



# MATERIAL DE APOIO

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

8º 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<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Kelly Samara da Silva (UFSC)

Dr. Valter Cordeiro Barbosa Filho (UFSC)

Dr<sup>nda</sup>. Priscila Cristina dos Santos (UFSC)

Dr<sup>ndo</sup>. Pablo Magno da Silveira (UFSC)

Ms. Cecília Bertuol (UFSC)

Ms<sup>nda</sup>. Soraya Anita Mendes de Sá (UFSC)

Gr. Júlia Laurentino de Córdova (UFSC)

Grad<sup>nda</sup>. Caroline Soares da Silva (UFSC)

Grad<sup>nda</sup>. Daiani de Campos (UFSC)

## REALIZAÇÃO



## APOIO



# Sumário

<b>Apresentação .....</b>	<b>5</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>7</b>
<b>Proposta e metodologia .....</b>	<b>9</b>
<b>Unidade 1 – Atividade Física.....</b>	<b>11</b>
Capítulo 1 – Atividade física.....	12
Capítulo 2 – Atividade física e contextos.....	14
Capítulo 3 – Atividade física e lazer.....	16
Capítulo 4 – Atividade física na escola.....	18
Capítulo 5 – Atividade física estimulando a cooperação.....	20
Capítulo 6 – Atividade física estimulando a cognição.....	22
Capítulo 7 – Atividade física com os pais.....	24
Capítulo 8 – Atividade física com os amigos.....	26
Referências.....	28
<b>Unidade 2 – Vida e saúde.....</b>	<b>29</b>
Capítulo 1 – Qualidade de vida, estilo de vida e saúde.....	30
Capítulo 2 – Comportamento sedentário.....	33
Capítulo 3 – Saúde mental.....	35
Capítulo 4 - Imagem-corporal.....	37
Capítulo 5 – Saúde cardiovascular .....	39
Capítulo 6 – Postura corporal.....	42
Capítulo 7 – Hábitos alimentares saudáveis.....	44
Capítulo 8 – Ambiente e saúde.....	46
Referências.....	48
Material Suplementar.....	49
<b>Unidade 3 – Esportes.....</b>	<b>54</b>
Capítulo 1 – Esportes de quadra.....	55
1.1 Vôlei.....	55
1.2 Futsal.....	58
1.3 Basquete.....	62
1.4 Handebol.....	65
Capítulo 2 – Atletismo.....	68

2.1 Corridas.....	69
2.2 Saltos.....	72
2.3 Lançamentos.....	75
2.4 Aremesso.....	78
Capítulo 3 – Ginástica.....	81
3.1 Artística.....	81
3.2 Ritmica.....	84
Capítulo 4 – Rugby.....	87
Capítulo 5 – Lutas.....	90
Capítulo 6 – Esportes adaptados.....	92
Capítulo 7 – Tênis e badminton.....	94
7.1 Tênis.....	94
7.2 Badminton.....	97
Capítulo 8 – Hóquei sobre grama.....	100
Referências.....	102
<b>Unidade 4 – Jogos e danças populares.....</b>	<b>104</b>
Capítulo 1 – Brincadeiras populares.....	105
Capítulo 2 – Festival reciclável.....	108
Capítulo 3 – Atividades de aventura.....	111
Capítulo 4 – Grandes jogos: taco e frescobol.....	113
4.1 Taco.....	113
4.2 Frescobol.....	116
Capítulo 5 – Recreação com brincadeiras populares.....	119
Capítulo 6 – Contação de histórias.....	122
Capítulo 7 – Trabalhando com ritmos.....	125
Capítulo 8 – Festival de dança.....	128
Referências.....	130
Material Suplementar.....	131

# 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 aliam 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 incivilidade 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 contêm 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 e exercício físico?*

*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<sup>1,2,3</sup> ..

*Exercício físico* é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física<sup>1</sup>.

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<sup>4</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Complete a frase

**Material necessário:** Folhas de papel

**Formação:** Em círculo.

**Desenvolvimento:** Os alunos farão uma dinâmica semelhante à da batata quente. No lugar da batata, será passado um envelope. No envelope deve conter pepéis com inícios de frases que deverão ser completadas:

- Atividade física é \_\_\_\_\_.
- Exercício físico é \_\_\_\_\_.
- Um lugar onde possa ocorrer a prática de atividades físicas é \_\_\_\_\_.
- Um lugar onde possa ocorrer a prática de exercícios físicos é \_\_\_\_\_.
- Praticar atividade física é importante, pois \_\_\_\_\_.
- Ser uma pessoa ativa fisicamente é \_\_\_\_\_.
- O exercício físico que você pratica a mais de 6 meses é \_\_\_\_\_.
- Atividade física que faço junto com meus pais são: \_\_\_\_\_.
- Os exercícios físicos que meus pais praticam são: \_\_\_\_\_.

Batendo palmas, os escolares devem passar o envelope de mão em mão. O professor, virado ao lado contrário da roda, deve falar *stop*. Ao anúncio do professor, o escolar que estiver com o envelope em mãos retira um papel de dentro e completa a frase. O professor deve mediar a atividade, estimulando as respostas dos escolares e fazendo considerações caso necessário.

**Atividade 2:** Volta ao mundo.

**Material necessário:** Cartolinas, Lápis de cor.

**Formação:** Em grupos

**Desenvolvimento:** O professor distribui cartolinas aos grupos. A cartolina é dividida em quatro partes, com quatro títulos: Atividade física, Exercício físico, Sedentarismo e Vida saudável. Os escolares deverão desenhar ou escrever sobre os quatro títulos e apresentar os cartazes aos demais colegas, explicando os desenhos ou escrita que fizeram

## CAPÍTULO 2 – ATIVIDADE FÍSICA E CONTEXTOS

### Texto de Apoio

Podemos entender por contextos da atividade física como sendo a representação das diferentes esferas da vida cotidiana comum à maioria das populações, independentemente da cultura e desenvolvimento econômico, onde se torna possível ser mais ou menos ativo.

Por definição, existem 4 contextos onde se realiza atividade física:

- **Atividade física no lazer:** São as atividades realizadas durante o tempo livre, baseadas em interesses e necessidades pessoais<sup>5</sup>.
- **Atividade física no trabalho:** Consiste em toda forma de atividade física realizada no ambiente de trabalho como parte de sua função<sup>6</sup>.
- **Atividade física no deslocamento:** Nada mais é que o deslocamento humano de um local para outro, como por exemplo, escola ou ponto de ônibus<sup>7</sup>.
- **Atividade física no domicílio:** Forma de atividade física praticada em casa e que envolve afazeres relacionados à organização e limpeza do lar<sup>5</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Demonstrar atividades que podem ser realizadas em diversos contextos (lugares) e despertem o interesse por brincadeiras mais ativas.

**Atividade 1:** Pula-pula maluco

**Material necessário:** Cordas e bambolês.

**Formação:** Em grupos.

**Desenvolvimento:** Cada grupo receberá uma corda. O primeiro integrante de cada coluna iniciará com ela. Terá que ir pulando a corda até o outro lado e voltar. Ao retornar os próximos integrantes farão o mesmo. O integrante que ficar por último irá pulando a corda e a trocará pelo arco que estará no chão. Este virá trazendo o arco passando por dentro dele, como se estivesse pulando a corda. Chegando ele estregará ao colega que iniciou com a corda começando a segunda fase da brincadeira. Ganha a equipe que primeiro chegar o último escolar “pulando” o arco.

**Atividade 2:** Estações de amarelinha e corda

**Material necessário:** Giz de cera e cordas.

**Formação:** Em duas filas.

**Desenvolvimento:** O giz de cera é utilizado pelos alunos para desenhar a amarelinha no chão da quadra. São criadas estações dos dois lados da quadra, uma de amarelinha e a outra de corda. Ao sinal do professor, um escolar de cada grupo sai, e, inicialmente, realiza a amarelinha. Após isso, avança para onde estarão as cordas no chão, pula 20 vezes e volta ao final da fila. Ganha a equipe que completar as estações primeiro.

## CAPÍTULO 3 – ATIVIDADE FÍSICA E LAZER

### Texto de Apoio

#### *Que atividades físicas podem ser realizadas no lazer?*

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<sup>8</sup>.

São inúmeras as atividades que podem ser realizadas no lazer, nos mais diversos locais<sup>8</sup>:

1) Na praia: atividades recreativas com as crianças (correr, chutar bola, pular pequenas ondas, construir castelinhos de areia, catar conchas, empinar pipa), esportes com bola (futebol, frescobol, vôlei), esportes radicais como o surf, kyte surf, wind surf, além de fazer boas caminhadas, ou mesmo corridas aproveitando todo o ambiente.

2) Na água: atividades mais tranquilas como a pescaria, o mergulho, natação, banhos de cachoeira e brincadeiras no rio.

3) No campo: existe uma quantidade enorme de atividades que podem ser realizadas aproveitando o clima calmo e saudável do campo, andar a cavalo, mexer na horta, colher frutas no pomar, brincar com animais, etc.

4) Na cidade: neste ambiente se torna ainda mais fácil se manter ativo no período de lazer, devido a grande diversidade de locais que favorecem a pratica de esportes como clubes, academias, praças, parques, além dos shoppings que acabaram se tornando um ótimo local para passeio com os amigos e com a família.





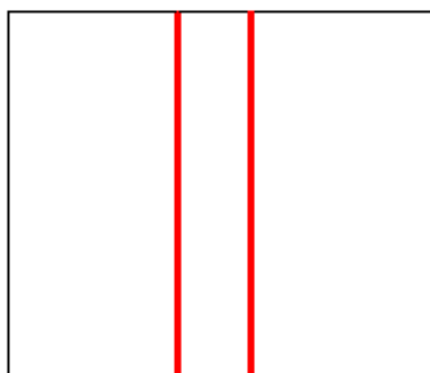
## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares opções de atividades que possam ser realizadas durante o lazer.

**Atividade 1:** Pega-pega entre as cordas

**Materiais necessários:** Cordas

**Descrição** Utilizando meia quadra delimita-se com as cordas um espaço onde o pegador ficará (demonstrado em vermelho na figura abaixo). Os alunos terão que passar de um lado ao outro sem serem pegos. Os alunos que forem pegos também viram pegadores. Ao chegar num numero de 6 pegadores, a atividade reinicia com o último a ser pego (sexto escolar).



**Atividade 2:** Alerta cor.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares estarão espalhados pelo local da aula. Um escolar é escolhido para ser o pegador e os demais ficam espalhados pela quadra/pátio. O aluno-pegador diz “alerta cor!” e os demais perguntam “que cor?”. O pegador, então, escolhe uma cor e todos deverão tocar em algo dessa cor para ficarem salvos, caso contrário, poderão ser pegos. O professor deve estipular um espaço para a atividade, por exemplo, a quadra. Caso não haja quadra, o professor deve determinar os limites no pátio da escola. Caso a turma seja grande, o professor deve determinar também um tempo para a mudança do aluno-pegador.

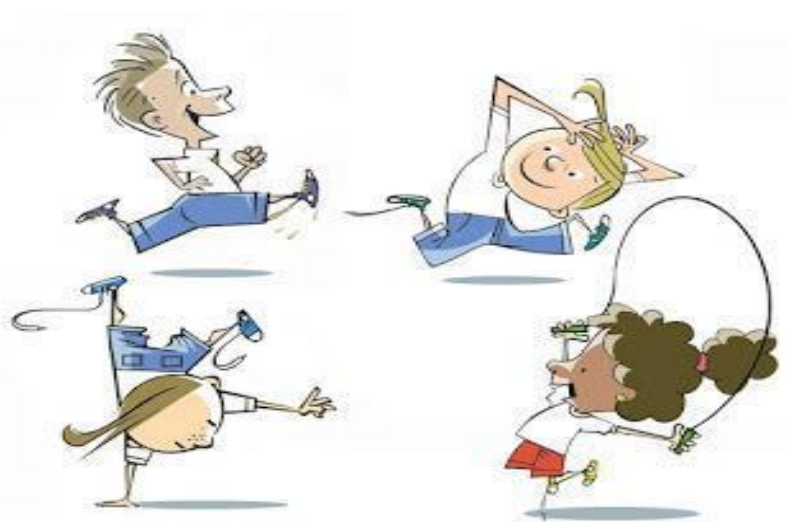
## CAPÍTULO 4 – ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

### Texto de Apoio

#### *Qual a importância do recreio?*

Ao analisarmos a origem da palavra *recreio*, percebemos que o seu significado se relaciona diretamente com o termo *recreação*, que remete ao “momento, ou a circunstância em que o indivíduo escolhe, espontânea e deliberadamente, através do qual ele se satisfaz (sacia) seus anseios voltados ao seu lazer”<sup>9</sup>.

Sendo assim, a fim de aumentar o tempo ativo dos escolares, o recreio é de extrema importância na promoção da atividade física diária na escola<sup>10</sup>, pois é exatamente no intervalo entre as aulas que surge a oportunidade de os escolares saírem de um momento de inércia e atividades sedentárias propostas pelos professores para se envolverem com atividades que podem escolher e se divertir como preferirem. Caso as atividades de sua preferência sejam de maiores intensidades, poderão também contribuir para o alívio do estresse mental provocado pela rotina de estudos, muitas vezes extenuantes, e para a elevação nos níveis de atividade física de cada indivíduo.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1.** Jogo de mesa dinâmico

**Materiais necessários:** Cartolina ou folha e dado.

**Formação:** Inicialmente sentados.

**Descrição:** É um jogo no qual o objetivo é avançar todas as casas e chegar ao final. Um dado é usado para determinar o avanço nas casas. Contudo, no tabuleiro estarão descritas diversas atividades que se relacionam com a atividade física, e, se não cumpridas, o participante será punido.

Sugestões de atividades:

- Dê 10 pulinhos ou volte 1 casa.
- Cite 3 tipos de atividades físicas e avance 2 casas.
- Equilibre-se num pé só por 20 segundos ou volte 2 casas.
- Faça mímica imitando um lutador de boxe ou volte 1 casa.
- Cite 3 lugares onde possam ser praticadas atividades físicas e avance 1 casa.
- Encoste as mãos no chão sem dobrar as pernas por 10 segundos ou volte 2 casas.
- Cite 3 esportes coletivos e avance 2 casas.
- Dê 1 estrelinha ou volte 2 casas.
- Faça 2 passos breves de dança ou volte 1 casa.

**Atividade 2.** Pique bandeira

**Materiais necessários:** Bandeiras ou objeto que substitua. Uma bola, por exemplo.

**Formação:** Duas equipes.

**Descrição:** As equipes são separadas uma para cada lado da quadra e sua “bandeira” no fundo da quadra adversária. Os escolares, quando estão no seu território ou no fundo da quadra adversária, não podem ser congelados. A partir do momento que invadem o campo adversário podem ser congelados por participantes da outra equipe. O objetivo é atravessar a quadra adversária, sem ser tocado, ingressar na região onde está a “bandeira”, pegá-la e conseguir voltar para a sua quadra. Os escolares que forem congelados no campo adversário podem ser salvos se um colega de sua equipe conseguir encostá-lo.

## CAPÍTULO 5 – ATIVIDADE FÍSICA ESTIMULANDO A COOPERAÇÃO

### Texto de Apoio

#### *O que são jogos cooperativos?*

Os jogos cooperativos podem ser vistos como uma atividade física essencialmente fundamentada na cooperação, na aceitação do diferente, no envolvimento e na ludicidade, tendo como objetivo principal diminuir as características de exclusão, seletividade, agressividade e exagero na competitividade. "O objetivo primordial dos jogos cooperativos é criar oportunidades para o aprendizado cooperativo e a interação cooperativa prazerosa"<sup>11</sup>.

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 seja posto 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 de escolares de todas as idades.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Estimular a cooperação entre os escolares.

**Atividade 1:** Golfinhos e sardinhas

**Materiais necessários:** Nenhum

**Formação:** Em grupo, exceto o pegador inicial.

**Descrição:** Delimita-se um espaço que contenha uma linha central para a realização da atividade. Os alunos iniciam agrupados, formando o “cardume de sardinhas”, e o pegador posicionado na linha central, sendo ele o “golfinho”. O pegador só pode se movimentar lateralmente pela linha central. O objetivo é as “sardinhas” passarem, juntas, ao outro lado da linha, sem serem pegas pelo pegador. Quem for pego passa a ser, de mãos dadas, outro pegador. Na corrente de pegadores, só os da extremidade podem pegar.

**Atividade 2:** Ocupando os espaços

**Materiais necessários:** Bambolês e aparelho de som.

**Formação:** Em grupo.

**Descrição:** Os alunos devem ficar se movimentando/dançando aos arredores dos jornais que estarão colocados no chão enquanto a música toca. Quando a música parar, eles devem ocupar os espaços dentro dos bambolês. Cada vez que a música parar, o professor retira um dos jornais, até restar apenas um. Os alunos devem criar estratégias para ninguém ficar fora do jornal, pois se um único aluno ficar, o grupo inteiro perde. As estratégias podem ser as mais variadas como: ficar num pé só e segurar o amigo no colo.

## CAPÍTULO 6 – ATIVIDADE FÍSICA ESTIMULANDO A COGNIÇÃO

### Texto de Apoio

#### *O que são jogos cognitivos?*

Entende-se por jogos cognitivos os jogos que estimulam e desenvolvem funções cognitivas, tais como percepção, atenção, memória, linguagem, funções executivas (raciocínio, lógica, estratégia, tomada de decisões e resolução de problemas)<sup>12</sup>.

Há uma grande quantidade de jogos cognitivos, destacando-se os seguintes<sup>13</sup>:

1) Jogos de desafio: apresentam problemas que mobilizam o jogador a pensar, levantar hipóteses, experimentar, planejar, testar, realizar cálculos.

2) Jogos de tabuleiro: apresentam diversos formatos e objetivos; de modo geral, envolvem a participação de pelo menos dois jogadores; o exercício de estratégia e raciocínio lógico para vencer o adversário ou resolver o desafio apresentado.

