handebol, futebol).

Atividade 2: Caça ao tesouro.

Materiais necessários: 10 objetos.

Descrição: O professor falará sobre o jogo caça ao tesouro e, após a explicação, cada grupo receberá cinco objetos. Os dois grupos terão que montar um caça ao tesouro. Esconderão os objetos e construirão um mapa. O mapa poderá conter palavras e desenhos. Após montarem, cada grupo dará e receberá suas coordenadas e poderão sair à procura dos objetos. Vencerá o grupo que encontrar os objetos primeiro. É importante que o professor não esqueça de mostrar aos escolares a relação dessa atividade com a corrida de orientação.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir para que os escolares pesquisem sobre atividades de aventura. Deverão anotar o que é, onde praticar, que materiais precisam para determinadas atividades, quais as opções de atividades de aventura podem ser realizadas na escola. Estas anotações auxiliarão a atividade 1 do deste capítulo.

- Caso a escola ofereça ou o professor tenha, atividades com slackline ou outros materiais também poderão ser desenvolvidas.

- Outra sugestão é pedir para que os escolares tragam “skates” e patinetes para que uma aula possa ser realizada (se a escola autorizar). Dessa forma, o professor poderá montar circuitos e os escolares poderão percorrê-los em duplas, trios ou quartetos.

CAPÍTULO 4 – GRANDES JOGOS: TACO E FRESCOBOL

1.1 TACO

Texto de Apoio

O jogo do taco, também conhecido como beto, tacobol, beto-ombro ou bets, consiste em uma brincadeira em que participam quatro pessoas: uma dupla de lançadores e outra dupla de rebatedores. Os lançadores deverão lançar a bola de modo rasteiro a fim de derrubar a “casinha”, situada do lado oposto do campo, da dupla adversária. Caso isso aconteça, trocam-se as funções, ou seja, lançadores viram rebatedores e vice versa. Já os rebatedores, que estarão com um taco improvisado a partir de pedaços de madeira ou outro material resistente, deverão rebater a bola que foi lançada em direção à sua “casinha”, que estará dentro da base formada por um círculo desenhado no chão. O objetivo do jogo é marcar dez pontos (ou quantos pontos os participantes decidirem). Dessa forma, quanto mais longe a bola for rebatida, maior a chance de pontuar, pois, a cada troca de lugar com o seu parceiro (que correrá para trocar de lugar com o outro), a dupla ganha um ponto⁸.

Em cada região onde é jogado, o taco possui suas próprias regras e pode ser praticado a partir de várias adaptações. Um exemplo disto é a utilização de tijolos no lugar da “casinha” e o uso de bolas de tênis em substituição à tradicional bola de borracha, utilizada também no frescobol.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares um acesso à prática do taco.

Atividade 1: O jogo de taco.

Materiais necessários: Tacos de madeira (ou outro material adequado), dois tijolos (ou outro material para representar as “casinhas” do taco) e uma bola.

Descrição: A partir da explicação do professor sobre o jogo de taco (sugestão: utilizar o texto de apoio), as duplas poderão vivenciar essa atividade. O professor pode determinar que a brincadeira termine quando a primeira dupla fizer 10 pontos ou fazer a atividade com tempo delimitado. É interessante que as duplas assumam as duas funções do jogo - de lançadores e de rebatedores.

Variação: 1) Atividades iniciais, para auxiliar a forma como a bola é lançada no jogo de taco, também podem ser feitas. 2) O professor também poderá fazer atividades que simulem as jogadas, como um escolar lançando a bola de uma distância menor e outro escolar rebatendo.

Atividade 2: Considerações.

Descrição: Em círculo, serão feitas considerações sobre as atividades realizadas. O professor poderá perguntar: 1) sobre a opinião dos escolares em relação às atividades desenvolvidas; 2) se eles já haviam praticado anteriormente; 3) se perto de suas casas é possível brincar de taco; 4) se as atividades propostas conseguiram permitir aos escolares uma vivência com essa modalidade.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir para que os escolares pesquisem a história do taco, para que apresentem (em grupos), no dia em que essas atividades forem realizadas, em cartazes. Poderão acrescentar figuras e desenhos no trabalho, usando a imaginação e a criatividade.

- O professor poderá construir os tacos com materiais alternativos. Caso seja possível, as bolas também poderão ser criadas.

- O professor poderá pedir aos escolares que tiverem tacos que os tragam para a aula.

- O professor também poderá utilizar uma corda para delimitar o espaço e fazer com que vários jogos aconteçam ao mesmo tempo.
- O professor poderá utilizar o texto de apoio nas suas aulas para explicar como a brincadeira do taco é desenvolvida.

1.2 FRESCOBOL

O frescobol surgiu em 1946, em Copacabana, no Rio de Janeiro, criado por Lian Pontes de Carvalho, fabricante de móveis que frequentava o local e que acabou criando a raquete, que é o material utilizado no jogo. Essa ideia foi baseada nos moldes franceses, em que era realizado um jogo semelhante ao frescobol e que acabou influenciando essa prática no Brasil⁹.

No início do seu processo histórico, o frescobol era jogado com uma raquete de madeira e com uma bola presa a ela através de um elástico. Mais tarde, o elástico foi retirado, adaptando assim uma nova forma de jogar.

O frescobol é conhecido por ser um esporte tipicamente praiano, praticado em vários países, devido a sua difusão pelos brasileiros que residem em outras nacionalidades. Alguns acabam fazendo do frescobol não só uma opção de entretenimento, como também um esporte reconhecido nacionalmente, através de circuitos realizados em várias cidades brasileiras pela Federação de Frescobol do Estado do Rio de Janeiro (FEFERJ).



O jogo contém regras próprias bem elaboradas, é considerado um esporte competitivo de alto rendimento. Para competição, deverá haver duas pessoas e cada uma terá uma raquete. Uma bola de borracha deverá ser batida e rebatida de uma raquete para outra, até que a bola toque o corpo de um dos participantes ou caia no solo. Cada um deverá protegê-la, utilizando agilidade e equilíbrio¹⁰.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares um acesso à história e à prática do frescobol.

Atividade 1: Praticando o frescobol.

Materiais necessários: Raquetes e bolas.

Descrição: Serão realizadas várias atividades com o frescobol. Inicialmente, os escolares formarão duplas, para que possam se familiarizar com o jogo. Assim, jogarão à vontade por um determinado tempo. Em seguida, os escolares serão divididos em grupos de quatro, que se subdividirão em duplas. Nesses grupos, os escolares competirão entre si. Aqueles que, durante o tempo de jogo determinado pelo professor, deixarem a bola cair mais vezes, irão perdendo e competirão com os que forem perdendo nos outros grupos. O jogo seguirá até que haja duas duplas competindo. Vencerá a que deixar a bola cair menos vezes. Após essas atividades, caso haja tempo, o professor poderá deixar os escolares jogarem à vontade, mais uma vez.