3) Jogos cognitivos eletrônicos: propõem desafios que exigem o exercício de aspectos cognitivos como memória, raciocínio lógico, cálculo, criatividade, resolução de problemas e atenção, por exemplo.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Apresentar e promover aos escolares jogos que estimulam a cognição.

**Atividade 1:** Maestro

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Formação:** De pé, em círculo.

**Desenvolvimento:** Um escolar será escolhido para sair e ficar de costas para o círculo. Outro escolar, da roda, será escolhido para ser o maestro. Este escolar deverá fazer movimentos como; pular num pé só, bater palmas, bater em partes do corpo, e todos do círculo devem imitar os movimentos. Quando o maestro mudar de movimento, todos devem estar atentos para mudar disfarçadamente junto a ele e o escolar de fora do círculo não pode descobrir quem é o maestro. Quando for descoberto, o maestro vira o escolar de fora do círculo e outro escolar é determinado para a função dele.

**Atividade 1:** Transportando.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em grupos e cada grupo ficará em um determinado local da quadra. Um escolar será escolhido para pegar os demais, lembrando que apenas podem se deslocar por cima das linhas de marcação na quadra. O escolar que for pego será o novo pegador.

## CAPÍTULO 7 – ATIVIDADE FÍSICA COM OS PAIS

### Texto de Apoio

A família faz parte do primeiro ambiente aos quais as crianças têm acesso, ou seja, os pais acabam influenciando diretamente seus filhos na adesão a comportamentos saudáveis<sup>14</sup>. 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<sup>15</sup>.

É importante que, desde cedo, as crianças e adolescentes devam adquirir o hábito de praticar atividade física, 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 e contribuindo para uma vida adulta mais ativa, longe dos males associados ao sedentarismo<sup>16</sup>.





## 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 AF pratica com seus pais. Caso não pratiquem, colocarão quais gostariam de praticar. Na seqüência, o professor sorteará alguns alunos e estes compartilharão a atividade com a turma.

**Atividade 2:** Pais e filhos.

**Materiais necessários:** Aqueles que os escolares acharem pertinentes para a atividade.

**Descrição:** Um dos grupos será representado pelos “filhos” e outro os “pais”. O grupo dos “filhos” deverá pensar/criar uma atividade física que queiram realizar com os “pais”. Após criarem realizarão a atividade. Em seguida os papéis se inverterão.

## 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 vida<sup>17</sup>. Apesar desses benefícios, aproximadamente oito em cada dez adolescentes não atendem as recomendações mínimas de prática de atividade física<sup>18</sup>.

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<sup>19,20</sup>.

A literatura destaca como uma das fontes de apoio para a prática de AF os amigos<sup>20</sup>. O efeito potencializador do apoio social dos amigos pode ser explicado pela mudança das fontes de aconselhamento na adolescência. Durante a infância os pais são os primeiros e principais influenciadores, mas durante a transição para a adolescência a ânsia por autonomia e independência leva os adolescentes a desvincular-se dos pais e passar a se aconselhar com os amigos<sup>21</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Futebol estacionado

**Formação:** Em grupo.

**Descrição:** A brincadeira será realizada na mesma lógica do futebol tradicional só que os escolares deverão ao início do jogo escolher uma posição na quadra e dessa posição não sair mais. É permitido se mexer na posição, tendo o escolar que deixar um dos pés, fixo durante o recebimento, passe ou chute ao gol. O goleiro deve também estar parado ao centro do gol (encima da linha), podendo mexer os braços e as pernas, sem descolamentos laterais e frontais. Ganha a partida o time que mais fizer gols no tempo determinado.

**Atividade 2:** Corrida do bambolê

**Materiais necessários:** bambolês e cones

**Formação:** Duas equipes

**Descrição:** Será montado um trajeto com cones distantes 4 metros um dos outros e um bambolê ao lado (no chão) de cada um dos cones. A atividade consiste em ir correndo até o último cone, encaixando os bambolês em cada um dos cones na ida, tocar no último cone (sem bambolê) e voltar retirando os bambolês, deixando-os ao lado (no chão) de cada cone respectivamente. Ganha a equipe em que o último escolar terminar de percorrer o trajeto de ida e volta.

## 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. Barros MVG, Nahas MV. Medidas da atividade física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003.
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. Marietto, VS. A atividade física como lazer. [<http://maisequilibrio.com.br/fitness/atividadefisicacomolazer3123.html>] Acesso em 13 mai 2014.
9. Cavallari RC, Zacarias V. Trabalhando com recreação. 2. Ed. São Paulo: Ícone, 1994.
10. 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.
11. Orlick, T. Vencendo a competição. São Paulo: Círculo do Livro, 1989.
12. 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](http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/05_07_2010_13.46.59.6d5f1ce7b5a628c747a3f353c4c0efd9.pdf)] Acesso em 05 dez 2015.
13. Ramos DK. Jogos cognitivos eletrônicos: contribuições à aprendizagem no contexto escolar. *Ciências & Cognição* 2013; 18 (1): 19-32.
14. 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.
15. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2009. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009.
16. Miranda, R. Comportamento sedentário é difícil de ser modificado. Portal Vya Estelar. [[http://www2.uol.com.br/vyaestelar/comportamento\\_sedentario.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/comportamento_sedentario.htm)] Acesso em 18 maio 2016.
17. 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.
18. 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.
19. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health behavior and health education: theory, research, and practice. 2º Ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.
20. 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.
21. Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad Saúde Pública* 2008; 24: 721-736.

Unidade 2

Vida e Saúde

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

### **Texto de Apoio**

De acordo com o Parâmetro Curricular Nacional (1998) somente a participação das diferentes áreas, cada qual enfocando conhecimentos específicos à sua competência, pode garantir que os alunos construam uma visão ampla do que é saúde. A educação para a Saúde precisa ser assumida como uma responsabilidade de toda a escola e de cada um dos educadores<sup>1</sup>.

### ***Como adotar hábitos de vida mais saudáveis?/ Como melhorar a qualidade de vida?***

Qualidade de vida envolve o bem-estar físico, psicológico, emocional, relacionamentos sociais (família e amigos), saúde, educação e outras questões importantes para fornecer qualidade a vida do ser humano<sup>2</sup>. Enquanto, o estilo de vida, se refere a aspectos comportamentais, expressos geralmente sob a forma de padrões de consumo, rotinas ou hábitos. Ou seja, é a forma pela qual uma pessoa ou um grupo de pessoas vivencia o mundo e, em consequência, se comporta e faz escolhas. Desta forma, pode-se definir o estilo de vida como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas<sup>3</sup>. Existem fatores positivos e negativos que afetam a saúde e o bem-estar. O pentágulo do bem-estar, por exemplo, contempla cinco fatores (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e estresse) importantes para se avaliar o estilo de vida e pode ser utilizado como referência na busca de uma vida mais saudável<sup>4</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Refletir sobre qualidade de vida relacionada à saúde e conhecer o pentágulo do bem-estar.

**Atividade 1:** Estafetas.

**Materiais necessários:** Colchonetes, cones, bola de handebol e basquetebol, cordas, cartolinas e canetas.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos. Serão criados obstáculos 1) zig-zag nos cones, 2) manejo com a bola de handebol, 3) realizar três estrelas ao longo de colchonetes, 4) acertar o arremesso de basquete, 5) passar por baixo de uma corda, até um grande cartaz. Cada integrante deverá colocar neste cartaz uma palavra que acredita estar relacionada a qualidade de vida e voltar correndo até o próximo colega, para que este realize os mesmos passos e assim consecutivamente. Ganha a equipe que terminar primeiro. Após a atividade o professor realizará uma grande roda para que os escolares reflitam sobre as palavras que escreveram e sobre o conteúdo desses cartazes.

**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.

- O professor poderá estimular que os escolares tragam para a atividade informações do cotidiano de suas famílias e comunidade.

**Atividade 2:** Corrida do bem-estar.

**Materiais necessários:** Caixa com palavras impressas, dentre elas, palavras do pentágulo do bem-estar (nutrição, atividade física, estresse, relacionamento e comportamento preventivo).

**Descrição:** O professor dividirá a turma em grupos. Inicialmente, o professor falará sobre estilo de vida e o pentágulo do bem-estar. Após a fala inicial, o professor explicará que o objetivo dos grupos é montar, corretamente, o pentágulo do bem-estar. Cada grupo formará uma fila e a certa distância dos escolares, haverá uma grande caixa com várias palavras. Ao sinal do professor, o primeiro de cada fila corre, pega uma palavra e traz para seu grupo. Assim que chegar, bate na mão do colega que irá também correr até a caixa, e assim consecutivamente até todos os integrantes do grupo



realizarem a atividade. O grupo que terminar primeiro ganha 2 pontos, e cada palavra correta vale 1 ponto.

**Informações complementares:** - Poderá utilizar o texto de apoio.

## CAPÍTULO 2 – COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

### Texto de Apoio

#### *Como reduzir o tempo em comportamento sedentário?*

O comportamento sedentário como atividades de baixo gasto energético ( $\leq 1,5$  MET), realizadas na posição sentada ou reclinada. Sendo assim, fazem parte deste contexto atividades como assistir à televisão, usar o computador, jogar vídeo game, ficar sentado na escola, no ônibus, carro, conversar com os amigos, dentre outras atividades semelhantes<sup>5</sup>. Por isso, limitar o tempo que os adolescentes interagem com as mídias de entretenimento (TV, Internet, celular, tablet, computador e videogame), diminui os riscos de doenças crônicas, obesidade e faz com que elas aprendam mais e melhor por meio da interação com as pessoas, não da interação com as telas<sup>6,7</sup>.

O professor pode contribuir por meio do incentivo a redução do tempo gasto em comportamentos sedentários:

- Minimize o tempo assistindo televisão e sentado ao computador;
- Nos momentos de lazer, evite passar muito tempo em meio a jogos eletrônicos;
- Faça pausas ativas durante as atividades laborais;
- Dê preferência ao uso de escadas, ao invés de elevadores;
- Se possível, evite os automóveis, vá ao trabalho ou a escola se deslocando de forma ativa;
- Faça atividade física regularmente, pelo menos 150 minutos por semana.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Refletir sobre substituição do comportamento sedentário.

**Atividade 1:** Batata quente em movimento

**Materiais necessários:** Bola.

**Descrição:** - O professor realizará uma adaptação da brincadeira batata quente. Livres na quadra ou pátio da escola, os escolares estarão realizando movimentos (correndo, saltando) e arremessando uma bola de mãos em mãos. Enquanto isso, um dos escolares realizará a batata quente (estará de costas falando batata quente quente quente, repetidamente, até dizer queimou. Quando ele disser queimou o jogo para, e o escolar que ficar com a bola na mão irá fazer a batata quente. Após o jogo o professor falará que sempre temos a possibilidade de substituir atividades sedentárias por atividades ativas, como por exemplo, realizar o deslocamento até a escola caminhando ou de bicicleta, substituir o videogame por andar de skate no tempo livre, dentre outros exemplos.

**Variação:** - O professor poderá utilizar diferentes tipos de bola.

**Atividade 2:** Estafetas de como diminuir o comportamento sedentário.

**Material necessário:** Dois cartazes e caneta.

**Desenvolvimento:** A turma será dividida em 2 grupos e terá na quadra (após as estafetas) um cartaz. O professor realizará uma pergunta (seria legal substituir meu tempo livre no computador, TV e videogame por qual atividade?). Ao sinal do professor, o primeiro integrante de cada grupo, realizará zigzag nos cones, saltará por cima de obstáculos e passará por baixo da corda até chegar no cartaz e escrever sua resposta. Voltará correndo até seu grupo para que o próximo colega também realize as estafetas e responda a pergunta. E assim, consecutivamente. A equipe que terminar primeiro ganhará.

**Variação:** - O professor poderá, inicialmente, falar sobre o tema.

- O professor poderá fazer uma reflexão com os alunos após as estafetas.

## CAPÍTULO 3 – SAÚDE MENTAL

### Texto de Apoio

Saúde mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

A secretaria da saúde do governo do Paraná cita alguns critérios para a saúde mental como atitudes positivas em relação a si próprio; crescimento, desenvolvimento e auto-realização; integração e resposta emocional; autonomia e autodeterminação; percepção apurada da realidade; domínio ambiental e competência social<sup>8</sup>.

Desta forma, a atividade física pode ser uma ferramenta importante para a melhora da saúde mental entre os jovens. Algumas modalidades focam, além do corpo, em questões mentais, como é o caso da Yoga. O grande benefício dessa modalidade são as transformações mentais e psicológicas, o bem-estar, a paz interior e a qualidade de vida, mas ela é também uma atividade física que trabalha força, equilíbrio, músculos e alongamento, aliando os benefícios para o corpo e a mente<sup>9</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Conhecer práticas alternativas de atividade física.

**Atividade 1:** Pesquisando...

**Materiais necessários:** Revistas e artigos de jornais.

**Descrição:** O professor solicitará aos escolares a realização de uma pesquisa sobre quais tipos de exercício físico tem como objetivo trabalhar com o corpo e a mente. Além disso, solicitará que pesquisem os motivos pelos quais os exercícios físicos são considerados importantes para a mente.

**Atividade 2:** Relaxando com yoga.

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

**Descrição:** Será realizada uma sessão de relaxamento com os escolares. Inicialmente, serão realizados exercícios de alongamento e yoga, com o intuito de trabalhar também com a conscientização da respiração. Após alguns exercícios, 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 deitem (se possível) e tentem realizar respirações mais lentas, para que se concentrem somente na inspiração e expiração.

**Informações complementares:** - O professor poderá perguntar se algum aluno tem conhecimento ou pratica exercícios físicos que tem como foco o trabalho com o corpo e a mente, e solicitar que esse escolar realize alguns exercícios com a turma.

## CAPÍTULO 4 – IMAGEM CORPORAL

### Texto de Apoio

A imagem corporal é um constructo 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 atitudes<sup>10</sup>.

Normas socioculturais têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e beleza entre as adolescentes do sexo feminino, fazendo com que um corpo magro seja considerado ideal. Por outro lado, o padrão de beleza masculino faz com que os adolescentes do sexo masculino desejem um corpo maior, mais volumoso e musculoso<sup>11</sup>. Porém, o fato de não se atender aos padrões estéticos midiáticos e sociais, pode conduzir o jovem a transtornos alimentares, tentativas frustradas de controlar o peso corporal e uso de esteroides anabolizantes<sup>12</sup>.

Desta forma, é de extrema relevância que os professores de educação física, conscientizem seus alunos em relação a imagem corporal, a influência existente da mídia e a influência da sociedade com o intuito de torna-los mais críticos acerca do assunto. Além disso, destaca-se a relevância de promover ações dentro do ambiente escolar, que visem à conscientização da importância de gostar do próprio corpo, além de incentivar a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis, a fim de promover uma maior satisfação dos jovens com a imagem corporal.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Compreender a distorção da beleza de nossa sociedade (atividades adaptadas do projeto Espelho, espelho meu).

**Atividade 1:** Assistir o filme Síndrome da Aceitação (facilmente encontrado na internet ([www.youtube.com/watch?v=k0HCJBV\\_nA8](http://www.youtube.com/watch?v=k0HCJBV_nA8)), o vídeo contém 10 minutos de duração).

**Materiais necessários:** Material necessário para projetar o filme para a turma.

**Atividade 2:** Refletindo.

**Materiais necessários:** Papel e caneta.

**Descrição:** Divididos em duplas, os escolares deverão escrever uma resenha crítica. Esta deverá conter um resumo informativo do filme Síndrome da Aceitação, porém, com uma análise interpretativa, relacionando os elementos do texto com a realidade e com conhecimentos prévios acerca do assunto.

**Atividade 3:** Discutindo.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares ficarão sentados em círculo e o professor mediará uma discussão com a turma a partir das perguntas: - “O que é um corpo bonito para você? ” - “Qual o corpo que você deseja ter? ”

**Varição:** O professor poderá utilizar outras perguntas com os escolares. Poderá transmitir o filme Síndrome da Aceitação antes para estimular a discussão em grupo.

**Informações complementares:** - O professor poderá trabalhar em conjunto com a disciplina de português.

- O professor poderá, também, utilizar o texto de apoio.

## CAPÍTULO 5 – SAÚDE CARDIOVASCULAR

### Texto de Apoio

A Organização mundial da saúde<sup>13</sup> reconhece que crianças e adolescentes estão cada vez menos ativos e mais sedentários. Desta forma, destaca a importância de reduzir o nível de exposição dos indivíduos e das populações à má alimentação e ao sedentarismo. Em decorrência deste estilo de vida, está aumentando a prevalência do sobrepeso e da obesidade na adolescência, que estão associados a doenças cardiovasculares na fase adulta<sup>14</sup>.

### *Benefício do exercício*

Qualquer atividade física traz benefícios ao sistema cardiovascular, então, é importante a conscientização dos jovens no sentido de estimular o aumento da atividade física diária, no deslocamento até a escola, nas atividades de lazer, dentre outros.

Entretanto, se aumentar a intensidade da atividade realizada também se aumenta os benefícios para a saúde cardiovascular. Desta forma, é interessante realizar exercícios entre 60-80% da frequência cardíaca máxima (equação para estimar a frequência cardíaca máxima:  $220 - \text{idade}$ ), ou seja, exercícios de intensidade moderada a vigorosa para obter melhora na saúde cardiorrespiratória dos jovens (POWERS, HOWLEY, 2005). Outra forma simples de identificar a intensidade do exercício é utilizar o teste da conversa (CDC, 2015). Em geral, se você está fazendo atividade de intensidade moderada você pode falar, mas não cantar, durante a atividade. E se você estiver fazendo a atividade de intensidade vigorosa, você não será capaz de dizer mais do que algumas palavras sem pausa para respirar.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Aprender o conceito de frequência cardíaca máxima, batimento cardíaco por minuto e intensidade de exercício.

**Atividade 1:** Qual seu batimento cardíaco em repouso?

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor ensinará os escolares 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:** O comandante.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** A turma deverá ser posicionada em círculo e em pé. Um aluno deve se retirar do ambiente e a turma deverá escolher um colega para ser o comandante. Quando o aluno que foi retirado voltar, todos deverão fazer os gestos que o comandante determinar através de mímica, este não deverá demorar para trocar os gestos, o aluno que esteve ausente deverá ter 3 chances para descobrir quem é o comandante, na próxima rodada e a turma troca o comandante. Calcular frequência cardíaca por minuto após término da brincadeira.

**Varição:** Professor poderá mediar a atividade para que fique mais intensa. Por exemplo, todos os alunos deverão ficar caminhando pelo espaço delimitado para a aula e o comandante deverá realizar atividades em movimento, como saltar, bater palmas enquanto caminha, dentre outros movimentos.

**Atividade 3:** Jogo dos dez passes.

**Materiais necessários:** Bola de handebol e coletes.

**Descrição:** As equipes (divididas por coletes) poderão se deslocar por todo o espaço de jogo delimitado para a aula. A bola será jogada com as mãos e para cada dez passes

seguidos a equipe marcará um ponto. Sendo que, sempre que uma equipe marca ponto, o jogo recomeçará com a outra equipe.

**Variação:** O professor poderá utilizar diferentes bolas para que assim os escolares realizem diferentes atividades motoras, com membros inferiores e superiores. Por exemplo, realizar dez passes com uma bola de futsal, com bola de futebol, com bola de basquete, com bola de tênis, dentre outros materiais.

**Atividade 4:** Intensidade do exercício.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor ensinará os escolares, que estarão em um círculo, a calcular a frequência cardíaca máxima ( $220 - \text{idade}$ ). A partir deste cálculo, eles irão comparar as frequências após o comandante e após o jogo dos dez passes com a frequência cardíaca máxima.

**Informações complementares:** - O professor conversará com os escolares sobre a diferença da frequência cardíaca por minuto após as atividades. 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 também poderá falar sobre a importância de qualquer tipo de atividade física (sair da situação de repouso) para a saúde cardiovascular.

- Poderá realizar atividades interdisciplinares com professores de ciências e matemática.

- Poderá solicitar aos alunos 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*

Posturas inadequadas por falta de informações e dores na coluna por falta de fortalecimento muscular e alongamento atingem grande parte da população. Entretanto, muitos problemas posturais, em especial aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporais, ou seja, na infância e na adolescência<sup>15</sup>. Durante essas fases, os indivíduos estão sujeitos a comportamentos de risco para a coluna, principalmente aqueles relacionados à utilização de mochilas. Além disso, os desvios posturais estão associados ao estilo de vida sedentário, má postura em frente à televisão, videogame, computador e falta de fortalecimento muscular relacionado a pouca ou nenhuma prática de atividade física<sup>16</sup>.

Crianças e adolescentes têm uma grande tendência a desenvolver retrações e fixações, por causa do tempo em que permanecem exercendo apenas um tipo de postura como na sala de aula, frente do computador e da televisão. Problemas de coluna devido a este estilo de vida devem aparecer mais tarde, na vida adulta destes indivíduos. Mas deve-se levar em consideração que nem sempre os esportes mais praticados pelas crianças são uma garantia de que não desenvolverão algum problema de coluna. Se o indivíduo praticar apenas um esporte durante um longo período e sem orientação especializada, pode estar exposto a um desequilíbrio entre as cadeias musculares<sup>17</sup>. Por isso, torna-se importante a conscientização dos escolares por meio das aulas de Educação Física, assim como, outras disciplinas.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Informar os escolares sobre a importância de uma boa postura corporal.

**Atividade 1:** Papo reto.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor realizará uma conversa com os escolares, que estarão em um círculo, sobre a postura corporal, sobre peso das mochilas e sobre o que os alunos sabem sobre o assunto. Após a conversa, demonstrará qual a postura correta ao sentar-se e carregar a mochila.

**Atividade 2:** Corrida postural.

**Materiais necessários:** Livros ou outro material e dois cones.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos. Ao sinal do professor, um integrante de cada grupo realizará uma corrida de equilíbrio postural com um objeto na cabeça (livro). Será necessário ir até o cone e voltar até o próximo escolar que realizará o mesmo percurso e assim consecutivamente. Caso, o escolar deixe o livro cair, é necessário pegar e colocá-lo na cabeça, não poderá se deslocar sem o livro. Ganha a equipe que terminar primeiro.

**Variação:** O professor poderá utilizar outro material no lugar do livro.

**Informações complementares:** - 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 na atividade 1.

## CAPÍTULO 7 – HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

### Texto de Apoio

#### *Nutrição*

Uma dieta equilibrada e nutritiva deve ter adequação, qualidade, quantidade, harmonia e variedade. Adequação significa que a alimentação deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às atividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças. A qualidade se refere a conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do corpo. Os alimentos devem ser nutritivos e não apenas conterem calorias vazias. Quanto a quantidade, esta deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades. A harmonia é o equilíbrio entre os nutrientes, em relação à quantidade e qualidade. E a variedade, nada mais é do que, fornecer uma ampla seleção de alimentos diariamente, pois os alimentos são diferentes, apresentando diferentes nutrientes<sup>18</sup>.

#### *Dicas para uma alimentação saudável*

O guia alimentar sugere, como regra de ouro, escolher sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias no lugar de alimentos ultraprocessados. Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas) derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraente)<sup>19</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Compreender a importância de uma alimentação saudável.

**Atividade 1:** Jogo dos alimentos.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares estarão sentados em uma roda e cantarão a música: atenção, concentração, vai começar, a brincadeira, com nome de, alimentos saudáveis. Assim, cada escolar deverá falar o nome de um alimento saudável. Os escolares que errarem tem que realizar algum movimento corporal.

**Variação:** O professor poderá criar regras durante o jogo. Por exemplo, os escolares terão que falar um alimento que comece com a mesma letra x, ou um alimento que tenha 3 sílabas.

**Atividade 2:** *Fast food* contra alimentos saudáveis.

**Materiais necessários:** Bola.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos, um será o *fast food* futebol clube e o outro grupo será a seleção brasileira de alimentos saudáveis. Será realizada uma partida de futebol com os dois grupos. Ganhará uma das duas equipes, e com o resultado do jogo deverá ser realizada uma discussão. Por exemplo, se ganhar a equipe do *fast food*, o professor poderá perguntar aos escolares o que acontece no cotidiano deles, realmente o *fast food* ganha dos alimentos saudáveis? São mais saborosos? Mas são mais saudáveis? Quais os malefícios para a saúde? Como deveria ser nossa alimentação?

**Variação:** O professor poderá realizar a apresentação do guia alimentar aos escolares em uma aula anterior, ou mesmo, antes dessa atividade. O professor também poderá falar que é um material de fácil acesso na internet.

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



## CAPÍTULO 8 – AMBIENTE E SAÚDE

### Texto de Apoio

#### *Ambiente escolar*

Os estudos em ambiente escolar apresentam evidências sobre os benefícios de programas voltados para o incentivo à atividade física e alimentação saudável na escola. Para se atingir esses benefícios, ter uma infraestrutura e políticas escolares que permitam a atividade física dentro deste contexto, são extremamente importantes<sup>20</sup>.

Os componentes mais utilizados nas intervenções efetivas de base escolar, envolvem aumento do número de aulas de Educação Física por semana, mudanças no currículo, estímulo à atividade física durante o recreio e a oferta de materiais e equipamentos. Além disso, os professores da área na educação básica, apontam a falta de estrutura física e material como grandes barreiras para a implementação de políticas de promoção da atividade física e saúde no espaço escolar no Brasil<sup>21</sup>.

Para modificar o comportamento dos adolescentes, além do estímulo por meio do conhecimento, é preciso haver estímulos ambientais. Desta forma, observamos que o ambiente é fundamental para a realização de atividades físicas e de uma vida mais saudável. Entretanto, assim como muitas escolas, as cidades também não oferecem toda a estrutura necessária, como, ciclovias para a realização de deslocamento ativo para a escola, calçadas para caminhadas, praças para os momentos de lazer, dentre outros fatores<sup>22</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Desenvolver uma visão crítica sobre o ambiente escolar e a saúde.

**Atividade 1:** Bate-papo.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares estarão sentados em círculo e o professor realizará um bate-papo com a turma. Exemplo de perguntas: O que vocês fazem de atividade física? Que prática gostam mais? Com quem vocês geralmente fazem atividade física? Com quem vocês gostam de fazer atividade física? Onde vocês fazem? A partir dessa discussão o professor dividirá os escolares em quatro grupos, sendo que cada um desses grupos deverá citar quais ambientes da escola proporcionam a prática de atividade física com os amigos.

**Atividade 2:** Corrida de orientação adaptada.

**Material necessário:** Papel, canetas, cones (ou outro objeto), e fitas coloridas (pode ser de papel colorido, revista ou outro material).

**Descrição:** Os escolares serão divididos em 5 grupos. Cada grupo deverá desenhar um mapa em que constará somente os locais da escola em que é possível realizar atividades físicas. Nesse mapa serão marcados 5 pontos (locais) em que estará escondido um cone (ou outro objeto, sendo que cada grupo terá uma cor específica para o cone ou outro objeto) com uma fita embaixo. Após esse momento, os escolares esperarão o professor esconder os cones (com as fitas embaixo) de cada grupo. Quando voltar, o professor disponibilizará os mapas entre os grupos, sendo que, nenhum grupo pode ficar com o mapa que construiu. Após o sinal do professor, todos os grupos vão em busca dos cones do mapa que recebeu, ganha o grupo que chegar primeiro com todos os integrantes juntos e com todas as fitinhas na mão. O objetivo da atividade é que os escolares percebam os ambientes da escola em que pode ser possível a prática de atividade física.

**Variação:** O professor poderá disponibilizar um mapa, já pronto para os escolares. Poderá também, esconder previamente os cones.

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

## REFERÊNCIAS

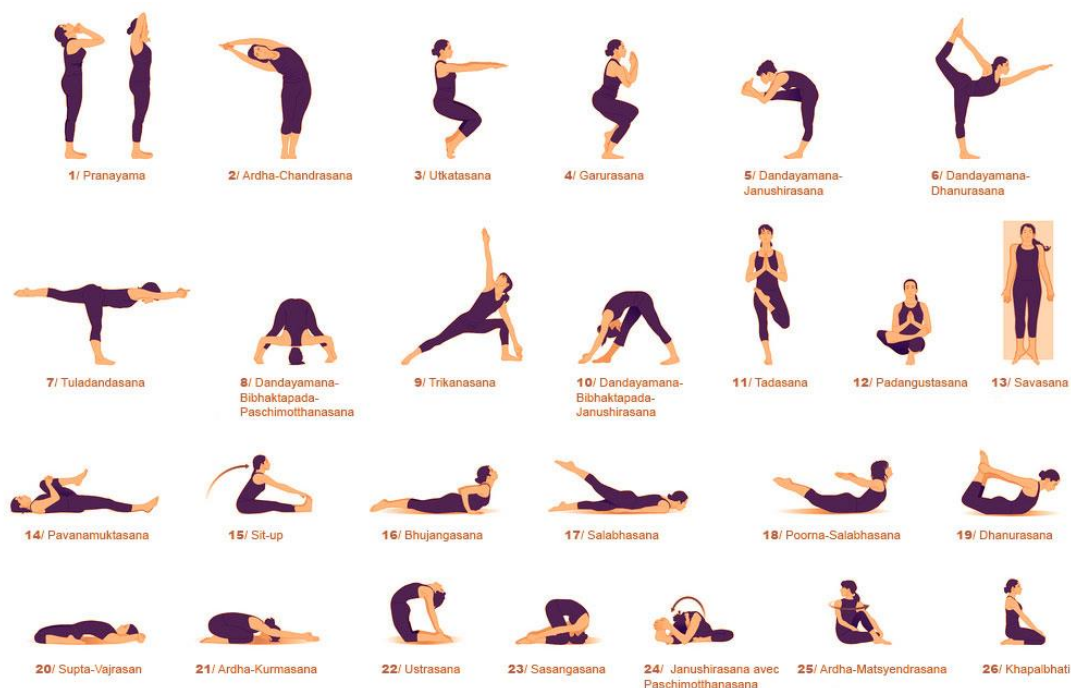
- 1- Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: primeiro e segundo ciclos do ensino fundamental (Tema Transversal Saúde). Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998.
- 2- Seidl EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública* 2004; **20**:580-588.
- 3- Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª Ed. Londrina: Midiograf, 2013
- 4- Nahas MV, Barro SMVG, Francalassi V. O pentágulo do bem estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2000;**5**.
- 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- Secretaria de Saúde do Governo do Paraná [<http://www.saude.pr.gov.br/#>]. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental [acesso em 20 mar 2016]. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>
- 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 – 75.
- 10- Cordás TA, Castilho S. Imagem corporal nos transtornos alimentares –Instrumento de avaliação: “Body shape questionnaire”. *Rev. Psi Bio* 1994;**2**:17-21.
- 11- Neighbors LA, Sobal J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav* 2007;**8**:429–439.
- 12- Stipp LM, Oliveira MRM. Imagem corporal e atitudes alimentares: diferenças entre estudantes de nutrição e de psicologia. *Saud Rev* 2003;**5**:47-51.
- 13- Organization, W. H. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland: World Health Organization, 2010.
- 14- Guyton AC, Hall JE. Fundamentos de fisiologia. 12ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- 15- Moreira, S. Características da postura corporal de escolares da rede municipal de ensino de Porto Alegre. 2008. Dissertação (Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do sul, Porto Alegre.
- 16- 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.
- 17- Craig, Colleen, Treinamento de Força com bola. São Paulo: Phorte, 2007.
- 18 Maham LK, Escott-stump S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012
- 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- 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.
- 21- Kopp D, Prat IA, Azevedo MR. Intervenções escolares de médio e longo prazo para promoção de atividade física: Revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2014;**19**:142-152.
- 22- 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.

## Material suplementar - Unidade 2

### Capítulo 1 - Pentáculo do bem-estar:



### Capítulo 3 – Exercícios de yoga:



**Fonte:** <http://comosuperaraobesidade.blogspot.com.br/2015/06/9-yoga-o-yoga-e-uma-pratica-milenar-que.html>.

**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 teve sua origem nos Estados Unidos, em 1895. Foi inventado pelo americano William C. Morgan, diretor de Educação Física da Associação Cristã da Mocidade (ACM). Morgan procurava uma prática alternativa ao esporte da moda nos EUA na época, o basquete, já que este era muito cansativo para pessoas mais velhas. Foi aí que surgiu o mintonette (mais tarde denominado de voleibol), praticado com uma rede semelhante à de ténis, a uma altura de 1,83m, sobre a qual uma bola de basquetebol era rebatida de um lado para o outro<sup>1</sup>.

Antes de dizer quais são os fundamentos técnicos do vôlei, é necessário saber a definição deste conceito presente em todos os esportes. Basicamente, definem-se fundamentos técnicos como sendo as partes que, quando somadas, compõem o jogo como um todo<sup>2</sup>. Os gestos, movimentos básicos necessários para uma prática eficiente e correta Os fundamentos do voleibol são<sup>3</sup>:

1) Posição de expectativa: é o posicionamento correto dos diversos segmentos corporais. Os pés devem estar afastados, um pé ligeiramente afrente do outro, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente inclinado para frente, braços livres afrente do corpo em meia altura, e cabeça em posição que permita maior amplitude de visão do jogo. Nesta posição, o jogador encontra-se pronto para locomover-se rapidamente, facilitando a execução dos demais gestos técnicos utilizados na defesa.

2) Saque: é o movimento que dá início à partida, que coloca a bola em jogo. O saque é realizado atrás da linha de fundo da quadra; no saque por baixo o jogador segura a bola com as duas mãos na altura do quadril. Simultaneamente, flexiona os joelhos, segura a bola somente com a mão não dominante, e golpeia a bola por baixo com a mão dominante. O saque por baixo por ser executado com a palma da mão (maior direcionamento) ou com a mão fechada (maior força). No saque por cima o jogador golpeia a bola com a palma da mão acima da sua cabeça, com o braço estendido. O saque por cima pode ser flutuante (sem força, porém a bola cai rapidamente no chão após passar a rede) ou viagem (saque muito forte e rápido, direcionado para o fundo da

quadra adversária), fazendo com que o mesmo passe por cima da rede e caia na quadra do adversário.

3) Manchete: técnica usada geralmente para recepcionar da bola, fazendo com que esta passe para outro jogador do mesmo time (de preferência o levantador) ou seja jogada para o campo do adversário. Para executar a manchete é importante estar com as mãos juntas, com a palma das mãos sobrepostas e viradas para cima, e os braços estendidos. Os joelhos ficam semiflexionados para melhorar a execução.

4) Toque: é a parte em que os jogadores recebem a bola acima da cabeça fazendo a levantada para que outro jogador possa fazer a cortada, ou fazendo com que a bola vá à direção desejada. Deve ser executado com flexão de joelho e cotovelos e extensão na hora do movimento. As mãos devem estar próximas, formando aproximadamente um triângulo entre os dedos polegares e indicadores das duas mãos.

5) Cortada: movimento de ataque em que o jogador golpeia a bola com a palma de uma das mãos com bastante força e direcionamento, a fim de fazê-la cair na quadra adversária. O movimento de cortada é realizado com passadas de aproximação, salto vertical, e rotação de ombro para golpear a bola. Geralmente a jogada acontece bem próxima à rede e com velocidade para evitar o bloqueio efetivo da equipe adversária.

6) Bloqueio: acontece após o ataque da equipe adversária. É realizado próximo à rede e com os dois braços estendidos acima da cabeça, próximos um ao outro. Tem como objetivo bloquear a trajetória do ataque do adversário, de forma que a bola caia na diretamente na quadra adversária. Pode ser realizado bloqueio simples, duplo ou triplo, somente com os jogadores que estão na rede de acordo com o rodízio



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Exercitar os fundamentos do toque, manchete e saque.

**Atividade 1:** Passes de toque.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Dois grupos participam do jogo, tendo o terceiro grupo entre eles, com os braços estendidos acima da cabeça, como se fosse a rede de voleibol. Os dois grupos que se confrontam passam a bola através de manchete ou toque por cima da rede humana até que a bola seja interceptada por algum componente da rede. O grupo que perde a posse da bola passa à função de rede humana e assim sucessivamente. Pode-se contar um ponto para o grupo toda vez que ele ganhar a posse de bola e aquele que somar mais pontos será o vencedor.