Variação: 1) Outras atividades poderão ser desenvolvidas. Em forma de competição, os escolares devem percorrer um trajeto estipulado pelo professor dominando a bola, por exemplo. A equipe que chegar primeiro, vence. 2) Atividades que exerçam o domínio da bola também podem ser desenvolvidas. Nesse caso, o professor pode aumentar a complexidade dos exercícios (aumentando a distância, pedindo que os escolares dominem uma vez o material e depois passe para o colega). 3) Realizar atividades ou jogos com mais de duas pessoas. Exemplo: um atacando e os outros dois defendendo (ou ao contrário).

Atividade 2: Considerações.

Descrição: Em círculo, serão feitas considerações sobre as atividades realizadas. O professor poderá perguntar: 1) sobre a opinião dos escolares em relação às atividades desenvolvidas; 2) se eles já haviam praticado anteriormente; 3) se perto de suas casas é possível brincar de frescobol; 4) se as atividades propostas conseguiram permitir aos escolares uma vivência com essa modalidade.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir para que os escolares

pesquisem a história do frescobol, para que apresentem (em grupos), no dia em que essas atividades forem realizadas, em cartazes.

- O professor poderá construir as raquetes de materiais alternativos. Caso seja possível, as bolas também poderão ser criadas. A construção poderá ser feita durante as aulas.

- Para a construção das raquetes, o professor pode conferir o capítulo de tênis dos manuais do oitavo e do nono ano.

- O professor poderá pedir aos escolares que tiverem raquetes que as tragam para a aula.

- O professor também poderá utilizar uma corda para delimitar o espaço e fazer com que vários jogos aconteçam ao mesmo tempo.

- O professor poderá utilizar o texto de apoio nas suas aulas para trazer informações sobre a história do frescobol.

CAPÍTULO 5 – RECREAÇÃO COM BRINCADEIRAS POPULARES

Texto de Apoio

Jogar e brincar são ações indispensáveis à vida humana, à saúde física, emocional e intelectual e, por esta razão, sempre se manifestaram nas mais variadas culturas¹¹. Por meio do jogo e da brincadeira, o pensamento crítico, a socialização, a linguagem, a iniciativa e a autoestima podem ser desenvolvidos. Ainda segundo a autora, além de saber das diversas possibilidades de compreensão dos jogos, por diferentes áreas do conhecimento, é preciso entender que jogar ou brincar não faz parte apenas do contexto da criança, pois todos jogam, todos brincam, independentemente de faixa etária, gênero ou credo.

Nesse sentido, o ato de brincar deve ser levado em consideração para o desenvolvimento integral do ser humano e pode ser executado de variadas maneiras: solitariamente, em grupo, entre pessoas de diferentes idades, etc. Ainda, é importante ressaltar que os jogos, as brincadeiras e as atividades recreativas como um todo podem ser realizadas com os mais diversos objetivos, como:

- 1) Auxiliar no processo de ensino-aprendizagem, de forma a estimular e viabilizar trabalhos referentes a conteúdos específicos, de acordo com os objetivos;
- 2) Contribuir com o processo de socialização, possibilitando que indivíduos que nunca estiveram juntos se conheçam ou permitindo a aproximação daqueles que já se conhecem;
- 3) Desenvolver habilidades;
- 4) Estimular e potencializar competências como liderança, criatividade, capacidade de comunicação, entre outras;
- 5) Entreter o grupo nos mais variados eventos (esportivos, turísticos, escolares);
- 6) Motivar e aguçar a vontade de retorno dos participantes para determinado evento;

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Possibilitar aos escolares um momento para relembrar brincadeiras antigas.

Atividade 1: Boliche cego.

Materiais necessários: Bola, garrafas PET ou outro material para representar os pinos do boliche, venda para os olhos.

Descrição: A atividade consiste em um jogo de boliche comum, mas os participantes jogam de olhos vendados. O objetivo do jogo é derrubar o último pino ou pontuar mais, não importando quantos lançamentos foram feitos, uma vez que, quando um erra, é a vez do outro.

Variação: O escolar poderá se deslocar durante a atividade com o auxílio de um guia (nesse caso, de outro colega). Dessa forma, deverão pegar a bola de onde parou e tentar mais um lançamento em direção às garrafas PET.

Atividade 2: Arranca rabo.

Materiais necessários: Pedacos de fitas (ou coletes).

Descrição: A turma será dividida em grupos e cada integrante da equipe receberá um pedaço de fita (representando o rabo de algum animal), que deverá ser pendurado na parte de trás da calça ou bermuda. Cada grupo terá fitas de cor diferente. Ao sinal do professor, os escolares deverão correr, tentando impedir que as crianças do time adversário peguem suas fitas, mas, ao mesmo tempo, tentando arrancar as fitas adversárias. Quando todos os rabos forem arrancados, as equipes contam a quantidade de fitas conquistadas e o grupo que tiver a maior quantidade vence.

Atividade 3: Considerações.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: Em círculo, serão feitas considerações sobre as atividades realizadas.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo, o professor poderá pedir aos escolares que pesquisem e tragam outras opções de brincadeira ou jogos populares. Dessa forma, o professor terá outras atividades para desenvolver nas próximas aulas e que sejam do interesse da turma.

CAPÍTULO 6 – CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

Texto de Apoio

A contação de histórias, na antiguidade, era vista sob um olhar inferior à escrita, mas, ainda assim, possibilitava que os povos se reunissem ao redor da fogueira para que as lendas e os contos pudessem disseminar a cultura e os costumes daquela época. Reunir-se para ouvir histórias era uma atividade realizada por pessoas mais simples, o que explica o motivo pelo qual esta prática foi rejeitada pela sociedade durante tanto tempo. As lendas e os contos eram histórias do imaginário popular pertencentes à memória coletiva, destinadas a ouvintes que não sabiam ler¹². De acordo com Malba Tahan¹³ “até os nossos dias, todos os povos civilizados ou não, tem usado a história como veículo de verdades eternas, como meio de conservação de suas tradições, ou da difusão de idéias novas.”. O homem descobriu que a história, além de divertir e fazer passar o tempo, promovia a admiração e ganhava a aprovação dos ouvintes. O contador de histórias tornou-se o centro da atenção popular pelo prazer e entretenimento que suas narrativas proporcionavam¹².