**Atividade 2:** 1x1.

**Materiais necessários:** Corda/elástico e bolas.

**Descrição:** Uma corda/elástico será disposta de um lado da quadra ao outro (no comprimento). Os escolares ficarão em duplas. Cada um de um lado da corda. Começarão a jogar vôlei. Depois de um tempo eles começarão a se juntar, formando pequenos grupos. Primeiramente 2x2 depois 3x3 e assim por diante. Delimitando o espaço com cones ou garrafas pets, quando começar a juntar as equipes o espaço delimitado deve aumentar.

**Atividade 3:** Saque.

**Materiais necessários:** Arcos, cones e bolas.

**Descrição:** Duas equipes, uma de cada lado da quadra, onde deve espalhar cones e arcos na quadra. Os cones se tocados valem 1 ponto, se o cone for derrubado valem 3 pontos e se acertar dentro do espaço do arco sem tocá-lo vale 5 pontos e assim você estimula a competição entre as duas equipes.

**Variação:** Professor pode criar novos objetivos, como por exemplo, só pode tocar arcos.

**Informações complementares:** - O texto pode ajudar na sua aula de vôlei, ele aborda o tema sobre os fundamentos técnicos do voleibol.

## 1.2 FUTSAL

### Texto de Apoio

Futsal começou a ser jogado aproximadamente em 1940, por jovens da Associação Cristã de Moços, em São Paulo. Eles não encontravam campos de futebol para jogar, então improvisaram partidas nas quadras de basquete. Na época os times, tinham cinco, seis e até sete jogadores, hoje é jogado por 5 cada time<sup>4</sup>.

A principal característica do futsal é o dinamismo e a velocidade maior do que a observada no futebol em campo. Apesar da grande semelhança, futsal e futebol de salão não são os mesmos esportes, sendo a principal diferença entre eles as regras, as medidas da quadra e as condições no piso<sup>5</sup>.

Uma partida de futsal dura 40 minutos (2 tempos de 20 minutos com intervalo de 10 minutos). As regras no geral são simples por serem semelhantes a do futebol, porém algumas merecem maior atenção como<sup>6</sup>:

- 1) Quando o atleta da mesma equipe ao cobrar uma falta atrasa a bola para o goleiro e ela entra diretamente no gol, não será válido e deverá ser marcado um arremesso de canto a favor da equipe adversária.
- 2) Na hora do pênalti o goleiro deverá ficar sobre a linha do gol, podendo movimentar-se exclusivamente sobre ela.
- 3) No lateral ou no escanteio se um atleta do futsal chutar a bola contra a sua própria meta e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, não será válido.
- 4) No lateral se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, não será válido.
- 5) No escanteio se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro será válido.
- 6) No arremesso lateral é suficiente que a bola esteja apoiada no solo colocada sobre ou junto a linha demarcatória da lateral, do lado de fora da quadra de jogo, podendo mover-se levemente.
- 7) Se o goleiro do futsal demora mais que 4 segundos para executar o arremesso de meta, um tiro livre indireto (dois lances), será concedido em favor da equipe adversária, colocando-se a bola sobre a linha da área de meta e no ponto mais próximo onde ocorreu a infração.

8) As substituições no futsal podem ser feitas a qualquer momento na zona de substituição e qualquer jogador que foi substituído pode voltar ao jogo a qualquer momento.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Conhecer e vivenciar os fundamentos do futsal: passe, chute e condução, além de trabalhar controle de corpo e o trabalho em equipe.

**Atividade 1:** Jogo dos números.

**Materiais necessários:** Cones e bolas.

**Descrição:** Nesta atividade, divida a quadra em duas partes iguais e os escolares em quatro grupos mistos com o mesmo número de jogadores em cada grupo. Em cada meia-quadra jogam duas equipes uma contra a outra, dessa forma acontecem dois jogos ao mesmo tempo. O professor deve criar um gol com cones (travinhas) e delimitar uma pequena área (com giz ou com pequenos cones). O jogo acontece normalmente, porém ninguém pode entrar na pequena área, e uma pessoa determinada pelo professor poderá ficar nela, e somente ela poderá fazer o gol. Todos os jogadores são numerados, por exemplo, se cada time tiver seis escolares, estes devem ser numerado de 1 a 6. O professor a cada rodada deve escolher um número e anunciar este número para que todos da turma ouçam. No momento que o professor anunciar o número da rodada, por exemplo, número 3 os dois aluno (um de cada grupo) que foram escolhidos para ficar com o número 3, devem ficar na pequena área do time adversário e assim tentar receber a bola para fazer o gol.

**Atividade 2:** Ataque X defesa.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Ataque X defesa é uma variação do futsal. A quadra é dividida ao meio, e as equipes também. Ou seja, os jogadores da defesa não podem ultrapassar a linha do meio de quadra, e os jogadores de ataque não podem recuar para sua própria área de defesa. No caso de alguém desrespeitar a regra, é marcada falta, a ser cobrada pelo adversário no ponto em que o meio de quadra foi ultrapassado indevidamente.

**Atividade 3:** Vários gols.

**Materiais necessários:** Bolas, cones e/ou garrafas *pets*.

**Descrição:** Escolares formando duas equipes com no mínimo três para cada lado e no máximo seis. Três traves em uma lateral da quadra e na outra lateral da quadra três

também (feita com cones ou garrafas *pets* ou cones). Vence a equipe que fizer mais gols.

**Varição:** Pode inserir mais gols e bolas.

**Informações complementares:** - Atividade 1, essa atividade é um bom caminho para inserir os jovens que não gostam do esporte na sua aula.

- Sobre a atividade 2, ela é bastante interessante para evitar que todos os alunos fiquem correndo atrás da bola. Melhora a noção de distribuição pela quadra.

- Use o texto de apoio na sua aula. Pode usar em conjunto com algum vídeo de jogo.

### 1.3 BASQUETE

#### Texto de Apoio

Modalidade de esporte competitivo disputada por duas equipes de 5 jogadores, que tentam lançar uma bola em uma cesta. Criado em 1891 por James Naismith, sendo disputado em 4 tempos com 10 minutos cada, sob a direção de dois juízes, um como autoridade de árbitro, o outro como fiscal.

A contagem dos pontos é feita através da marcação de cestas, sendo que valerá dois pontos a menos que o arremesso tenha sido feito fora da linha-dos-três-pontos, neste caso valerá 3 pontos. A cesta de lance livre valerá um ponto (1).

O basquetebol é um esporte altamente popular nos Estados Unidos. Aqui no Brasil, nós temos vários atletas de expressão que deixaram suas marcas não apenas aqui em nosso país, mas que também ficaram mundialmente conhecidos, como é o caso de Hortência, Paula, Janeth e Oscar Schmidt. Mas, infelizmente, esse esporte não tem aceitação popular em nosso país, de modo que sua prática se restringe às escolas e aos clubes, como ocorre com o handebol<sup>7</sup>.

A marcação de pontos do basquetebol se difere dos outros esportes: no futebol, no handebol e no voleibol, qualquer marcação soma um ponto à equipe. Não é assim no basquete: arremessos feitos em situação de lances-livre valem um ponto; cestas em condições normais de jogo somam dois pontos; e, quando o arremesso é executado antes da linha situada a 6,2m da cesta, o time ganha três pontos (por isso, essa linha também é conhecida como linha dos três<sup>8</sup>).

O jogador só pode andar com a bola, quicando-a (batendo-a no chão). Por isso, considera-se falta quando: a) o jogador der mais de dois passos sem bater a bola; b) segurá-la por mais de cinco segundos sem arremessá-la, seja para a cesta ou para outro jogador de sua equipe; c) ficar mais de três segundos dentro do garrafão ou tocar no braço e na mão de quem estiver com a bola<sup>8</sup>.

Para finalizar, serão elencados a seguir os fundamentos do basquetebol<sup>9</sup>:

- 1) Jump: é um tipo de arremesso feito a partir de um salto. Isso ocorre para dificultar que o marcador impeça o lance;
- 2) Bandeja: esse arremesso é executado correndo em direção à cesta;
- 3) Rebotes: quando se erra um arremesso, há a oportunidade de reaver a bola para sua equipe: isso é chamado de rebote;
- 4) Fintas: são os movimentos que os jogadores fazem com a bola, cujo objetivo é o de enganar o adversário.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Desenvolver atividades que leve o aluno ao aprendizado do fundamento básico do contra-ataque e passes do basquete.

**Atividade 1:** Superioridade de ataque.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Dois escolares (um de frente para o outro) fazem passes em deslocamento (um desloca de frente e o outro de costas) saindo de uma quadra em direção a outra. Após os passes e após o aluno que está se deslocando de costas passar para outra quadra, o aluno que está se deslocando de frente domina a bola e faz um toque rápido para outro aluno que já estava esperando na outra quadra. Neste momento temos a situação de inferioridade numérica (2x1), o aluno que estava se deslocando de costas, após passar para outra quadra, se torna jogador de defesa, enquanto os outros dois devem definir a jogada rapidamente. É importante destacar a utilização dos passes para que estão em superioridade numérica, para trabalhar o fundamento.

**Atividade 2:** O peão.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Os escolares formarão dois círculos na quadra em pé, com uma pessoa escolhida de cada grupo para ficar dentro do círculo oposto. As pessoas do círculo começam passar a bola um para o outro utilizando apenas o passe quicado. A pessoa que está dentro do círculo correrá em volta do círculo para tentar pegar a bola. Assim que a bola for pêga, o jogador deverá correr para lançá-la num cone ao final da quadra, tentando derrubá-lo, enquanto o que perdeu a posse de bola deverá impedir, fazendo a marcação individual.

**Atividade 3:** Jogo da Velha.

**Materiais necessários:** Bolas e giz.

**Descrição:** Os escolares dispostos em duas colunas. Varias bolas de cores diferentes em frente de cada coluna. O desenho do jogo da velha no chão da quadra na outra meia-quadra. O primeiro de cada coluna irá apanhar uma bola e driblar na direção do jogo da

velha, colocando a bola num dos espaços. Voltará imediatamente para sua coluna, liberando o próximo companheiro para fazer o mesmo procedimento. Vencerá quem completar uma coluna, linha o diagonal no jogo da velha primeiro. O aluno poderá optar em colocar uma bola ou retirar a do adversário do jogo da velha (recolocando-a no lugar original).

**Informações complementares:** - As atividade 2 e 3, podem ser trabalhadas em diversos contextos.

- As regras do basquete estão presentes no texto de apoio. O professor pode utilizar na sua aula.



## 1.4 HANDEBOL

### Texto de Apoio

No Brasil, o handebol de quadra foi oficializado apenas em 1954. Viera para o país por meio de imigrantes alemães, logo após a I Guerra Mundial. Como os alemães eram acostumados a jogar a modalidade em campo, foi assim que ela se popularizou a princípio<sup>10</sup>. Em São Paulo, especificamente, foi o local onde teve melhor aceitação, chegando a oficializar-se através da fundação da Federação Paulista de Handebol em 1940<sup>10</sup>.

Serão apresentados os principais fundamentos desse esporte<sup>11</sup>:

- 1) Recepção: A recepção baseia-se em receber, amortecer e reter a bola de forma correta nas diferentes posições e situações em que o jogador for submetido.
- 2) Passe: Trata-se da ação de enviar e dirigir a bola ao companheiro de forma adequada a fim de facilitar a próxima ação. O passe e a recepção são técnicas usadas pelos jogadores na preparação da finalização, ou seja, na colocação do companheiro em condição favorável de arremessar a bola em direção ao gol do adversário.
- 3) Arremesso: consiste em enviar a bola em direção ao gol adversário, aplicando um forte impulso sobre a mesma a fim de dificultar a ação do goleiro. O objetivo do arremesso forte é a marcação do gol.
- 4) Progressão: classifica-se como progressão a ação de se deslocar na quadra, movimentando-se de um lado para o outro com a posse da bola. Sempre obedecendo as regras do jogo no que diz respeito ao manejo da bola.
- 5) Drible: você impulsiona e dirige a bola em direção ao solo (uma ou mais vezes) sem perder o controle da mesma. Ele serve para avançar na quadra ou reter a bola.
- 6) Finta: O objetivo principal da finta é enganar e passar pelo adversário além de desorganizar a defesa. Através desse fundamento o jogador desvia a atenção do adversário de sua real intenção.

O handebol é um jogo de muito dinâmico e de muitos gols, talvez por isso ele seja tão apreciado atualmente, pois além de ser um jogo de agilidade e muita adrenalina é um esporte que exige atenção e disciplina. Apesar de ser um jogo coletivo e de contato corporal não tende a usar de violência.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Iniciar o desenvolvimento de fundamentos técnicos através de atividades lúdicas.

**Atividade 1:** Pega-Rabo.

**Materiais necessários:** Pedacos de pano ou fita.

**Descrição:** Divida os participantes em duas equipes ou mais, dependendo do número de participantes e distribua, para cada uma, pedacos de pano ou fitas de cores diferentes, identificando cada time. Os jogadores devem prender a fita no cós da calça ou bermuda, como se fosse um rabo. Neste jogo de pega-pega, as crianças correm umas atrás das outras e tentam pegar o maior número de ‘rabos’ da equipe adversária. Quem ficar sem rabo espera a brincadeira acabar. Determine um tempo para a caçada, como dois ou três minutos.

**Atividade 2:** Passe acima do ombro.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Cada dupla com uma bola, realiza o passe de ombro e recebe a bola. Treinando assim passe e empunhadura. O cotovelo deve ficar acima da linha do ombro.

**Variação:** Varie com a outra mão, com o passe picado, passe pulando, pela costas, debaixo da perna. Esse fundamento é o mais importante da modalidade ele serve de base para todos os passes e arremessos.

**Atividade 3:** Defesa.

**Materiais necessários:** Bambolês, cones,

**Descrição:** Para treinar algumas estratégias de defesa e ataque, forme uma roda ao redor de um cone posicionado dentro de um bambolê ou em uma área delimitada com giz no centro da quadra. Dois escolares devem ficar na posição de defesa, se deslocando para proteger o cone, enquanto quem está na roda tenta arremessar a bola e derrubar o cone. Quem derrubar o cone irá para o centro da roda com quem havia feito a tentativa anterior e ambos se tornarão defensores. Os que defendiam assumem uma posição na roda, passando a atacantes.

**Varição:** Acrescente mais uma ou duas bolas ao jogo.

**Informações complementares:** - A atividade 1 pode ser usada em diferentes contextos.

- O texto de apoio fala sobre as regras da modalidade, você pode usar na sua aula.

## CAPÍTULO 2 – ATLETISMO

### Texto de Apoio

Utiliza-se muito o termo atletismo como: “Designação comum às atividades desportivas, geralmente de caráter competitivo”<sup>12</sup>. Essa definição é aceitável dentro do contexto do treinamento desportivo, o qual utiliza-se da repetição exaustiva de exercícios para o aperfeiçoamento da técnica e tática, a fim de aprimorar os resultados competitivos. Contudo essa visão não deve ser adotada no ensino do esporte dentro da escola, o mesmo deverá ser pautado no jogo recreativo, levando em conta que “o atletismo pode ser jogado, brincado e reconstruído de forma lúdica, contemplando também, o conhecimento de suas técnicas específicas”<sup>13</sup>.

É importante que o professor organize, em seu plano de trabalho docente, estratégias que priorizem não exclusivamente a formação de atletas, afinal não é o objetivo da escola “caçar” talentos, mas sim a construção de cidadãos dotados da capacidade de vivenciar as inúmeras modalidades esportivas existentes, priorizando o prazer da prática e não a necessidade de se aumentar o desempenho competitivo<sup>13</sup>.

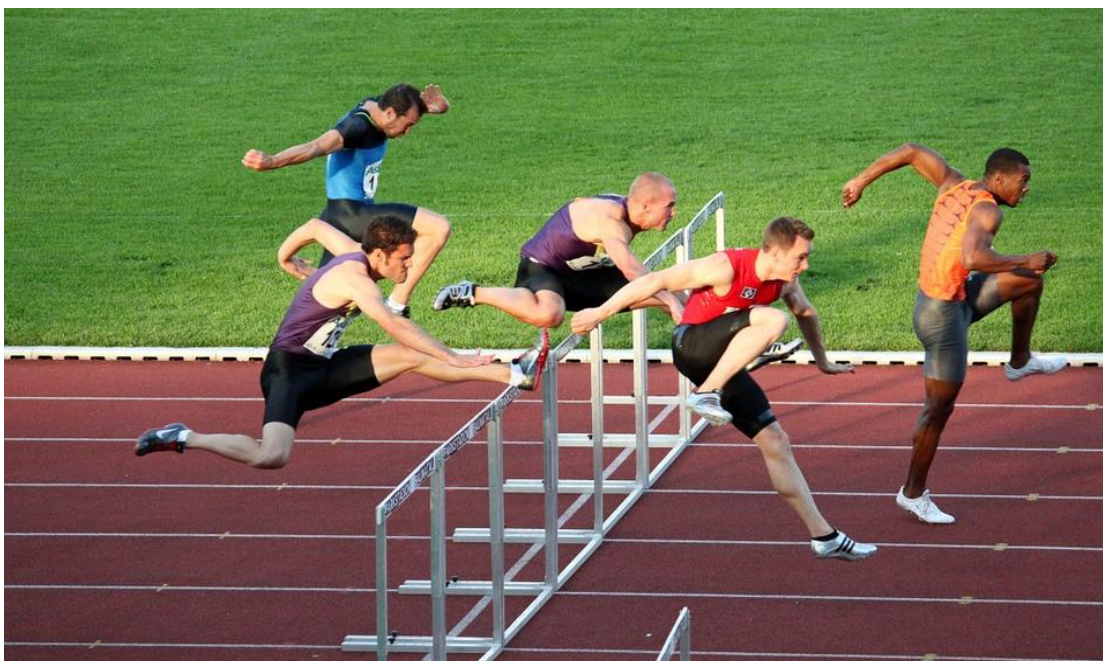
Diante disso fica clara a importância da abordagem do atletismo dentro do contexto escolar, não objetivando a perfeição do gesto técnico, mas sim como forma de ampliar o repertório motor de crianças e adolescentes e de lhes proporcionar uma aproximação com o esporte diante das inúmeras possibilidades de experimentação desta modalidade.