A contação de histórias era utilizada como forma de propagação das doutrinas religiosas budistas e, ainda hoje, a medicina hindu possui como método a contação de histórias para os doentes desorientados. Já no Oriente Médio, a contação de histórias, envolvendo contos de fadas indianos e turcos, faz parte da educação dos jovens príncipes. O século passado, no entanto, foi marcado pelos recursos audiovisuais, como a televisão e o computador. Assim, a partir do século XX, o contar histórias passou a ser não mais baseado exclusivamente na

palavra, oral ou escrita (embora esta continue extremamente importante em nossa contemporaneidade, o ato de contar é o ato de criar por meio das palavras), dando chance para as imagens que passaram a ser indispensáveis nas histórias¹².



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Desenvolver a comunicação, a criatividade e a expressão por meio da contação de histórias.

Atividade 1: Dança historiada.

Materiais necessários: Caixa de som, CD com músicas.

Descrição: O objetivo da brincadeira é montar uma coreografia a partir da contação de uma história. Para isso, a turma deverá ser dividida em 3 ou 4 grupos. Cada grupo ficará responsável por contar uma história (sugestão: histórias ou contos conhecidos, como Os Três Porquinhos, Branca de Neve, a Lenda de Excalibur - espada do Rei Arthur). Para cada ação ou trecho da história, os escolares deverão contracenar e realizar movimentos corporais que simulem o que está acontecendo. Após escolherem os passos coreográficos, terão que fazer duas apresentações: 1) A primeira será sem música, em que um participante narrará a história e os demais mostrarão os passos na sequência, para que os espectadores compreendam a contação da história. 2) A segunda será com uma música escolhida pelos escolares e que esteja adequada ao ritmo dos movimentos realizados. Nesse caso, farão somente os movimentos da história escolhida, sem que haja um narrador.

Atividade 2: Qual é a história?

Materiais necessários: Imagens.

Descrição: O professor mostrará aos escolares uma imagem escolhida a seu critério e todos deverão adivinhar qual é a história para aquela imagem. Como estarão em círculo, cada escolar terá uma chance para descobrir o que acontecia naquela cena. As imagens podem ser retiradas de revistas, jornais, livros, internet, mas precisam ter uma história por trás, com início, meio e fim.

Variação: A partir da imagem escolhida pelo professor, os escolares deverão criar uma única história. Para isso, cada escolar poderá contar uma parte da história, usando apenas três frases. O último escolar da roda deverá finalizar a história. Essa história também poderá ser contada por meio de mímicas. Assim, o professor estimulará o movimento corporal dos escolares.

Atividade 3: A história construída a partir da imaginação.

Materiais necessários: Diversos objetos, juntamente com uma sacola para a segunda atividade. Os objetos podem ser aleatórios, como uma carteira, um pandeiro, um martelo, um caderno. Ou, caso o professor preferir, os objetos (ou apenas palavras escritas em um papel) podem estar relacionados à atividade física, saúde e hábitos alimentares saudáveis.

Descrição: O objetivo da atividade é contar uma única história em grupo. Sem poder escolher, o primeiro escolar deverá retirar um objeto de uma sacola que o professor levará e iniciar a história. Para isso, poderá descrever o que acontece usando apenas três frases e incluindo na história o objeto que tem em suas mãos. Na sequência, os demais escolares farão o mesmo: retirarão um objeto da sacola e darão continuidade na história. O último participante deverá finalizar a história também utilizando o seu objeto.

Varição: Caso a história contada pelos escolares não tenha coerência ou termine de forma inesperada, os participantes deverão pagar uma prenda que estimule o movimento corporal.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), os escolares deverão pedir aos seus pais que contem uma história (real ou fictícia) para que seja contada à turma em um momento adequado da aula. Dessa forma, o professor poderá pedir para que dois ou três escolares contem essas histórias, reforçando as atividades propostas.

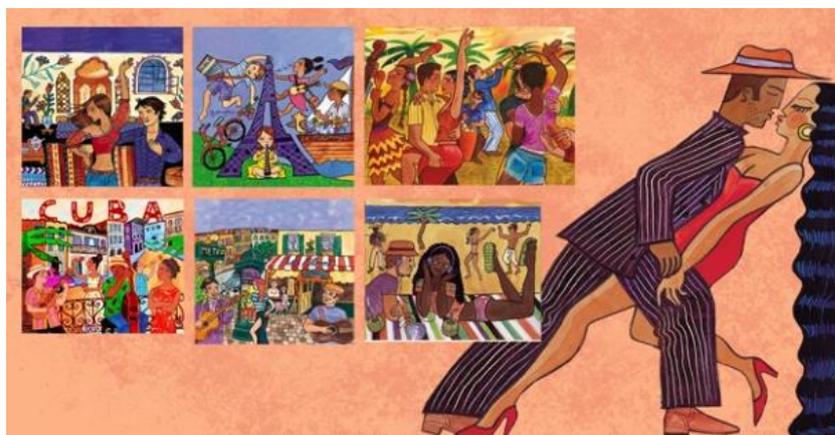
CAPÍTULO 7 – TRABALHANDO COM RITMOS

Texto de Apoio

A palavra ritmo se origina do grego *rhythmos*, que significa aquilo que flui, que se move, que possui movimento regular. Ele surge desde a origem do homem e o acompanha até a morte¹⁴. Todo ser humano é dotado do instinto rítmico, que se manifesta, por exemplo, por meio dos batimentos cardíacos, da respiração e do ato da fala. O ritmo ordena também as formas básicas de locomoção do homem em toda a sua existência, através da frequência, acentuação, espaço, forma, tensão, relaxamento, movimento, repouso.

Além disso, o ritmo possui alguns objetivos entre eles: 1) desenvolver a capacidade física do indivíduo nos aspectos: do equilíbrio, da saúde e da qualidade de vida; 2) procurar a descoberta do próprio corpo e de suas possibilidades de movimento; 3) desenvolver o ritmo natural; 4) desenvolver a criatividade, chegando à conquista do estilo pessoal; 5) possibilitar o trabalho em grupo, despertando o sentido de cooperação, comunicação, liderança e entrosamento.

Dessa forma, trabalhar com ritmos possibilita uma experiência enriquecedora. Na escola, por exemplo, os estudantes poderão vivenciar práticas únicas e transformadoras. Nas vivências com ritmos por meio da dança poderão expressar sentimentos, superar limites e ampliar suas relações interpessoais.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares uma prática com diferentes ritmos estilos musicais.