## 2.1 CORRIDAS

### Texto de apoio

Uma das provas de pista mais emocionante é a corrida com barreiras. Nela os competidores devem correr na maior velocidade possível e ainda transpor barreiras que estão dispostas pelo caminho sendo o mais eficaz possível nesta transposição para evitar perda de tempo. Os atletas dão a largada do bloco de partida, por serem provas de velocidade, e podem competir em duas distâncias: 100m e 400m no feminino e 110m e 400m no masculino, tendo que transpor 10 barreiras pelo caminho independente da distância da prova (o que muda é a distância entre cada uma das barreiras) ou do gênero<sup>14</sup>.

As barreiras não possuem uma altura fixa, portanto variam de acordo com a prova a ser realizada e o gênero (as barreiras são ajustáveis, possuem uma trava para subir ou descer a altura). A prova feminina de 100m possui uma barreira de 0,84m e na de 400m a barreira possui 0,762m. Já no masculino as barreiras dos 110m e 400m medem 1,067m e 0,914m respectivamente<sup>15</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Construindo uma barreira.

**Materiais necessários:** Cano de pvc, joelho de pvc.

**Descrição:** Os escolares deverão construir uma barreira. Para a construção deste material basta encaixar os canos de pvc nos joelhos (dobras). Para cada barreira são necessários 5 canos e 4 joelhos. De acordo com o piso em que as barreiras sejam utilizadas, sendo um piso mais estável ou menos estável, é possível escolher se os dois canos de pvc da base devem ser virados para o mesmo lado ou se estarão virados um para frente e outro para trás, dando maior equilíbrio. É interessante que se construa barreiras de diferentes tamanhos, facilitando o processo de aprendizagem e incluindo todos os escolares de acordo com suas habilidades.

**Atividade 2:** Pega-pega com obstáculos.

**Materiais necessários:** Cones, cordas, bambolês, tocos de madeira (para representar os obstáculos) e barreira.

**Descrição:** A atividade se desenvolve como um pega-pega simples. Os escolares estarão livres pelo espaço da aula. Um escolar será o pegador e o restante os fugitivos. Quando o pegador tocar em algum colega, este será o novo pegador. O diferencial desta atividade está no espaço, que contará com diferentes objetos distribuídos pelo chão, estimulando os escolares a desviarem ou pularem por cima dos objetos no decorrer da atividade. O interessante é colocar objetos grandes, estimulando assim que os escolares pulem por cima dos objetos ao invés de desviarem na maioria das vezes.

**Atividade 3:** Corrida com barreira.

**Materiais necessários:** Barreiras.

**Descrição:** Será realizada uma corrida com barreiras. O professor deve organizar o espaço com linha de partida, linha de chegada, e algumas barreiras entre estes dois pontos, com uma distância de 10 metros aproximadamente entre elas (adaptável de acordo com o espaço). O professor deve explicar aos escolares todo o processo que

acontecem na corrida com barreiras, principalmente a largada e transposição das barreiras, e então deixará que todos os escolares vivenciem a corrida.

**Varição:** O professor pode realizar uma competição ao final da aula para estimular os escolares.

**Informações complementares:** - Caso não seja possível a construção de barreiras para a realização da aula o professor pode encontrar outras opções ou pedir para que os próprios escolares pensem em propostas de materiais que possível de serem adaptados para a prática, como elásticos, bando de madeira, etc.

## 2.2 SALTOS

### Texto de apoio

O salto em altura também é uma prova do atletismo em que os atletas tentam superar medidas para se tornarem campeões. No salto em altura esta medida é vertical, avaliando o mais alto que um atleta consegue saltar e transpor um sarrafo sem derrubá-lo <sup>16</sup>.

Há diferentes técnicas para que o atleta tente ultrapassar o sarrafo. As mais conhecidas são a tesoura onde o atleta salta e passa uma perna e depois a outra por cima do sarrafo, o rolo ventral onde o atleta rola por cima do sarrafo, com a barriga virada para baixo, e a mais utilizada na atualidade que é a técnica Forbory Flop, batizada com o nome de seu inventor, onde o atleta passa por cima do sarrafo com as costas viradas para baixo, formando um arco com o corpo no ar<sup>17</sup>.

Nas competições oficiais cada atleta possui três tentativas para cada altura que tentar ultrapassar. Se ele executar três saltos falhos consecutivamente está fora da competição. Em caso de empate o atleta vencedor é aquele que ultrapassou todas as alturas anteriores em menos tentativas. Se o empate persistir os atletas são classificados na mesma posição, com exceção da disputa pelo primeiro lugar, onde os atletas ganham saltos adicionais até desempatarem<sup>18</sup>.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Se joga!

**Materiais necessários:** Colchão.

**Descrição:** Todos os escolares formarão uma coluna afrente do colchão (este colchão deverá ser grande e fofo, podendo ser utilizado mais de um ao mesmo tempo). Um de cada vez correrá em baixa velocidade até o colchão e irá se jogar da maneira que desejar: de frente, de costas, sentado, em pé, ou qualquer outra maneira que o escolar se sinta a vontade.

**Variação:** A atividade inicia com um escolar saltando de cada vez, depois pode ser realizada em duplas ou trios de mãos dadas, para que descubram novas formas de se jogar no colchão.

**Atividade 2:** Saltando no colchão.

**Materiais necessários:** Colchão e elástico.

**Descrição:** Todos os escolares formarão uma coluna afrente do colchão. Um de cada vez deverá correr e saltar por cima do elástico que estará na linha do colchão, amarrado ou com dois colegas segurando, a aproximadamente 80cm do chão. Os primeiros saltos deverão ser livres, depois o professor indicará que o salto deve ser realizado de costa para o colchão e somente com um dos pés.

**Variação:** 1) Todos deverão ficar em pé com os pés paralelos. Ao sinal do professor deverão deixar o corpo cair para frente. O pé que se eslocar afrente para manter o corpo em pé é o pé de impulsão (deve ser utilizado a partir deste momento este pé para os saltos).

2) O professor deverá auxiliar para que os escolares façam demarcação da distância para o colchão de onde iniciarão a corrida e o lado da corrida (direito ou esquerdo).

**Atividade 3:** Salto em altura.

**Materiais necessários:** Colchão, elástico e bambolês.

**Descrição:** Todos os escolares formarão uma coluna afrente do colchão. O professor distribuirá 5 bambolês, dois em linha reta e três formando uma curva, de forma que o último bambolê esteja bem próximo do início do colchão. Os escolares deverão realizar a corrida de aproximação do colchão pisando dentro dos bambolês, e então executar o salto com somente um dos pés e de costas para o colchão.

**Variação:** A altura do elástico pode aumentar aos poucos, assim como a distância de corrida.

**Informações complementares:** - É importante utilizar um elástico (não um sarrafo ou qualquer objeto rígido) para que os escolares tenham segurança no momento da atividade.

- O professor deve prestar atenção movimento de salto dos escolares para corrigí-los. Lembrando que o salto em altura tem sua impulsão dada com somente um dos pés, de costas para o colchão (de acordo com a técnica forbory flop, a mais utilizada), e o pé de impulsão é diferente de acordo com a posição de início da corrida (de frente para o colchão, deve ser utilizado o pé direito para quem inicia a corrida do lado esquerdo e pé esquerdo para quem inicia a corrida do lado direito).

## 2.3 LANÇAMENTOS

### Texto de apoio

O lançamento de disco é uma prática muito antiga, que pode ser comprovada pela estátua Discobolo feita pelo grego Míron em 455 a.C., onde um homem aparece lançando um disco. Há indícios de que nesta época eram realizadas competições de lançamento de disco (que na época eram feitos provavelmente de pedra e não tinham um formato exato de disco), e em 1896 esta prova já estava inclusa nos Jogos Olímpicos de Atenas<sup>19</sup>.

O disco atualmente pesa 1kg para as mulheres e 2kg para os homens, é feito de madeira ou placas metálicas e deve contêr obrigatoriamente um aro de metal arredondado ao redor. O lançamento é realizado de dentro de um círculo que mede 2,50m de diâmetro e fica localizado dentro de uma gaiola de proteção para que o disco não voe para longe do setor de queda por acidente <sup>15</sup>.

No lançamento de disco os atletas seguram o disco com as falanges e apoiam-o no antebraço, realizam alguns giros ao redor de si mesmo dentro do círculo e então o lançam, sendo a última parte a perder contato com o disco o dedo indicador <sup>20</sup>. Os giros são elementos técnicos e não uma regra. Portanto, o atleta pode tanto lançar o disco parado quanto realizar quantos giros desejar dentro de seu tempo de lançamento.

A medida é feita do local onde o disco tocou ao solo em sua queda até a borda do círculo, e vence o atleta que alcançar a maior marca entre suas tentativas sem infrações nas regras <sup>15</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Construção do implemento.

**Materiais necessários:** Prato de papel descartável, jornal, fita adesiva e pedrinhas.

**Descrição:** Os escolares irão construir um disco com o auxílio do professor, que explicará aos escolares os procedimentos para a construção do disco (enrolar várias pedrinhas separadamente em folhas de jornal, o suficiente para preencher o fundo de um prato. Encaixar o outro prato em cima das folhas de jornal, de modo a encostar as extremidades dos pratos. Passar fita adesiva ao redor para fechá-lo). Após a construção, os escolares realizarão apontamentos sobre quantos kg tem os implementos que construíram, sua circunferência, e sua utilização.

**Atividade 2:** Caça ao tesouro.

**Materiais necessários:** Papel para as pistas, tesouro (disco oficial, ou outro material adequado ao tema) e texto de apoio.

**Descrição:** O professor distribuirá um texto para os escolares e após a leitura o caça ao tesouro se inicia. O professor esconderá pela escola pistas, e por fim um tesouro (pode ser o implemento oficial, por exemplo). As pistas irão conter elementos relacionados ao atletismo, provas de campos, e lançamento de disco. Para a liberação da próxima pista os escolares devem ir até o professor e responder a pergunta/pista que já encontraram. As informações das pistas devem estar contidas no texto distribuído para os escolares no início da aula. Algumas sugestões de pergunta: Qual o nome da estátua de um homem lançando um disco? Em que região do mundo ela foi construída? De que material eram feitos os discos antigamente? De que material são construídos na atualidade? Quantos quilos pesam o implemento masculino e feminino? Como é o setor de lançamento de disco?. O caça ao tesouro deve ser realizado em grupos.

**Atividade 3:** Lançamento de disco.

**Materiais necessários:** Bolas nogan, frisbee, implemento disco oficial ou adaptado, trena.

**Descrição:** O professor iniciará a aula explicando movimentos técnicos básicos para o lançamento. Primeiramente utilizará bolas nogan para que os escolares lancem entre si, assimilando o movimento, e em seguida um frisbee. Após as explicações do professor e experimentação dos escolares, se dirigirão para o setor de lançamento de disco (caso a escola tenha esta área. Se não tiver, pode ser qualquer área aberta), onde será realizado o lançamento de disco pelos escolares.

**Varição:** Os escolares deverão realizar uma mini competição, onde eles irão lançar e também aferir as medidas de lançamento dos colegas.

**Informações complementares:** - O professor deve auxiliar da construção do material e no momento de conversa. Porém, deve deixar que os escolares sejam os protagonistas.

- Na atividade de caça ao tesouro pode também ser utilizado o texto de apoio da apostila do 7<sup>a</sup> ano como complemento, pois também contém informações sobre lançamentos.

## 2.4 ARREMESSO

### Texto de apoio

O arremesso de peso é uma prova de campo que objetiva arremessar o implemento o mais distante possível de sua área de lançamento. Este implemento possui 4kg na categoria feminina e 7,260kg no masculino, e as categorias de base possuem pesos mais leves adequados para idade e gênero. O círculo de lançamento deve medir 2,135m de diâmetro, é permitido que o atleta encoste na borda do círculo, mas não que o ultrapasse. O lançamento deve ser feito em direção ao setor de queda, e se sua aterrissagem for fora deste setor, o lançamento é inválido<sup>15</sup>.

O arremesso deve ser realizado com apenas uma das mãos, com o peso em contato ou muito próximo do pescoço ou queixo, e o movimento de lançamento deve ser realizado afrente da linha dos ombros<sup>15</sup>. Os atletas normalmente utilizam uma técnica de giros denominada “Perry O’Brien”, que possui o nome de seu inventor. Esta técnica consiste em realizar giros ao redor de si mesmo, iniciando-os na posição de costas para o setor de lançamento e finalizando e frente para o setor<sup>21</sup>.

O recorde mundial de arremesso de peso masculino é de 23.12m realizado pelo atleta americano Randy Barnes em 1990, e o recorde mundial feminino é de 22.63m e foi realizado pela atleta Natal, RNya Lisovskaya da União Soviética em 1987<sup>15</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Acerte o alvo.

**Materiais necessários:** Bolas nogan, bambolês.

**Descrição:** Os escolares deverão se dividir em duplas, um de frente para o outro a alguns metros de distância. Cada escolar terá um bambolê a sua frente, no chão, e cada dupla terá uma bola nogan em mãos. Um escolar de cada vez deverá arremessar a bola para o colega, tentando acertar em seu bambolê.

**Variação:** 1) A distância entre os escolares deve ir aumentando aos poucos para aumentar a dificuldade.

2) O professor deve introduzir aos poucos elementos técnicos básicos do arremesso, como a maneira de segurar o peso/bola, qual o ponto de partida do arremesso.

**Atividade 2:** Cesta!

**Materiais necessários:** Bolas nogan, bolas de medicine (com peso), cesta de basquete.

**Descrição:** Os escolares formarão uma fila de frente para a cesta de basquete (de preferência uma cesta adaptada, com altura mais baixa, ou algum escolar pode segurar um bambolê) e arremessarão a bola nogan, tentando acertar dentro da cesta. Quando os escolares já tiverem arremessado algumas vezes e se adaptado ao movimento, o lançamento deverá ser com a bola de medicine.

**Atividade 3:** Quiz sobre arremesso de peso.

**Materiais necessários:** Implemento peso/implemento construído, texto de apoio.

**Descrição:** O professor distribuirá para os escolares um breve texto sobre o arremesso de peso, contendo informações simples e diretas, e solicitará a leitura. Quando todos acabarem de ler, o professor dividirá a turma em quartetos para a realização de um quiz. O professor fará perguntas sobre esta prova do atletismo, e o grupo que souber a resposta levanta a mão para responder. Quando o grupo erra a resposta ele perde 1 ponto, e se acertar ganha 2 pontos. As perguntas podem ser por exemplo: Qual a medida do setor de arremesso de peso? Quanto pesa o implemento nas categorias

feminina e masculina? Qual o recorde mundial masculino e feminino? Quais os países recordistas? Qual o nome da técnica utilizada para o arremesso de peso? Esta técnica é obrigatória? O que acontece se o peso cair fora do setor de queda?.

**Informações complementares:** - Na apostila do 7º/9º ano há um modelo de construção de peso.

- As apostilas do 7º e 9º ano também possuem informações sobre o arremesso de peso que podem ser acrescentadas a este texto de apoio da atividade de perguntas e respostas.



## CAPÍTULO 3 – GINÁSTICA

### 3.1 GINÁSTICA ARTÍSTICA

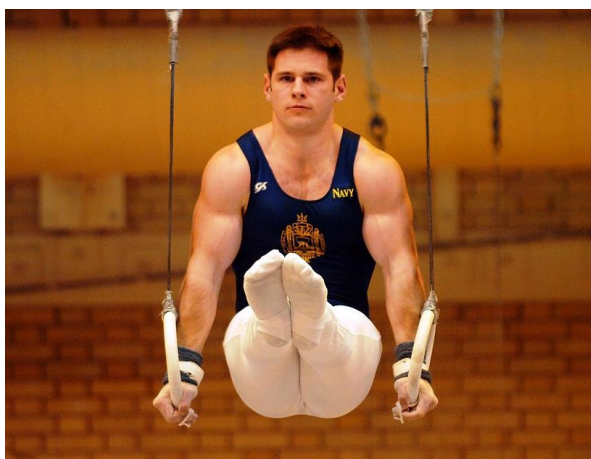
#### Texto de Apoio

A ginástica teve seus primeiros registros na Grécia Antiga, a partir dos movimentos físicos realizados pelos soldados. Neste período, a ginástica ganhou força por dois motivos: busca por corpos sãos, fortes fisicamente e intelectualmente, assim como a valorização da beleza humana. Já os Romanos praticavam a ginástica somente para a construção de um exército militar forte e poderoso, sem o culto ao corpo idealizado pelos Gregos<sup>23,24</sup>.

Um dos desenvolvedores da ginástica foi Friedrich Jahn que abriu em 1811 uma escola e ginástica ao ar livre, na Alemanha, para formar homens capazes fisicamente, que pudessem defender a pátria<sup>23</sup>.

A ginástica é um esporte olímpico desde a antiguidade (estreou em 1896) e atualmente conta com provas masculinas e femininas nos aparelhos: trave de equilíbrio, cavalo com alças, salto sobre a mesa, argolas, barras paralelas, barras assimétricas, barra fixa e apresentação no solo. Os aparelhos masculinos visam mostrar a e domínio dos ginastas, assim como os aparelhos femininos priorizam a vertente artística das ginastas<sup>23</sup>.

A ginástica artística requer agilidade, coordenação, controle do corpo, flexibilidade, equilíbrio e elegância dos participantes para que possam obter a maior nota dos jurados<sup>24</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Equilibre se puder.

**Materiais necessários:** Fita crepe, corda, banco sueco, trave de equilíbrio, objetos para equilibrar (bola, cone, caderno, caneta, etc.).

**Descrição:** O professor deve colar no chão fita crepe em linha reta, e solicitar que os escolares andem por cima delas (para frente, para trás, de lado, realizando saltos e aterrissando em cima da fita), e depois deverão fazer os mesmos movimentos em cima da corda. Passam então a realizar estes movimentos em cima do banco sueco, e depois na trave de equilíbrio. Neste momento os saltos não devem mais ser realizados, por questão de segurança. O movimento de transporte de objetos deve então ser acrescentado, estimulando que o escolar carregue com as mãos e até mesmo tentem equilibrá-los na cabeça.

**Atividade 2:** Rolamentos.

**Materiais necessários:** Colchonetes

**Descrição:** Os escolares estarão dispostos em uma coluna atrás de um colchão/colchonete. O professor auxiliará um escolar de cada vez na realização de um rolamento para frente (cambalhota), dando-lhes segurança e indicando a forma correta da realização do movimento para evitar acidentes. Em seguida o professor ajudará na realização de rolamentos para trás. Quando todos os escolares já souberem realizar o movimento, o professor distribui colchões/colchonetes para que realizem os movimentos livremente.

**Atividade 3:** Estrelas.

**Materiais necessários:** Colchonetes.

**Descrição:** Os escolares estarão dispostos em coluna. O professor auxiliará um escolar de cada vez na realização de uma estrela, dando-lhes segurança e indicando a forma correta da realização do movimento para evitar acidentes. Quando todos os escolares já

souberem realizar o movimento, o professor deixará que eles realizem os movimentos livremente.

**Varição:** O professor pode auxiliar os que já conseguem ter uma boa execução da estrela a juntar as duas pernas no ar e tocá-las no chão juntas no chão (posição carpada).

**Informações complementares:** - O auxílio do professor nestas atividades é muito importante para que os escolares realizem os movimentos com segurança e da maneira correta.

## 3.2 GINÁSTICA RÍTMICA

### Texto de Apoio

A ginástica rítmica é um esporte olímpico praticado somente por mulheres, onde são realizadas apresentações individuais ou em conjunto (cinco ginastas). As apresentações precisam estar dentro de um tempo predeterminado para cada categoria (variam de 75 a 150 segundos), caso contrário às atletas são penalizadas por não cumprirem a obrigatoriedade do tempo de apresentação<sup>25,26</sup>.

As coreografias são realizadas em cima de um tablado de 13x13 metros que é específico para a prática. Este é capaz de impulsionar as atletas em seus saltos, assim como amortecer eventuais quedas, e as atletas devem apresentar a coreografia utilizando todo o espaço do tablado<sup>25</sup>.

Os aparelhos utilizados na ginástica rítmica são: corda, bola, fita, arco e maçãs. Em apresentações individuais as atletas fazem uma apresentação com cada aparelho e a nota final é em relação a todos os aparelhos<sup>25</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Flexibilidade.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Todos os escolares deverão estar sentados em roda. O professor iniciará conversando sobre um dos fundamentos principais para a prática de ginástica rítmica: a flexibilidade. A atividade consistirá em realizar movimentos de alongamento que estimulem a flexibilidade, para que os escolares compreendam a complexidade desta prática, sozinhos e com o auxílio dos colegas.

**Variação:** O professor deverá introduzir nesta atividade a bola, aparelho da ginástica rítmica, e os escolares deverão realizar movimentos de alongamento, deslizando os seguimentos corporais sobre a bola. Por exemplo, flexionar o tronco deslizando a bola com as mãos por cima dos membros inferiores, sentados no chão com os joelhos estendidas.

**Atividade 2:** Equilibre-se!

**Materiais necessários:** Aparelho de som com música.

**Descrição:** Os escolares estarão livres pelo espaço da aula, ao som uma música. Quando a música parar, ao comando do professor, todos os escolares deverão permanecer como estátuas, em posições que exijam equilíbrio, como na ponta dos pés, em um pé só, etc. O professor andará pelo espaço observando se algum escolar se mexe. Ganha aquele que permanecer imóvel por mais tempo.

**Variação:** O professor deverá solicitar determinado posicionamento dos escolares em cada pausa da música.

**Atividade 3:** Lançando a bola.

**Materiais necessários:** Bolas nogan (ou similar).

**Descrição:** A turma se dividirá em duplas, e cada dupla ficará com uma bola. Um de frente para o outro, a alguns metros de distância, os escolares lançarão a bola entre si, da maneira que desejarem.

**Varição:** O professor colocará desafios, como lançar a bola de cima para baixo e o colega recepciona-la abraçando-a, lançar a bola de costas, recepcionar a bola de costas, etc.

**Informações complementares:** - A flexibilidade é um item muito importante na ginástica artística. Portanto, o professor pode trabalhar este ítem separadamente em diversas aulas, melhorando a flexibilidade dos escolares.

- O professor pode apresentar vídeos sobre este esporte para que os escolares possam apreciar a beleza e leveza dos movimentos realizados por atletas.

## CAPÍTULO 4 – RUGBY

### Texto de Apoio

O Tag Rugby é um Jogo de Iniciação ao Rugby, fácil de Jogar, divertido e seguro. Pode ser praticado por equipas mistas, mesmo em espaços reduzidos e com pisos duros<sup>27</sup>.

No Tag Rugby estão presentes as ações fundamentais do jogo de Rugby como a corrida com bola, finta, passe e ensaio. Por razões de segurança e de progressão de aprendizagem do Rugby, o gesto técnico da placagem é substituído pelo “TAG”, ação de retirar a fita do portador da bola<sup>27</sup>.

O objetivo do jogo é marcar ensaio, ou seja, ultrapassar a linha de ensaio adversária com a bola nas mãos. Para marcar ensaio basta passar essa linha, não sendo necessário tocar com a bola no chão, valendo um ponto<sup>27</sup>.

Regras Básicas da modalidade<sup>27</sup>:

1) A bola deverá ser transportada sempre com as duas mãos, para ser passada a qualquer momento.

2) A principal característica do Rugby e do Tag Rugby é que a bola só pode ser passada para o lado ou para trás.

3) O portador da bola não pode empurrar os adversários nem pode impedir que estes lhe retirem a fita do cinto.

4) A partir do momento que há um TAG, o portador da bola deve parar a corrida e tem 3 segundos para passar a bola para um companheiro de equipa.

5) Equipas de 5 a 7 jogadores;

6) Em competição deverá existir sempre no mínimo 2 rapazes e 2 moças.

7) Início e Recomeço do Jogo no meio campo, com um pontapé livre.

8) Quando há um ponto, recomeça da mesma forma contudo o pontapé livre é efetuado pela equipa que sofreu ensaio.

9) A defesa deve retirar a fita do cinto do portador da bola, para parar a progressão do portador da bola, o que obrigando-o a parar e passar a bola;

10) Em cada TAG o defensor tem que respeitar sempre a sequência:

1- Retirar a fita e gritar TAG; 2 - Levantar o braço; 3 -Entregar a fita.

11) Para marcar um ponto basta passar essa linha, não sendo necessário tocar com a bola no chão, valendo um ponto.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Ensinar o Tag Rugby.

**Atividade 1:** Avançar e o *Try*.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Treinar o avançar, 3 filas, o primeiro corre na frente e passa para o segundo que deve vir atrás dele e o terceiro deve vir atrás do segundo. Finalizando com o *Try* que significa colocar a bola no chão na zona de pontuação, que deve ser limitado no final da quadra ou do espaço onde vai acontecer a brincadeira.

**Atividade 2:** *Touch*

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** *Touch* é movimento de colocar as duas mãos na cintura do seu adversário a fim de parar o ataque. Um aluno em posição de ataque e o outro de defesa, o objetivo do aluno com a bola é realizar o *try* e o sem a bola o *touch*. Se tiver dúvida do que é o *try* leia a atividade 1.

**Atividade 3:** O jogo do quadrado.

**Materiais necessários:** Bolas, bambolês (arcos), cones.

**Descrição:** Esse jogo possui três áreas de pontuação onde os escolares realizarão os pontos *try*, não podendo fazer dois pontos seguidos na mesma área. O professor deve determinar o número de *touch* para a equipe reestabelecer a posse de bola. Pode usar qualquer objeto que delimite três áreas de pontuação, bambolês, cones, e diminuir o espaço da quadra para a atividade ficar mais dinâmica.

**Informações complementares:** - Se tiver dúvida com algum termo da atividade leia a atividade anterior.

## CAPÍTULO 5 – LUTAS

### Texto de apoio

Segundo Ferreira<sup>28</sup>, a prática de lutas pode trazer muitos benefícios corporais, como o desenvolvimento motor (lateralidade, equilíbrio, coordenação), cognitivo (raciocínio, estratégia) e afetivo – social (socialização, respeito). São atividade de representação cultural humana que ressignificam a cultura corporal utilizando da ludicidade, pragmatismo e objetividade<sup>29</sup>.

Existem diferenças conceituais entre os termos lutas e artes márcias, porém ambos tratam de atividades de resistência a um oponente, como nas modalidades popularmente conhecidas: boxe, karatê, judô, jiu-jitsu, kung fu, muay thai, taekwondo, capoeira, entre outras<sup>30</sup>.

A capoeira é um estilo de luta muito diferente das demais. É uma expressão popular brasileira que mistura luta, arte marcial, dança, música, esporte e brincadeira, e o seu principal diferencial das demais modalidades é musicalidade. Outra peculiaridade desta modalidade é que a capoeira não se luta, ela se joga<sup>30</sup>.

No jogo da capoeira uma roda é formada ao redor de dois capoeiristas que jogam enquanto os demais tocam os instrumentos musicais que dão o ritmo a ser seguido no jogo. Dentre os instrumentos utilizados estão o tradicional berimbau, caxixi, reco-reco, pandeiro e atabaque<sup>31</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Luta do saci e do sapo.

**Materiais necessários:** Giz.

**Descrição:** Em duplas os escolares darão as mãos. Apoiando-se em uma perna, eles se empurrarão com o objetivo de um desequilibrar o outro. O primeiro que colocar o outro pé no chão perderá.

**Variação:** Os escolares realizarão a luta do sapo, a qual os escolares formarão duplas, em um círculo delimitado por giz. De cócoras, eles se empurrarão com o objetivo de tirar o colega do círculo.

**Atividade 2:** Gingando.

**Materiais necessários:** Aparelho de som com músicas de capoeira.

**Descrição:** O professor deverá iniciar a atividade explicando o que é a ginga e os instrumentos utilizados na música. Então demonstrará aos escolares como é a ginga da capoeira, que deverão seguir os movimentos do professor. Logo após a demonstração os escolares formarão duplas e realizarão a tarefa juntas, tentando criar movimentos.

**Variação:** O professor pode deixar que os escolares experimentem os instrumentos musicais enquanto outros colegas ginguem (caso tenham os instrumentos).

**Atividade 3:** Golpes de capoeira.

**Materiais necessários:** Aparelho de som com músicas de capoeira.

**Descrição:** O professor deverá explicar e demonstrar golpes utilizados na capoeira, sendo eles chutes e esquivas. Após a demonstração os escolares devem realizar os movimentos com os colegas, de início a certa distância, para que não ocorram acidentes.

**Informações complementares:** - O professor pode levar para a aula algum professor ou praticante de capoeira para que demonstre movimentos mais complexos e fale sobre a experiência com a capoeira.

## CAPÍTULO 6 – ESPORTES ADAPTADOS

### Texto de Apoio

#### *Vôlei sentado*

A realidade de grande parte das pessoas com deficiência no Brasil e no mundo revela poucas oportunidades para engajamento em atividades esportivas, seja com objetivo de movimentar-se, jogar ou praticar um esporte ou atividade física regular.

O vôlei sentado é uma ótima oportunidade para pessoas com pouca mobilidade. Surgiu da conexão do vôlei comum com um esporte alemão praticado por pessoas com pouca mobilidade, mas sem rede, chamado sitzbal<sup>32</sup>. A união das duas modalidades fez surgir o vôlei sentado em 1956. Utilizando basicamente as regras do vôlei, o esporte tem um ritmo frenético e é disputado oficialmente desde as Paraolimpíadas de Arnhem em 1980, na Holanda<sup>32</sup>. Em Toronto no ano de 1976 apareceu como exibição<sup>32</sup>.

Quando entrou no programa paraolímpico, o vôlei sentado dividia espaço com a modalidade disputada em pé<sup>32</sup>. Após 24 anos compartilhando os holofotes, a modalidade ganhou destaque de vez a partir dos Jogos de Atenas no ano de 2004, quando o vôlei paraolímpico passou a ser disputado apenas com os atletas sentados<sup>32</sup>.

Regras<sup>32</sup>:

1) Podem competir no vôlei sentado jogadores amputados, paralisados cerebrais, lesionados na coluna vertebral e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora.

2) Uma das regras principais do esporte é que os atletas não podem bater na bola sem estar em contato com o solo.

3) A quadra mede 10m x 6m.

4) A rede é posicionada a 1,15 m do chão para os homens e a 1,05 para as mulheres.

5) É permitido bloqueio de saque.

6) Os sets têm 25 pontos corridos e 15 no tie-break.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Jogar vôlei na posição sentada.

**Atividade 1:** Pega-sentado.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Na posição sentando o aluno só poderá tirar o glúteo do chão quando se deslocar, “correr”, deslocando o corpo usando as mãos, braços e pernas para auxiliar no movimento. O jogo começa o professor elegendo um dos participantes como o pegador. Este, dado um sinal, passa a perseguir os outros jogadores. Quem for alcançado primeiro passa a ser novo pegador. Por sua simplicidade, não há limites para criar regras novas para este jogo.

**Atividade 2:** Adaptação ao passe do vôlei sentado.

**Materiais necessários:** Rede e bolas de vôlei.

**Descrição:** Na posição sentando, o aluno não poderá tirar o glúteo do chão quando estiver fazendo o passe. Jogar para o colega: 1) com as duas mãos; 2) de toque, jogar a bola para cima e passa de toque para o colega; 3) de manchete, joga a bola pra cima e passa de manchete para o colega; 4) saque, cada um no fim da quadra e saca um para o outro.

**Atividade 3:** Agora é a hora do jogo!

**Materiais necessários:** Rede de vôlei e bolas de vôlei.

**Descrição:** Divida a turma em grupos mistos com o mesmo número de jogadores cada um. Duas equipes devem estar em quadra para o início do jogo enquanto as outras duas estão aguardando a vez de jogar do lado de fora. As partidas serão de quinze pontos cada uma, a equipe perdedora deve deixar a quadra para que uma das equipes que estava aguardando entre para jogar. Tentar utilizar as regras do vôlei sentado.

**Informações complementares:** - Existem muitas atividades que podem ser adaptadas apenas mudando da posição em pé para a posição sentada, assim você poderá oferecer uma maior variedade de atividades nas suas aulas.

## CAPÍTULO 7 – TÊNIS E BADMINTON

### 7.1 TÊNIS

#### Texto de Apoio

O tênis é um esporte muito praticado no mundo todo. Seu primeiro torneio foi realizado na Inglaterra, em 1877. Na primeira Olimpíada, em Atenas 1896, o tênis já estava presente. Porém, o tênis feminino só foi incluído nas Olimpíadas de 1900, em Paris<sup>33</sup>.

Por ser um esporte muito antigo, o tênis passou por muitas mudanças até chegar ao formato atual. Hoje, o tênis pode ser jogado em duplas, simples, ou em duplas mistas - homens e mulheres. Pode também ser realizado em diferentes ambientes, como em quadras de piso duro (cimento), grama ou saibro (composto de argila e terra coberta com tijolo em pó), cada tipo de piso tendo suas características específicas, principalmente à velocidade com que a bola é capaz de se mover<sup>34</sup>.

O jogo é simples: com uma raquete em mãos, o jogador deve lançar a bola para a quadra adversária, por cima da rede, marcando o ponto se o rival não conseguir devolvê-la<sup>33</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Tênis com as mãos.

**Materiais necessários:** Bola de espuma, quadra de tênis e rede.

**Descrição:** Os escolares deverão se dividir em quartetos e dois grupos de cada vez se posicionaram um de cada lado na quadra. Será realizado um jogo simples, com a bola sendo passada para a quadra adversária, rebatida com a palma da mão. Caso não seja possível realizar a atividade em uma quadra de tênis, o professor pode adaptar qualquer espaço disponível, como gramado, pátio, etc. A rede de tênis pode ser substituída por elástico. O professor pode diminuir ou aumentar o número de integrantes de cada grupo.

**Atividade 2:** Construindo o material.

**Materiais necessários:** Cabide de ferro, meia calça, fita crepe, bola de isopor, balão.

**Descrição:** Cada escolar deve ter em mãos um cabide de ferro e uma meia calça. A construção se inicia com a modificação no formato do cabide, que inicialmente tem o formato de um triângulo isóscele e deve ser transformado em um losango. Este losango dele ser envolto com a meia calça e feito um nó nas pontas para que a meia calça não se mova. A alça do cabide será o cabo, que pode ser envolto com fita crepe para que fique mais grosso e facilite o manuseio. A raquete deve ser utilizada com bolas leves, como de estuma, plástico, ou a bola de isopor Para a construção da bola é necessário uma bola de isopor (tamanho próximo a uma bola de tênis), que será envolvida por algumas camadas de balão, para que quique no chão.

**Atividade 3:** Quicando a bolinha.

**Materiais necessários:** Bolas de espuma e raquetes.

**Descrição:** Cada escolar deverá ter uma bola de espuma e uma raquete em mãos. Os escolares devem tentar realizar alguns movimentos, como bater com a bola no chão e na raquete, bater a bola com a raquete para o alto e contar quantas vezes a bola quicou sem cair, quicar a bola na parede, equilibrar a bola na raquete.

**Informações complementares:** - Os materiais construídos pelos escolares pode ser levado para casa (revezando entre a turma caso a construção não tenha sido individual) para que os escolares pratiquem em casa, se familiarizem com o material e despertem interesse em outras pessoas que possam ter acesso a este material, identificando a facilidade de construí-lo.



## 7.2 BADMINTON

### Texto de Apoio

O badminton é um esporte muito antigo que surgiu na Índia e foi levado para a Europa por oficiais ingleses. Ainda conhecido como “Poona” na época, foi sendo aperfeiçoado até se tornar o esporte olímpico atual<sup>35</sup>.