Atividade 1: Jogo da memória.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: A atividade consiste em memorizar os ritmos gerados pelos colegas. O primeiro da roda deverá inventar um ritmo (por exemplo, estalar três vezes os dedos). Na sequência, o próximo participante deverá repetir o ritmo anterior e inventar um próximo (como bater com a mão no peito e bater uma palma), e assim por diante. Caso o escolar esqueça um ritmo já criado, a brincadeira inicia novamente. O objetivo é tentar fazer com que todos os participantes memorizem os ritmos.

Variação: 1) Os ritmos podem ser feitos de várias formas, como assovios, palmas, batendo os pés, etc. 2) A brincadeira pode ser realizada com passos de música. Nesse caso, o jogo de memória resultaria em uma coreografia.

Atividade 2: Conhecendo as danças.

Materiais necessários: Som e CDs com ritmos e estilos musicais variados.

Descrição: O professor mostrará as diferenças entre os ritmos musicais e as danças regionais (samba, forró, frevo, mbp, rap, etc.) através de um breve histórico delas. Após a explicação, o professor colocará músicas aleatórias e as equipes (três a cinco) deverão: 1) adivinhar qual é o ritmo musical, 2) indicar se a música é característica de alguma região e 3) cantar o trecho seguinte da música (pois o professor irá parar a música inesperadamente). Como são várias equipes participando, aquela que conseguir correr primeiro até onde o professor está localizado terá o direito de responder às questões. Cada participante de cada equipe só poderá correr depois que a música tiver parado. Para cada acerto, a equipe ganha 1 ponto. Vence a equipe que tiver mais pontos.

Variação: O professor pode realizar a brincadeira “dança da cadeira” para esta atividade. Nesse caso, o professor deverá formar um círculo com cadeiras, sendo que o número de cadeiras deverá ser um a menos que o número de participantes. O professor colocará uma música para tocar e, enquanto isso, os escolares deverão andar em volta

das cadeiras. Assim que a música parar (o professor determina o momento), os escolares deverão sentar em uma cadeira. Aquele que não conseguiu um lugar, terá que responder alguma pergunta (já exemplificada na descrição da atividade). Para cada rodada da brincadeira, o professor escolherá um ritmo ou estilo musical diferente.

Informações complementares: - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor poderá pedir aos escolares que pesquisem sobre ritmo e que pensem em ritmos que podem ser feitos com o corpo. Nesse caso, o professor, ao início da aula, deverá solicitar que dois ou três escolares apresentem o que foi solicitado na aula anterior.

- Sugere-se que o professor estimule, principalmente, a participação dos meninos durante as atividades. O professor pode realizar as atividades junto, de forma a motivá-los.

CAPÍTULO 8 – FESTIVAL DE DANÇA

Texto de Apoio

A dança é uma das formas de expressão de sentimentos mais antigas usadas pelo homem. De acordo com a literatura, a dança tem sua origem desde a era primitiva e, antes mesmo de o homem se comunicar por meio da linguagem oral, ele já se expressava através da linguagem gestual. Considerando todo o seu histórico, a dança pode ser manifestada em diferentes contextos: no período de colheitas, nos rituais, vinculadas à religião, como forma de sobrevivência, nas lutas e associada aos jogos¹⁵.

Com a dança fazendo parte da vida humana desde a era primitiva, destacam-se alguns benefícios que a mesma oferece no que se refere aos aspectos emocionais, físicos, sociais e intelectuais, voltadas à criatividade e liberdade de expressão, ao desenvolvimento da força, da flexibilidade e do bem estar, à possibilidade de interação com outras pessoas e ao conhecimento de diferentes culturas. Dentro de suas abordagens técnicas e artísticas, aqueles que a praticam são despertados para priorizarem valores culturais e artísticos em seu entorno. Aprendem a dar importância aos cuidados com o próprio corpo, com a saúde e a qualidade de vida, além das contribuições na formação de um senso crítico.

Na escola, a dança busca o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras, mas também das capacidades imaginativas, criativas e lúdicas¹⁶. A dança no espaço escolar prioriza os valores culturais e artísticos e possibilita o trabalho coletivo, respeitando a diversidade de opiniões e os limites dos colegas.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Objetivo: Proporcionar aos escolares um momento de conhecimento e expressão corporal através de vários ritmos musicais.

Atividade 1: Apresentação da coreografia.

Materiais necessários: Som e CDs com músicas escolhidas.

Descrição: O objetivo da atividade é promover um festival de dança na escola. Dessa forma, as turmas de sétimo, oitavo e novo ano participarão do festival, apresentando suas coreografias. Cada grupo ficará com um gênero musical diferente (o professor dará as opções). Em casa, terão que montar uma coreografia para apresentar na data determinada pelo professor. A apresentação deverá ter entre 2 e 4 minutos. Os grupos deverão trazer um CD com a música que escolheram e, então, farão as apresentações das coreografias. Ressalta-se que os gêneros musicais devem ser diferentes para cada grupo. Ainda, antes de cada apresentação, o grupo poderá falar a respeito do gênero musical que escolheu (a origem, os principais passos e demais características e curiosidades).

Exemplos: 1) Axé; 2) Dança contemporânea; 3) Dança do ventre; 4) Forró; 5) Hip-hop; 6) Lambada; 7) Pop; 8) Rock; 9) Samba; 10) Tango.

Atividade 2: Considerações.

Materiais necessários: Nenhum.

Descrição: O professor fará as considerações sobre as apresentações. Poderá perguntar como foi a experiência de preparar uma coreografia, quais foram as maiores dificuldades, se fizeram pesquisas ou assistiram vídeos para aprender os passos da música. Essa atividade poderá ser desenvolvida em outro momento que não no festival.

Informações complementares: - Para a próxima aula, o professor poderá pedir aos escolares que façam um relatório das apresentações no seu caderno.

- O professor poderá disponibilizar algumas aulas para que os escolares ensaiem a coreografia na escola.

- Os professores de Educação Física devem conversar para que sejam definidas a data e o local das apresentações, além de outros detalhes para a execução do festival.