O badminton apresenta características muito semelhantes ao tênis. É jogado individualmente ou em duplas (masculina, feminina e mista) e consiste em golpear uma peteca (também conhecida como “birdie”) para a quadra adversária utilizando uma raquete, com o objetivo de fazê-la tocar o chão. A partida é disputada em até três sets de 21 pontos, vencendo o jogo aquele que ganhar dois sets primeiro<sup>36</sup>.

Os jogadores de badminton precisam ser muito ágeis e com reflexos apurados, pois em alguns casos a peteca pode chegar a 400km/h em uma rebatida, e até mesmo a pressão atmosférica e a temperatura podem influenciar nesta velocidade<sup>35</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Bate no balão!

**Materiais necessários:** Balões e raquetes.

**Descrição:** Todos os escolares deverão receber um balão para encham, até o tamanho de um melão, mantendo o formato circular do balão. Com o balão cheio, deverão bater com a palma da mão no balão, jogando-o para cima. Após alguns instantes o professor deve solicitar que os escolares batam com a palma da mão no balão jogando-o para cima mexendo somente a articulação do punho, flexionando-a. em seguida os escolares devem fazer os mesmos movimentos utilizando a raquete. Primeiramente bater no balão com a raquete livremente, e depois bater flexionando somente o punho. É importante neste momento enfatizar a movimentação do punho, pois, de acordo com o gesto técnico da rebatida do badminton, essa é a principal articulação envolvida, dando velocidade à peteca.

**Atividade 2:** Jogado a peteca.

**Materiais necessários:** Petecas e raquetes.

**Descrição:** Em duplas, os escolares deverão se posicionar um afrente do outro, a alguns metros de distância. A atividade consiste em um escolar jogar a peteca para o outro, acima da cabeça, para que o colega tente bater na peteca com a palma da mão, devolvendo-a para o lançador. O mesmo movimento deve ser realizado com a utilização da raquete.

**Variação:** O professor deve sugerir aos escolares que rebatam a peteca em dois movimentos diferentes: de cima para baixo e de baixo para cima.

**Atividade 3:** Bate e sai.

**Materiais necessários:** Petecas, raquetes e rede.

**Descrição:** Os escolares devem fazer uma fila no final da quadra de badminton, e o professor ficará sozinho do outro lado da quadra. O professor irá jogar a bola para o

lado onde estão os escolares. O primeiro da fila irá rebater a peteca para o professor duas vezes e então ir para o final da fila, entrando o próximo escolar, sem interrupção.

**Varição:** Quando a atividade já estiver bem assimilada pelos escolares e eles conseguirem devolver a peteca, a atividade pode ser alterada, de maneira que seja feita uma fila em cada lado da quadra. Desta forma, os escolares rebaterão a peteca entre si, dando mais dinâmica a atividade e envolvendo maior participação dos mesmos.

**Informações complementares:** - O professor pode solicitar que os escolares façam uma pesquisa mais aprofundada sobre o badminton por ser uma modalidade pouco conhecida no país.

## CAPÍTULO 8 – HÓQUEI SOBRE GRAMA

### Texto de Apoio

#### *Principais diferenças entre hóquei e futebol*

O hóquei sobre a grama é parecido com o futebol em muitos aspectos, porém, existem diferenças importantes que valem serem ressaltadas<sup>37</sup>.

Apesar da similaridade com o futebol, não é permitido colocar o pé e nenhuma parte do corpo na bola. Esta só poderá ser tocada com a parte plana do taco<sup>37</sup>.

Cada time é composto por 11 jogadores e mais 5 reservas. A respeito das substituições, estas são ilimitadas<sup>37</sup>.

Uma partida é dividida em dois tempos de 35 minutos. A bola só pode ser protegida com o corpo se estiver em movimento, caso contrário será marcado uma obstrução<sup>37</sup>.

Como no futebol, no hóquei sobre grama e indoor temos infração que origina o pênalti. Ele é marcado quando ocorre uma falta intencional dentro da área de arremate. A distância de cobrança é de 6,40m do gol<sup>37</sup>.

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. Porém no pênalti só podemos empurrar a bola em direção ao gol. Além disto, o cobrador somente poderá dar um passo antes de empurrar a bola em direção ao gol<sup>37</sup>.

Existem 3 cartões no hóquei sobre grama, são eles: Cartão Verde: suspensão de 2 minutos; Cartão Amarelo: suspensão de no mínimo 5 minutos; Cartão Vermelho: expulsão. Os jogadores suspensos não podem ser substituídos, ao contrário do futebol, não há impedimento no hóquei.

Em 1886, ocorreu mudança de regra fundamental para o desenvolvimento do esporte. Naquele ano foi criada a área de arremesso *striking circle*, em inglês<sup>38</sup>. Esse semicírculo com distância máxima de 14,63m da linha de fundo demarca a área em que é permitido fazer os gols<sup>38</sup>. Sem poder finalizar de qualquer lugar do campo, o jogo passou a evoluir tática e tecnicamente, já que os atletas eram obrigados a trocar mais passes para arremessar a bola para o gol.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar a vivência do hóquei.

**Atividade 1:** Passes específicos do hóquei.

**Materiais necessários:** Tacos e bola pequena de vinil.

**Descrição:** *Push* passe empurrado, o taco deve tá em contato com a bola e a bola deve ser empurrada pelo taco até a frente do ombro esquerdo, o ombro esquerdo deve está apontando para onde vai passar a bola. Depois continua com o *Push hit*, a bola se distância do taco para receber uma batida.

**Atividade 2:** Jogo reduzido.

**Materiais necessários:** Tacos e bola pequena de vinil.

**Descrição:** Mini-jogo, organize os estudantes em trios e realize um mini-jogo de hóquei. Neste jogo as metas poderão ser diminuídas (utilizando cones como traves) e a figura do goleiro não precisará existir. Numa mesma quadra o(a) professor(a) poderá realizar dois jogos simultâneos colocando os cones dos gols nas laterais da quadra. Cada jogo ocupará uma metade da quadra.

**Sugestão:** Reduza o tamanho da quadra para tonar o jogo mais dinâmico, se a escola tiver poucos tacos organize a turma em grupos.

**Informações complementares:**

## REFERÊNCIAS

- 1- Valporto O. Vôlei no Brasil: uma história de grandes manchetes. Casa da Palavra, 2007
- 2- Ribeiro J L S. Conhecendo o Voleibol. Rio de Janeiro (Brasil): Editora Sprint, 2004.
- 3- Da Costa AD. Voleibol: fundamentos e aprimoramento técnico. Sprint, 2001.
- 4- Santana WC. "Contextualização histórica do futsal." (2004).
- 5- Filgueira FM. Aspectos físicos, técnicos e táticos da iniciação ao futebol. Revista Digital, Buenos Aires, ano 11, N° 103, dez. 2006.
- 6- Confederação brasileira de futsal, 2015. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 7- Araújo AP. Basquete. Info Escola. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/basquete/>>. Acesso em: 26 de abril de 2016.
- 8- Confederação brasileira de *basketball*, 2015. Disponível em: <<http://www.cbb.com.br/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 9- Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos de 2016. Disponível em: <<https://www.rio2016.com/basquetebol>> Acesso em: 22 de maio 2016.
- 10- Fanti KR. Histórico do handebol: evoluções e perspectivas da modalidade no Brasil. Diss. publisher not identified, 2007.
- 11-Zamberlan E. Handebol: escolar e de iniciação. Treinamento Esportivo, 1999.
- 12-Ferreira ABH. Mini-Aurélio: o dicionário da língua portuguesa. Curitiba: Positivo, 6ª Edição, p.73, 2004.
- 13-Netto RS. O Ensino do Atletismo nas aulas de Educação Física. Curitiba: SEED/PR. 2009.
- 14-Paiva M, Fernandes S. Disponível em: <[http://www.cfaematosinhos.eu/Ozar\\_23\\_CV\\_Bar.pdf](http://www.cfaematosinhos.eu/Ozar_23_CV_Bar.pdf)>. Acessado em: 26 de maio de 2016.
- 15-CBcAt – Confederação Brasileira de Atletismo.  
<[http://www.cbat.org.br/atletismo/categorias\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/atletismo/categorias_oficiais.asp)>. Acessado em: 26 de maio de 2016.
- 16-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/>>. Acessado em: 27 de maio de 2016.
- 17-Educação física atual. Salto em altura. Disponível em: <<http://rumocertoportes.blogspot.com.br/2010/03/salto-em-altura.html>>. Acessado em: 27 de maio de 2016.
- 18-Educação física na mente. Atletismo – o salto. Disponível em: <<http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/04/atletismo-o-salto.html>>. Acessado em: 27 de maio de 2016.
- 19-Info escola. Lançamento de disco. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/atletismo/lancamento-de-disco/>>. Acessado em: 30 de maio de 2016.
- 20-Educação física Clube do atletismo na mente. Atletismo – o salto. Disponível em: <<http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/04/atletismo-o-salto.html>>. Acessado em: 27 de maio de 2016.
- 21-Globo esporte. Manual do Pan: atletismo (arremessos). Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/PAN/Noticias/0,,MUL64317-3853,00.html>>. Acessado em: 27 de maio de 2016.
- 22-Mundo educação. Ginástica olímpica. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-olimpica.htm>>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 23-História de tudo. História da ginástica. Disponível em: <<http://www.historiadetudo.com/ginastica>>. Acessado em: 30 de maio de 2016.
- 24-Info escola. Ginástica artística. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/ginastica-artistica/>>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 25-Travinha esportes. Modalidades e regras da ginástica rítmica. Disponível em: <<http://www.travinha.com.br/outros-esportes-oficiais/80-ginastica-ritmica/148-ginastica-ritmica-as-modalidade>>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 26-Brasil escola. Ginástica rítmica desportiva. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-ritmica-desportiva.htm>>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 27-Garcia, H, J Moura. "Tag rugby na escola: dossier do professor." Federação Portuguesa de Rugby/DGIDC/DE: Lisboa (2011).

- 28-Ferreira, ABH. Mini-Aurélio: o dicionário da língua portuguesa. Curitiba: Positivo, 6ª Edição, p.73, 2004.
- 29-Brasil. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.
- 30-Delgado, L. Lutas. Disponível em: < [http://aquabarra.com.br/educacao\\_fisica/3\\_Ano\\_Unidade\\_I.pdf](http://aquabarra.com.br/educacao_fisica/3_Ano_Unidade_I.pdf)>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 31-Bahia. Capoeira. Disponível em: < <http://bahia.com.br/viverbahia/cultura/capoeira/>>. Acessado em: 25 de maio de 2016.
- 32-PORTAL OFICIAL DO GOVERNO FEDERAL SOBRE OS JOGOS OLÍMPICOS E PARAOLÍMPICOS de 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/volei-sentado>> Acesso em: 22 de maio 2016.
- 33-Rio 2016. Tênis. Disponível em: < <https://www.rio2016.com/tenis>>. Acessado em: 30 de maio de 2016.
- 34-Info escola. Tênis. Disponível em: < <http://www.infoescola.com/esportes/tenis/>>. Acessado em: 23 de maio de 2016.
- 35-Confederação Brasileira de Badminton. História do Badminton. Disponível em: <<http://www.badminton.org.br/historiadobadminton.php>>. Acessado em: 24 de maio de 2016.
- 36-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>>. Acessado em: 24 de maio de 2016.
- 37-Confederação brasileira de hóquei sobre a grama e indoor, 2016. Disponível em: <<http://www.hoqueisobregrama.com.br/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
- 38-Pacievitch T. Hóquei. Info Escola. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/hoquei>>. Acesso em: 26 de abril de 2016.

Unidade 4

Jogos e Danças

Populares



## CAPÍTULO 1 – BRINCADEIRAS POPULARES

### Texto de Apoio

#### *Quais os benefícios das brincadeiras populares?*

As brincadeiras ou os jogos populares podem ser considerados como manifestações culturais de um povo que são repassadas de geração em geração, mantendo viva sua característica tradicional ou essência, mesmo com algumas modificações geradas com o passar do tempo<sup>1, 2</sup>. Normalmente, são praticados por grupos de pessoas e um de seus objetivos principais é proporcionar o prazer e a alegria pelo brincar<sup>3</sup>.



Sua prática tem como benefícios o conhecimento da cultura popular que faz parte da sua história, bem como a valorização das práticas tradicionais e da cultura corporal preservada ao longo dos anos. Dessa forma, promove o aprendizado das pessoas envolvidas a partir do entretenimento.

De acordo com Santos<sup>4</sup>, o aspecto lúdico presente nas brincadeiras ou jogos populares deve ser analisado para além do divertimento como atividade que possibilita não só a alegria como também contribui para a construção do indivíduo levando em consideração aspectos físicos, sociais, afetivos, intelectuais e culturais.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares uma vivência de algumas brincadeiras populares e seus benefícios.

**Atividade 1:** Pique bandeira.

**Materiais necessários:** Bandeiras ou materiais que possam representar este objeto (como uma camiseta).

**Descrição:** Jogam dois grupos, cada um com seu campo e sua bandeirinha. No fundo de cada campo, coloque a “bandeira” do time, que pode ser qualquer objeto. O jogo começa quando alguém diz “bandeirinha arreou”. O objetivo é roubar a bandeira do time adversário e trazer para o seu campo. No entanto, o jogador que entrar no campo do time adversário e for tocado por alguém fica preso no lugar (como uma estátua). Só pode sair se for “salvo” por alguém do seu próprio time. Ganha o time que capturar a bandeira adversária mais vezes.

**Atividade 2:** Arranca rabo.

**Materiais necessários:** Pedacos de fitas (ou coletes).

**Descrição:** A turma é dividida em grupos e cada integrante da equipe recebe 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 devem 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:** Serão feitas considerações sobre as atividades realizadas. O professor poderá mostrar os benefícios de realizar essas atividades, qual a importância dessas práticas culturais e de que forma os escolares podem realizar essas atividades fora do ambiente escolar.

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

- O professor pode utilizar o texto de apoio como material em sala de aula.
- Essas atividades poderão ser desenvolvidas em parceria com professores de outras disciplinas, por exemplo de história. Dessa forma, os professores poderiam mostrar o histórico das brincadeiras e jogos populares.

## CAPÍTULO 2 – FESTIVAL RECICLÁVEL

### Texto de Apoio

O envolvimento com atividades que façam uso do material reciclável como estratégia de ensino tem sido um relevante mecanismo para que a escola cumpra com seu dever de formar cidadãos críticos e democráticos.

Essas atividades podem ser desenvolvidas de forma mais prazerosa, em que o escolar passa a ter um maior entendimento sobre a importância e o reaproveitamento de materiais e sobre os danos causados quando não levamos isso em consideração, criando, conseqüentemente, uma conscientização de cidadania no escolar<sup>5</sup>.

Nesse sentido, a confecção de brinquedos, jogos ou instrumentos com sucata possibilita, de acordo com Nunes<sup>5</sup>, “a sensibilização do escolar com relação ao meio ambiente, a sua responsabilidade e sua compreensão sobre o uso racional dos recursos naturais”.

### *A história da pipa*

Conhecida como pandorga, papagaio de papel, entre outros nomes, a pipa surgiu na China e era usada, antigamente, no meio militar (como armas ou dispositivos de sinalização, na China, e para levar mensagens secretas aos aliados, no Japão). Nos países orientais, por sua vez, a pipa assumiu um significado religioso e ritualístico, como atrativo de felicidade e sorte, por exemplo.

No entanto, com o passar dos anos, a pipa foi ganhando outras finalidades e, atualmente, vem sendo

utilizada nas brincadeiras das crianças e adolescentes. A pipa é um brinquedo confeccionado a partir de varetas de bambu, folha de seda, linha e tiras de plástico entrelaçadas na rabiola. Posteriormente, é amarrada em uma linha e erguida aos céus, fazendo manobras no ar conforme a força do vento.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares a oportunidade de confeccionar uma pipa com materiais recicláveis, além de trabalhar a sensibilização sobre o meio ambiente e possibilitar o trabalho em equipe.

**Atividade 1:** Materiais recicláveis: o que fazer?

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor iniciará um diálogo com os escolares sobre a utilidade dos materiais 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. Ao final da conversa, poderá falar alguns aspectos interessantes da pipa.

**Atividade 2:** Construindo uma pipa.

**Materiais necessários:** Varetas de madeira, cordões finos, barbante, régua, fita adesiva, sacola plástica ou qualquer pedaço de plástico, fitas coloridas e estampadas.

**Descrição:** O professor disponibilizará algumas instruções de como fazer uma pipa (material suplementar). Dessa forma, os escolares deverão pensar no meio mais adequado para a construção de sua pipa. Os mesmos poderão usar a criatividade e ousar na imaginação. A atividade poderá ser desenvolvida em grupos.

**Atividade 3:** A brincadeira.

**Materiais necessários:** Pipa confeccionada.

**Descrição:** Os escolares que forem terminando a construção de suas pipas, poderão brincar no pátio (caso a escola ofereça espaço adequado e seguro para tal).

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares pesquisem como fazer e que materiais são necessários para a construção de uma pipa. Eles também deverão pensar em atividades, brincadeiras, jogos e brinquedos que possam ser feitos com materiais recicláveis. Além disso, os mesmos deverão trazer materiais necessários para a construção de uma pipa para o desenvolvimento das atividades deste capítulo. O professor também poderá trazer os materiais necessários.

- O professor poderá desenvolver a construção da pipa em uma aula e fazer que os escolares brinquem em outra aula, possibilitando maior contato e tempo com o material confeccionado.
- No material suplementar, o professor encontrará outras opções de atividades, jogos e brinquedos que podem ser confeccionados a partir do material reciclável e que poderão ser construídos em aula.

## CAPÍTULO 3 – ATIVIDADES DE AVENTURA

### Texto de Apoio

As atividades de aventura compreendem as 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 realização<sup>6</sup>.

A atividade de aventura, atualmente, apresenta características peculiares para o desenvolvimento do indivíduo, uma vez que possibilita transmitir emoções e desejos de forma a encontrar novos sentidos para o contexto histórico e social em que vivem<sup>7</sup>. Nesse sentido, as atividades ou os esportes de aventura podem fazer parte da educação escolar uma vez que proporcionam às pessoas uma aproximação entre as atividades humanas com a sua história.