REFERÊNCIAS

1. Cabral, A. Jogos populares portugueses. Porto: Editorial Domingos Barreira, 1985.
2. Cabral, A. Jogos populares portugueses de jovens e adultos. Lisboa: Editorial Noticias, 1998.
3. Huizinga, J. Homo Ludens. São Paulo: Editora Perspectiva, 2000.
4. Santana, PM, Santos, CCA, Félix, GMB, Silva, IFC. Brinquedoteca reciclável na Escola Municipal Saul Bennesby-Zona Sul de Porto Velho-RO, proporcionando educação ambiental e inclusão social. *Saber Científico* 2011;3(1):99–111.
5. Costa, AF, Malagutti Filho, W. Caracterização estrutural e geofísica da lixeira de Porto Velho (RO), UNESP/Geofísica, Vol. 27, São Paulo, 2008.
6. Marinho, A. Lazer, natureza, viagens e aventuras: novos referentes. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Orgs.). Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza. São Paulo (SP): Manole, 2006.
7. Korsakas, P, Junior, DE. Os encontros e desencontros entre esporte e educação: uma discussão filosófico-pedagógica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2002;1(1).
8. Souza, ER. Do corpo produtivo ao corpo brincante: o jogo e suas inserções no desenvolvimento da criança. 2001. Tese de Doutorado. Tese (Engenharia de produção) EPS/CTC, Florianópolis, UFSC.
9. Portal São Francisco. História do Frescobol, [s.d.]. Disponível em: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/frescobol/historia-do-frescobol.php>>. Acesso em: 30 jun 2014.
10. Flor, P. Equipamentos e regras do Frescobol. Hortôlandia, 2010. Disponível em: <<http://www.livresportes.com.br/reportagem/equipamentos-e-regras-do-frescobol>>. Acesso em: 30 jun 2014.
11. Marinho, A. Lazer e animação turística: livro didático / Alcyane Marinho ; design instrucional Ligia Maria Soufen Tumolo. – Palhoça : UnisulVirtual, 2007.
12. De Souza, LO, Bernardino, AD. A contação de história como estratégia pedagógica na Educação Infantil e Ensino Fundamental. *Revista de Educação* 2011; 6(12):235–249.
13. Tahan, M. A arte de ler e contar histórias. Rio de Janeiro: Conquista, 1966.
14. Nanni, D. Dança educação, princípios métodos e técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.
15. Ellmerich, L. História da dança. São Paulo: Ricordi, 1964.
16. Strazzacappa, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. *Cadernos Cedes* 2001; 21(53):69–83.

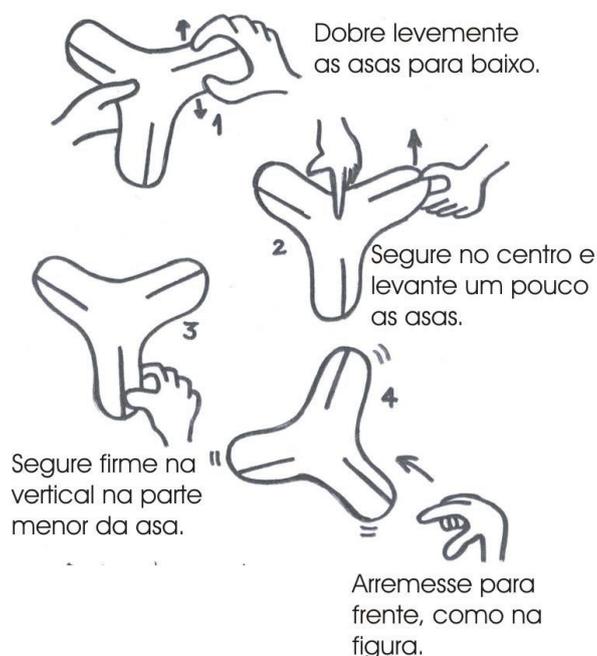
Material Suplementar - Unidade 4

1) Bumerangue:

Materiais necessários: • caixas de cereais, sabão em pó ou papel cartão; • tesoura; • lápis ou caneta.

Dicas de como jogar:

- Arremesse preferencialmente em ambientes fechados ou quando não houver vento forte.
- Construa seu bumerangue com cuidado, principalmente não amassando o papel.
- Tenha sempre um molde de reserva.
- Ao apanhar o bumerangue cuide para que não amasse, segurando-o com as palmas das mãos, fechando-as sobre ele.
- Treine bastante e não arremesse aos solavancos, executando a flexão do punho, não use a extensão do cotovelo (braço esticado).
- Invente novas formas de apanhar o bumerangue, por exemplo, com os braços, pés ou cabeça.
- Experimente arremessar dois ou mais bumerangues ao mesmo tempo, colocando-os uns sobre os outros.



Para saber mais, acesse: www.bumerangue.com.br

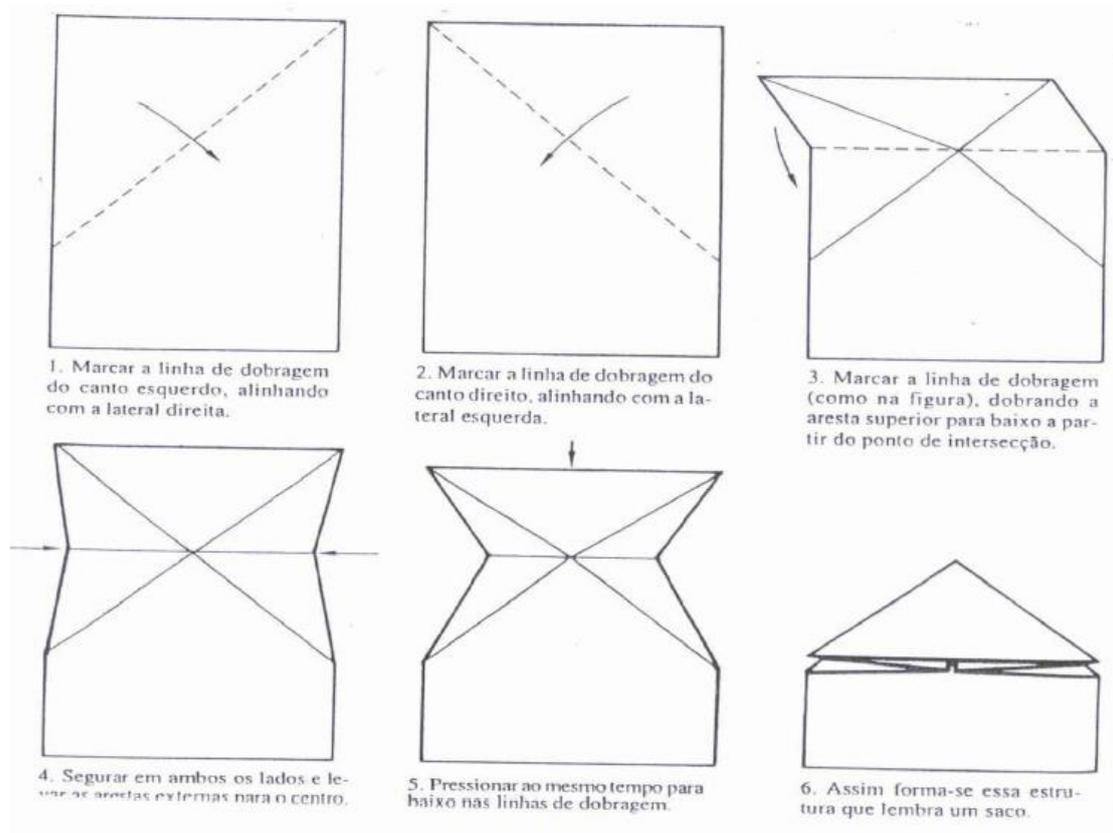
2) Dobradura - avião de papel:

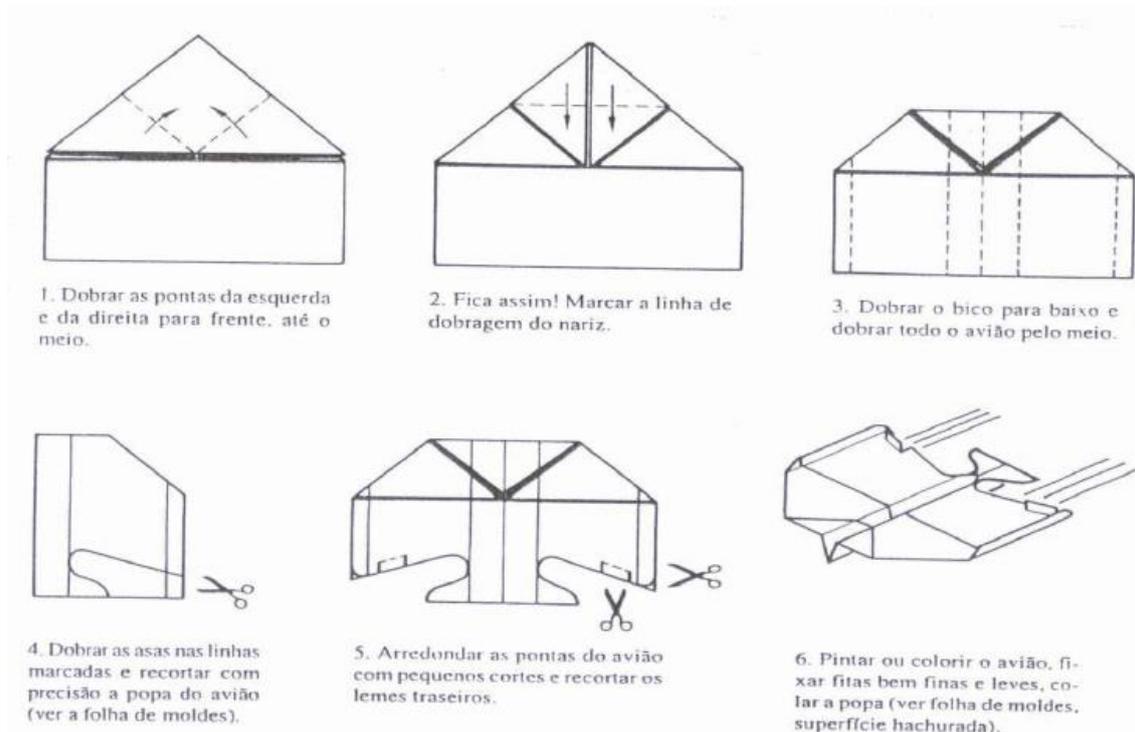
Material necessário: • folhas de papel A4.

Dicas sobre o avião de papel:

- O papel deve ter linhas de dobragem marcadas com exatidão e dobrado em arestas nítidas, utilizando a própria unha ou qualquer objeto que não danifique o papel.
- Uma dobragem bem feita é fundamental para um bom vôo, observando quando ocorre uma perfeita coincidência entre as partes do avião.
- Deve-se observar o avião de frente para comprovar se as asas estão dobradas simetricamente.
- Se o avião descer muito rápido, é porque os lemes devem ser erguidos.
- Um vôo exageradamente oscilante para cima ou para baixo, pode ser evitado reduzindo-se os lemes.
- Um vôo em curva é obtido com um posicionamento diferente para cada leme.
- O ponto de apoio dos dedos no avião e a força de lançamento influenciam no vôo.

Sequência para a confecção:





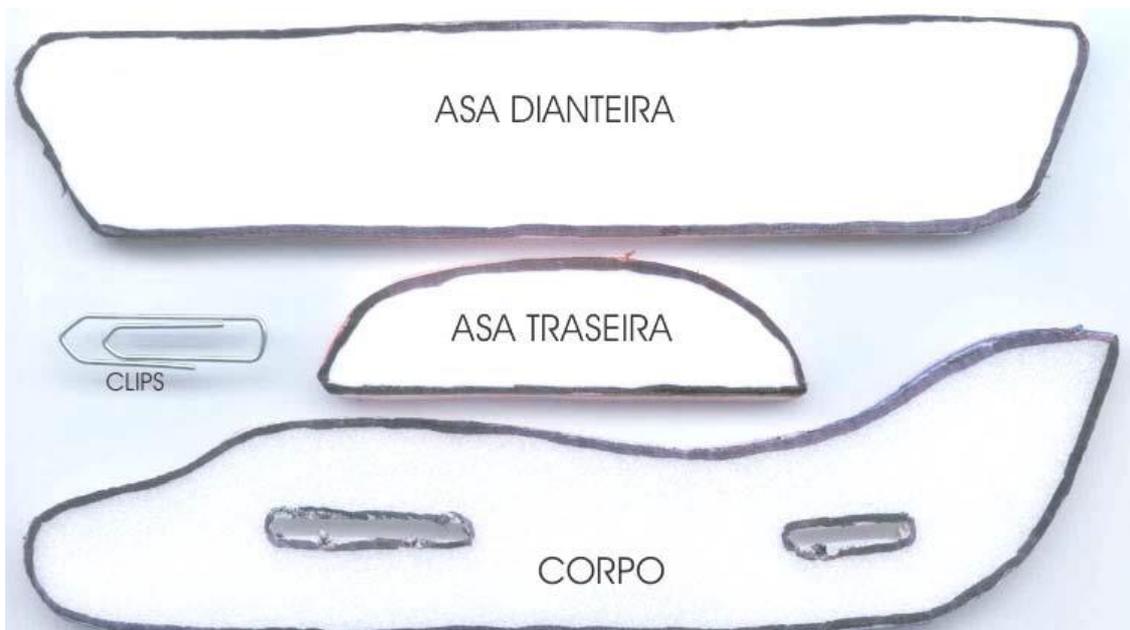
3) Planador:

Materiais necessários: • Bandejas de isopor; • clips médio; • estilete; • caneta e lápis.

Dicas sobre o planador: • Marque a bandeja corretamente.

- Corte as partes com cuidado.
- Insira o clipe no bico do avião.
- Encaixe as asas, verificando se estão equilibradas.
- Se possível, dobre levemente as asas dianteiras para cima.
- Segure no bico do avião e faça o lançamento para cima e para a frente, com um movimento suave.
- Se necessário, coloque mais peso no bico (outro clipe ou palito de fósforo)

Molde para confecção de planador:



4) Futesopro:

Materiais necessários: • 01 moldura de papelão de 60 x 40 cm; • 01 bola de desodorante roll-on; • estilete.

Como jogar: • Monte a moldura e nas extremidades menores (linhas de fundo), abra um retângulo menor (gols).

- Também podem ser feitos retângulos menores nos quatro lados.
- O objetivo é soprar a bola de maneira que ela entre nos gols.
- Não é permitido tocar a bola ou o campo (moldura) com as mãos.

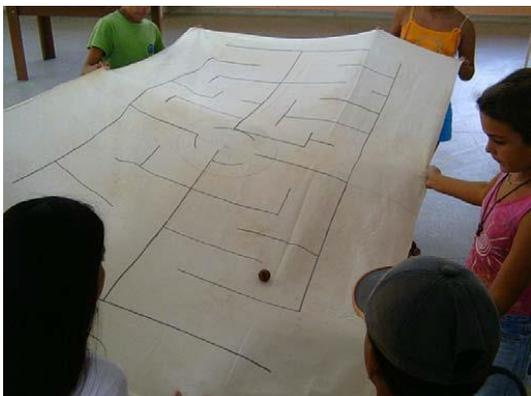


5) Labirinto flutuante:

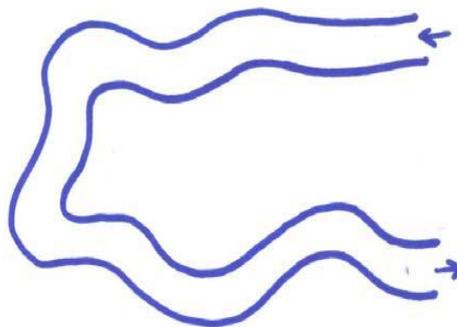
Materiais necessários: • 01 lençol ou tecido com no mínimo 1,5 x 1 metro; • pincel atômico; • 01 bolinha de gude ou similar.

Como jogar: • Sobre o tecido, traçar um labirinto ou um caminho.

- Segurar com as mãos o tecido esticado, movimentando os braços para que a bola passe pelo labirinto ou caminho sem ultrapassar as linhas demarcadas, pois caso isso ocorra, o jogo recomeça.
- O objetivo é chegar ao centro do labirinto com a bola.



Labirinto flutuante



Caminho flutuante

6) Corrida de sopro:

Materiais necessários: • 01 giz ou pincel atômico; • 02 tampinhas de garrafa pet.

Como jogar: • Sobre uma superfície lisa, traçar duas pistas ou caminhos iguais.

- Ao sinal de partida, os pilotos deverão soprar a tampinha no espaço demarcado.
- O objetivo é chegar ao final da pista com a tampinha sem deixá-la ultrapassar os limites

da pista, caso isso ocorra, o piloto reinicia a corrida desse ponto.

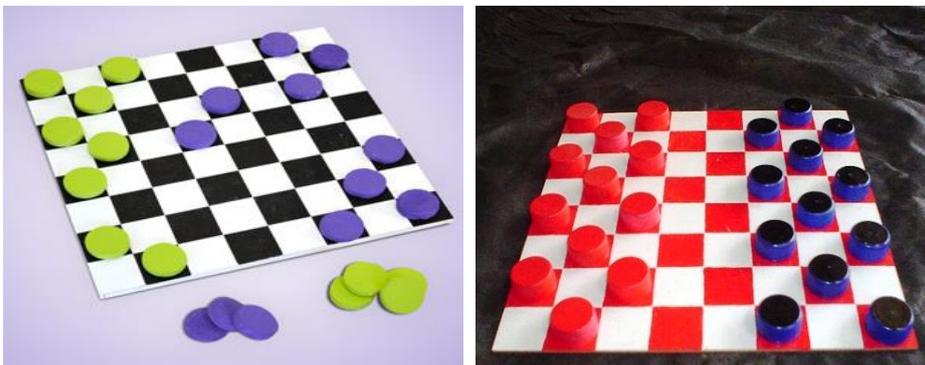


7) Dama:

Materiais necessários: • Papelão (ou cartolina); • tinta guache; • tampinhas de garrafa.

Dicas de como fazer: • Para fazer o tabuleiro, recorte um pedaço de papelão (ou cartolina) em um tamanho quadrado de 32 cm por 32 cm.

- Depois, risque nele sete linhas na horizontal e sete na vertical para formar os quadradinhos do tabuleiro, deixando um espaço entre as linhas de 4 cm.
- Feito isso, é só pintar os quadradinhos que se formaram em duas cores diferentes, e juntar 12 tampinhas de garrafa de uma cor e 12 tampinhas de outra cor, para formar as peças do tabuleiro.



8) Boliche de garrafas PET:

Materiais necessários: • 10 garrafas PET; • pedrinhas (ou outro material para manter as garrafas em pé); • papel crepom ou revistas antigas; • cola; • bola.

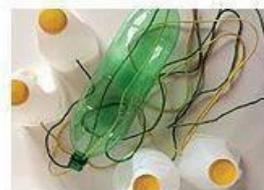
Como fazer: • Encha as garrafas com as pedrinhas ou outro material que mantenha as garrafas em pé.

• Decore a parte de fora das garrafas pintando ou com colagem de papel, para os pinos ficarem mais criativos.

• Depois, é só alinhar os pinos em um canto da sala (ou outro ambiente apropriado), formando um triângulo entre eles, e ter uma bola de borracha para lançar nos pinos, que pode ser comprada em lojas econômicas ou feita com papel amassado dentro de uma meia.



9) Outras ideias de brinquedos que podem ser feitos com materiais recicláveis:



1) Como construir uma pipa:

Materiais necessários: • 2 palitos de churrasco; • 1 rolo de barbante; • 1 rolo de fita adesiva; • 1 palito de sorvete; • 2 palitos de dente; • 1 saco plástico com estampas infantis (embalagens de loja de artigos para criança); • 1 tesoura sem ponta; • 1 régua.

1ª Etapa: • Cruze os dois palitos de churrasco e os cole com pedaços de fita adesiva. Assim você já terá a armação da pipa reciclável;

- Corte o saco plástico de forma que ele abra por um todo e você tenha todo o tamanho dele estendido e sem dobras. Coloque a armação em cima do saco plástico e recorte o saco plástico em forma de diamante para obter o formato da pipa;

- Prenda a armação da pipa no plástico com a fita adesiva;

- Quebre ao meio o palito de dente e envolva a fita adesiva em cada metade deixando um espaço de no máximo 5 cm.

- Em seguida, faça um furo na fita por onde o barbante será passado. Cole estes dois pedaços de palito e fita adesiva nas duas extremidades horizontais da pipa.

- Corte a medida do barbante de acordo com o tamanho do palito de churrasco horizontal;



2ª Etapa: • Passe o barbante pelos furos das extremidades e dê um nó para amarrar, criando uma ligeira envergadura (curva);

- Agora, do lado estampado da pipa, faça dois furos com um dos palitos de dente na parte de baixo da pipa. Corte um pedaço de barbante da mesma medida vertical da pipa e amarre uma das pontas na parte de baixo;

- Estique o barbante, faça mais dois furos na parte de cima da pipa e amarre a outra ponta criando um nó, assim você terá um freio que deve ser “soltinho” para dar estabilidade para o brinquedo.
- Neste nó da parte de cima, amarrar uma ponta da extensão de todo o barbante. A parte solta dele servirá para empinar a pipa.
- Corte de 6 a 8 pedaços de fitas utilizando o restante da sacola plástica, elas devem ter aproximadamente 25 cm, e cole na parte de baixo da pipa.
- Por último, pegue o palito de sorvete e enrole a sobra do barbante. Desenrole na medida em que for empinando a pipa.



2) Como construir uma pipa:

Materiais necessários: • varetas de madeira; • cordões finos; • barbante; • régua; • fita adesiva; • sacolinha de plásticos ou qualquer pedaço de plástico; • fitas coloridas e estampadas.

- Comece formando uma cruz com medidas perfeitas e amarrando no centro desta cruz um pedaço de cordão ou de barbante.
- Em seguida, posicione esta cruz feita com as varetas sobre o pedaço de plástico escolhido.
- Logo após, envolva as pontas da sua cruz em pedaços de fita adesiva.



- Agora, prenda as quatro pontas com pedaços de fita adesiva, sobre o pedaço de plástico.
- Em seguida, dobre a parte do plástico que está solta na parte de cima da cruz, a parte menor.
- Logo após, aplique um pedaço de fita adesiva com comprimento que consiga fixar toda a lateral, sem cortes.



- Agora, faça o mesmo processo do outro lado menor de sua pipa.
- Em seguida, dobre a parte de baixo de forma reta e também prenda com um pedaço comprido de fita adesiva.
- Logo após, para finalizar a sua peça, prenda muitos pedaços de fitas coloridas e estampadas na parte de baixo da pipa, na parte reta e prenda um pedaço de fita formando uma laçada, para você prender o barbante para soltar a sua pipa. E está pronto!



3) Como construir uma pipa:

- Encontre uma sacola plástica. Não precisa ser imensa, uma de tamanho padrão já serve.

- Dobre a sacola plástica no meio verticalmente. Certifique-se de que ela está reta e igual.
- Corte o formato da pipa. Eis alguns cortes que você precisa fazer para sua pipa:
 - Corte a parte de baixo da sacola. Posicione a tesoura cerca de 5-7,5cm de distância do fundo da sacola e corte para que o fundo dela seja removido.
 - Corte a sacola no meio, da base até o centro dela.
 - Faça um corte do centro da sacola até a dobra, num ângulo de cerca de 45 graus.
- Guarde a parte que inclui a maior parte da dobra e separe o resto da sacola. Deixe as partes abertas. Você deve ter 2 pentágonos irregulares.
- Corte dois palitos. Um palito deve ter a mesma largura da pipa, de cima a baixo. O outro deve ser um pouco maior do que a pipa, da esquerda para a direita.



- Cole com fita o palito mais longo no centro vertical da pipa. Cole com fita a extremidade de cima (a ponta da pipa) primeiro. Antes de fixar a parte de baixo, estique a sacola plástica um pouco e depois ponha cole com fita o palito na parte inferior.
- Cole com fita uma extremidade do palito menor no canto esquerdo da pipa.
- Dobre o palito horizontal. Isto é, curve levemente na direção do canto de cima da pipa para que ele se curve ao se mover para esquerda e direita. Ponha fita no canto direito.



- Cole com fita os palitos. Onde os palitos se cruzam, coloque um pouco de fita para juntar a parte curvada ao palito na vertical.

- Corte o plástico extra em tirinhas e as amarre. Esta será a rabiola da pipa e ela deve ter mais ou menos 1 metro. Você pode usar cores diferentes para adicionar um pouco de estilo à sua rabiola.
- Cole com fita uma extremidade da rabiola ao fundo da sua pipa.



- Corte dois pequenos buracos no plástico. Use um item pontiagudo para fazer um buraco na interseção onde os dois palitos se cruzam, bem como na parte de baixo.
- Corte um pedaço de barbante com 30cm de comprimento. Passe uma extremidade do barbante nos palitos do outro lado do plástico. Amarre firmemente. Faça o mesmo com a outra extremidade. Agora você tem o "cabresto".
- Faça um nó com um buraco no cabresto na mesma altura que o cruzamento dos palitos. Verifique o alinhamento puxando o barbante para um lado para ver se o nó está próximo (nem acima, nem abaixo) do cruzamento.



- Decida onde você vai dar o nó no cabresto. Quando estiver fora, segure a linha do cabresto entre seu polegar e indicador, para que a pipa tente voar da sua mão. Comece no meio do cabresto e gradualmente mova seus dedos para cima na direção do cruzamento. Em um determinado ponto, o ângulo de ataque estará correto e a pipa irá voar melhor, então é aí onde você deve amarrar a linha do cabresto. Esse nó deve se mover para cima ou para baixo, dependendo da velocidade do vento, então você deve ajustar o local para cada vez que empinar a pipa.
- Corte mais barbante (cerca de 6m) e amarre no cabresto.



- Empine a pipa. Para empinar a pipa, simplesmente jogue a pipa e puxe o barbante como se estivesse pescando. Estenda o barbante enquanto faz isso. Você pode precisar dar uma ajuda à pipa correndo um pouco para que ela suba. Se precisar, verifique se o chão à frente está livre de obstáculos já que você provavelmente estará olhando para cima ao fazer isso e não estará se concentrando no chão.
-