Sendo assim, o esporte radical contribui para a construção social de um indivíduo, propondo novas possibilidades no âmbito educacional, e fazendo com que o professor de Educação Física se aproprie das atividades de aventura como ferramenta pedagógica<sup>8,9</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Estimular a prática e conhecer os benefícios das atividades de aventura para a saúde e o ambiente.

**Atividade 1:** Busca ao tesouro.

**Materiais necessários:** Objetos que possam ser escondidos para um caça ao tesouro, folhas de ofício, canetinhas e lápis de cor.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos. Cada grupo receberá cinco objetos. De acordo com a pesquisa que fizeram em casa (não é obrigatório), os dois grupos terão que montar um mini caça ao tesouro. Após montarem, cada grupo dará e receberá suas coordenadas e poderão sair à procura dos objetos. Vencerá o grupo que encontrar os objetos primeiro.

**Atividade 2:** Caçando o tesouro.

**Materiais necessários:** Objetos que possam ser escondidos para um caça ao tesouro, instrução do caça ao tesouro feito pelo professor.

**Descrição:** Será montado um grande caça ao tesouro pelo professor. Os objetos escondidos terão trajetórias diferentes para que cada grupo siga um rumo diferente. Ao sinal do professor, os grupos sairão à procura de seus objetos. Vencerá o grupo que encontrar todos os seus objetos no menor tempo. Os escolares poderão tirar dúvidas e fazer suas observações sobre esporte de aventura e as atividades realizadas.

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares pesquisem e tragam sugestões de esportes de aventura que possam ser realizados na escola e também como montar um caça ao tesouro.

- 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

### 4.1 TACO

#### Texto de Apoio

De acordo com Caillois<sup>10</sup>, não se sabe ao certo a origem do jogo de taco. Algumas versões relatam que o jogo foi criado no século XVIII por jangadeiros no Brasil. Outras, que o jogo era praticado por ingleses da Companhia da Índias Ocidentais, que se divertiam com a modalidade nos porões do navio durante a viagem de travessia dos oceanos. Para este caso, o jogo foi criado a partir do “críquete”, que possui bastante semelhança com o taco.

O jogo é formado por quatro participantes, sendo duas duplas: os lançadores e os 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 ponto<sup>11</sup>.

O local de prática não é fixo, podendo o campo ser de qualquer tipo de terreno e de tamanhos variados. Normalmente, é praticado em ruas de asfalto, na praia ou em gramados extensos. As duas bases (onde estão localizadas as “casinhas”) possuem circunferência de aproximadamente 60 centímetros de diâmetro e estão a uma distância de 20 metros.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Desenvolver capacidades motoras gerais e proporcionar aos escolares uma vivência do taco.

**Atividade 1:** Taco.

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

**Descrição:** A partir da explicação do professor sobre o jogo de taco (texto de apoio), as duplas poderão vivenciar essa atividade. Para cada jogo, duas duplas deverão ser formadas. 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 essas modalidades.

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor pedirá que os escolares pesquisem sobre o taco, em especial as regreas e os benefícios adquiridos por meio da prática dessa modalidade. Nesse sentido, poderão apresentar os trabalhos em cartazes em algum momento que o professor julgar interessante.

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

- Se o espaço for adequado, vários jogos podem acontecer ao mesmo tempo. Nesse caso, o professor poderá utilizar uma corda para fazer várias mini quadras.
- O professor poderá utilizar o texto de apoio nas suas aulas, para explicar como a brincadeira do taco é desenvolvida.

## 4.2 FRESCOBOL

O frescobol teve seu surgimento em 1946 em Copacabana no Rio de Janeiro. É um esporte essencialmente praiano e realizado com uma raquete de madeira e uma bola de borracha<sup>12</sup>. O esporte tem caráter cooperativo e seu único objetivo é evitar que a bola caia no solo. Como benefícios da prática, o frescobol melhora a saúde e a estética bem como a respiração, agilidade, coordenação motora, fortalece membros superiores e inferiores, além de favorecer o emagrecimento.

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 equilíbrio<sup>13</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Desenvolver capacidades motoras gerais e proporcionar aos escolares uma vivência do frescobol.

**Atividade 1:** Frescobol.

**Materiais necessários:** Raquetes e bolas.

**Descrição:** Serão realizadas várias atividades com o frescobol (em duplas e grupos). Inicialmente os escolares formarão duplas para que possam se familiarizar com jogo. Assim, jogarão a 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 tenham duas duplas competindo. Vencerá a que deixar a bola cair menos vezes.

**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 defendendo e os outros dois atacando (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 essas modalidades.

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

sobre o frescobol, em especial as regreas e os benefícios adquiridos por meio da prática dessa modalidade. Nesse sentido, poderão apresentar os trabalhos em cartazes em algum momento que o professor julgar interessante.

- O professor poderá construir em aula as raquetes com materiais alternativos. Caso seja possível, as bolas também poderão ser criadas.
- 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 poderá utilizar uma corda para fazer várias mini quadras.
- 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

Ao tratar sobre as concepções dos autores que estudaram o comportamento de jogar e brincar, Friedmann<sup>14</sup> destaca o fato de não haver uma teoria completa, universalmente aceita, sobre o jogo, mas encontra um consenso geral quanto a este ser:

- 1) O jogo deve ser prazeroso e divertido, livre e espontâneo, com participação ativa da criança ou daquele que tem interesse;
- 2) Improdutivo e sem conseqüências na vida, com motivações intrínsecas;
- 3) Marcado por uma realidade, experimentada como faz-deconta ou ilusória, em um espaço e tempo independentes de outras atividades.

Além disso, o autor ressalta que o jogo ou a brincadeira pode ser utilizado como forma de incentivar o desenvolvimento humano por meio de diferentes dimensões, que são:

- 1) O desenvolvimento da linguagem: o jogo é um canal de comunicação que envolve pensamentos e sentimentos;
- 2) O desenvolvimento moral: o jogo consiste em um processo de construção de regras em uma relação de confiança e respeito;
- 3) O desenvolvimento cognitivo: o jogo possibilita o acesso a um maior número de informações, de forma a oportunizar o surgimento de novas situações;
- 4) O desenvolvimento afetivo: o jogo favorece a expressão de afetos e emoções;
- 5) O desenvolvimento físico-motor: o jogo explora o corpo e o espaço, permitindo a interação integral com o meio.

Nesta perspectiva, é pertinente que a escola favoreça um espaço fértil para a manifestação de jogos e brincadeiras e que incentive à imaginação e à criatividade dos escolares<sup>15</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares atividades cheias de desafios compostas por diferentes brincadeiras populares, estimulando a criatividade, cooperação e competição.

**Atividade 1:** Stop ou adedonha.

**Materiais necessários:** Cartolina ou papel pardo; canetas ou giz de cera; materiais para as provas (cordas, bolas, bambolês, garrafas, saco grande de lixo para a corrida de saco, pião, etc).

**Descrição:** Faz-se uma lista ou quadro com 11 colunas e acima de cada uma coloca-se um dos seguintes itens: nome de pessoa, lugar, animal, cor, marca de carro, artista, fruta, verdura, flor, objeto, filme (ou outras categorias que o professor julgar mais interessante ou divertida). Sorteia-se uma letra e, quando o professor der o sinal, inicia-se a brincadeira, que poderá ter entre três e seis equipes. Porém, para o preenchimento de cada coluna, um membro da equipe deve realizar uma prova até chegar ao papel e à caneta e poder anotar sua resposta. Por exemplo, um membro de cada equipe deverá correr em um pé só até um determinado local para, então, preencher a coluna 1. Feito isso, outro membro deverá passar pela prova 2 para anotar a resposta da coluna 2, e assim por diante. As provas são as mesmas para todas as equipes e devem seguir a mesma ordem. A equipe que preencher todos os itens primeiro grita “Stop” e a rodada acaba. Ninguém pode escrever mais nada. Faz-se então a contagem dos itens preenchidos por cada participante. Cada item preenchido vale 10 pontos. Se mais de um participante tiver colocado a mesma palavra para um determinado item, em vez de 10 só terá 5 pontos cada um. Ganha o jogo quem obtiver maior número de pontos. Sugestões de provas: 1) Correr em um pé só até determinado local; 2) pular corda até um local estabelecido pelo professor. 3) arremesso de argolas (bambolês) nas garrafas (ou em algum colega); 4) corrida de saco; 5) carrinho de mão; 6) fazer uma cesta no basquete; 7) boliche (o escolar deve derrubar todos os pinos); 8) com a ajuda da equipe, um escolar deverá achar uma bandeira com os olhos vendados; 9) fazer 20 abdominais e 20 polichinelos; 10) dar uma volta na quadra correndo de costas; 11) jogar um pião da maneira correta.



**Atividade 2:** Considerações.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor iniciará uma conversa com os escolares, que farão as suas considerações sobre a aula realizada. O professor poderá perguntar o que os escolares acharam sobre a atividade, se já haviam brincando de algo semelhante, se acham que é possível fazer alguma brincadeira parecida fora da escola.

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor pedirá que os escolares pesquisem e tragam outras opções de brincadeira ou jogos populares, explicando as atividades e informando seus benefícios. 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

Para o sucesso da contação de histórias em sala de aula, alguns aspectos devem ser levados em consideração, como: 1) espaço físico adequado, 2) ambiente harmonioso e aconchegante, sem distrações, 3) expressões e gestos utilizados pelo contador, de forma a imitar os personagens e fazer com que as pessoas consigam imaginar a cena contada, 4) utilização de recursos (como fantoches) capazes de estimular a imaginação e a linguagem, facilitando a concretização das fantasias e a expressão dos sentimentos.

De acordo com alguns escritores de literatura infantil e juvenil e pedagogos, o contador de história necessita de alguns cuidados: 1) saber escolher a melhor história, respeitando o público e o objetivo proposto, 2) conhecer detalhadamente a história que será contada, 3) Especificar o início, o meio e o fim da contação e narrá-la no ritmo e tempo que cada narrativa exige, 4) possibilitar que o ouvinte imagine as cenas descritas, evitando descrições extensas, 5) variar a intensidade e a velocidade da voz, criando ruídos e dando pausas ao longo da contação, a fim de propiciar o espaço imaginativo do ouvinte.

Dessa forma, a contação de história possibilita o contato dos ouvintes com o uso real da escrita, os leva a conhecerem novas palavras, a discutirem o significado do amor, da família, do trabalho ou de outros valores abordados, a usarem a imaginação, desenvolverem a oralidade, a criatividade e o pensamento crítico. Além disso, auxilia na construção da identidade pessoal ou cultural do educando, melhora seus

relacionamentos afetivos e proporciona um espaço para novas aprendizagens nas disciplinas escolares, por meio do seu caráter motivador e lúdico<sup>16</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Contação de histórias.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** A brincadeira deverá ter dois grandes grupos, divididos em duplas ou trios. Em duplas ou trios, os escolares deverão contar uma história que aconteceu quando eram menores. Qualquer história poderá ser contada: uma aventura, algo marcante que aconteceu com a sua família, uma história de romance, suspense ou drama. Feito isso, eles decidirão se contarão a sua própria história para a equipe adversária ou se contarão a história do seu colega. O importante é não esquecer os detalhes e contar a história com o início, o meio e o fim. A equipe adversária deverá adivinhar se a história contada aconteceu com o escolar que a contou ou se esta era a história do outro colega. Caso a equipe acerte sua resposta, ganha um ponto. Caso contrário, a equipe do contador de história é quem pontua. O objetivo é que todas as duplas ou trios possam contar as histórias e que a equipe adversária tente adivinhar o dono da mesma.

**Variação:** A equipe que não pontuar, deverá fazer alguma dinâmica, como pular cordas, correr ao redor da quadra, fazer abdominais, etc.

**Atividade 2:** A história construída a partir da imaginação.

**Materiais necessários:** Diversos objetos, juntamente com uma sacola. 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.

**Variação:** Caso a história contada pelos escolares não tenha coerência ou termine de forma inesperada, os participantes deverão pagar uma prenda.

**Atividade 3:** 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.

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), o professor pedirá que os escolares pensem em histórias que aconteceram quando eram menores. Qualquer história pode ser considerada: uma aventura, algo marcante que aconteceu com a sua família, suspense ou romance, etc. Isto ajudará na primeira atividade deste capítulo.

- O professor poderá trabalhar com professores de outras disciplinas, como português e artes.

## 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. Segundo a teoria da música, o ritmo compreende uma divisão ordenada do tempo ou uma combinação das durações dos sons. Para Ilda<sup>17</sup>, o ritmo consiste em um fenômeno orgânico e biológico que está presente na essência dos seres em todos os aspectos. Ele surge desde a origem do homem e o acompanha até a morte<sup>18</sup>. Segundo Tubino<sup>19</sup>, o ritmo “é a qualidade física, explicada pelo encadeamento de tempo ou pelo encadeamento energético, pela mudança de tensão e repouso, enfim, pela variação com repetições periódicas, estando presente em todas as modalidades esportivas”.

O ritmo pode ser estruturado de diferentes formas. Dentre elas está o ritmo individual, em que cada pessoa tem características próprias, que surge a partir da integração do estilo pessoal e que inclui outros ritmos como o funcional biológico, o ritmo de aprendizagem, de amadurecimento, de crescimento, etc. O ritmo grupal, por sua vez, constitui-se como sendo o ritmo do ser humano de conseguir se adaptar e experimentar essa qualidade de forma coletiva. Há também o ritmo mecânico, caracterizado por ser determinado, uniforme e não variar, como as máquinas, o ritmo refletido, que está relacionado à métrica e o ritmo natural, referente ao biológico.

Para se trabalhar o ritmo através da dança numa escola, por exemplo, utilizar o ritmo grupal possibilita aos escolares uma vivência enriquecedora. Por meio dele, os escolares aprenderão a conviver e trabalhar em grupos, respeitando as opiniões e limites dos colegas. Além do mais, o ritmo grupal estimula a criatividade, assim, o professor poderá desafiá-los a por em prática.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Apresentar danças regionais e suas características, a partir dos ritmos das regiões brasileiras.

**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:** Espelho.

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

**Descrição:** Para cada dupla, sempre haverá um escolar no comando. O professor colocará várias músicas ao longo da atividade e os participantes deverão imitar a sua dupla, que estará dançando ou fazendo movimentos de acordo com o ritmo tocado naquele momento. Assim que a música trocar, invertem-se os papéis (o que estava imitando passa a comandar a brincadeira). O professor pode sugerir que as duplas sejam trocadas várias vezes ao longo da dinâmica.

**Atividade 3:** 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 (duas a quatro) 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.

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares façam uma pesquisa sobre os ritmos e gêneros musicais mais dançados no Brasil, podendo este trabalho ser dividido de acordo com as regiões do país.

- Sugere-se que o professor estimule, principalmente, a participação dos meninos durante as atividades. O professor pode fazer a atividade junto, como forma de incentivo.

## 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 jogos<sup>20</sup>.

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 lúdicas<sup>21</sup>. 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 vivências com danças de variados estilos musicais.

**Atividade 1:** Apresentação da coreografia.

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

**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.

**Informações complementares:** - Para a próxima aula, o professor pedirá aos escolares para fazer um relatório das apresentações no seu caderno.

- Algumas aulas poderão ser disponibilizadas pelo professor para que os escolares ensaiem suas apresentações.

- 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. Santos, SMP. O Lúdico na Formação do Educador. Petrópolis-RJ: Vozes, 1997.
5. Nunes, JA. A produção de brinquedos com material reciclável, um material didático para o professor arte-educador. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Aberta do Brasil. Barretos (SP). 2011.
6. Marinho, A. Lazer, natureza, viagens e aventuras: novos referentes. In: Marinho, A., Bruhns, HT. (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. HYDER, 1999
9. FREIRE; SCHWARTZ, 2005
10. Caillois, R. Man, Play and Games, trans. Meyer Barash. Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 2001.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Friedmann, A. Brincar: crescer e aprender o resgate do jogo infantil. São Paulo (SP): Moderna, 1996.
15. Marinho, A. Lazer e animação turística: livro didático / Alcyane Marinho ; design instrucional Ligia Maria Soufen Tumolo. – Palhoça : UnisulVirtual, 2007.
16. 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..
17. Silva, V.L.T. O ritmo em diferentes contextos. 2011. Disponível em: <  
<http://profamsveralucia.blogspot.com.br/2011/02/o-ritmo-em-diferentes-contextos.html>>
18. Nanni, D. Dança educação, princípios métodos e técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.
19. TUBINO 1984
20. Ellmerich, L. História da dança. São Paulo: Ricordi, 1964.
21. 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) 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.
- 

Outras opções de brinquedos/jogos que podem ser confeccionados a partir do material reciclável:

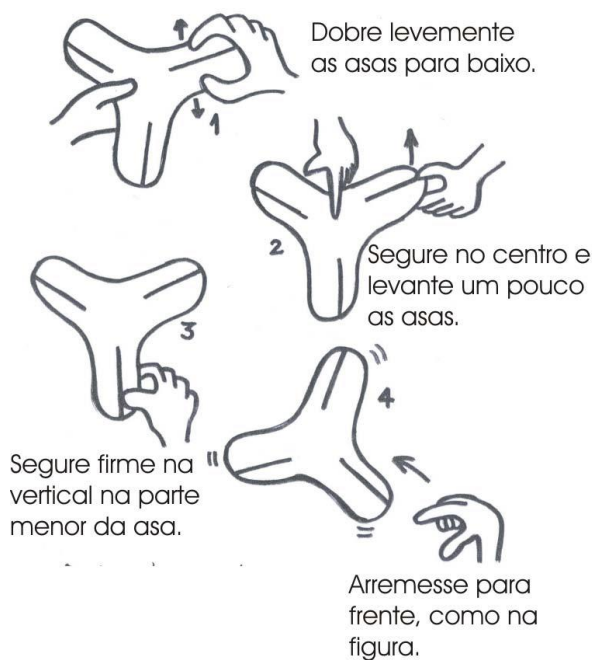
#### 1) Bumerangue:

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](http://www.bumerangue.com.br)

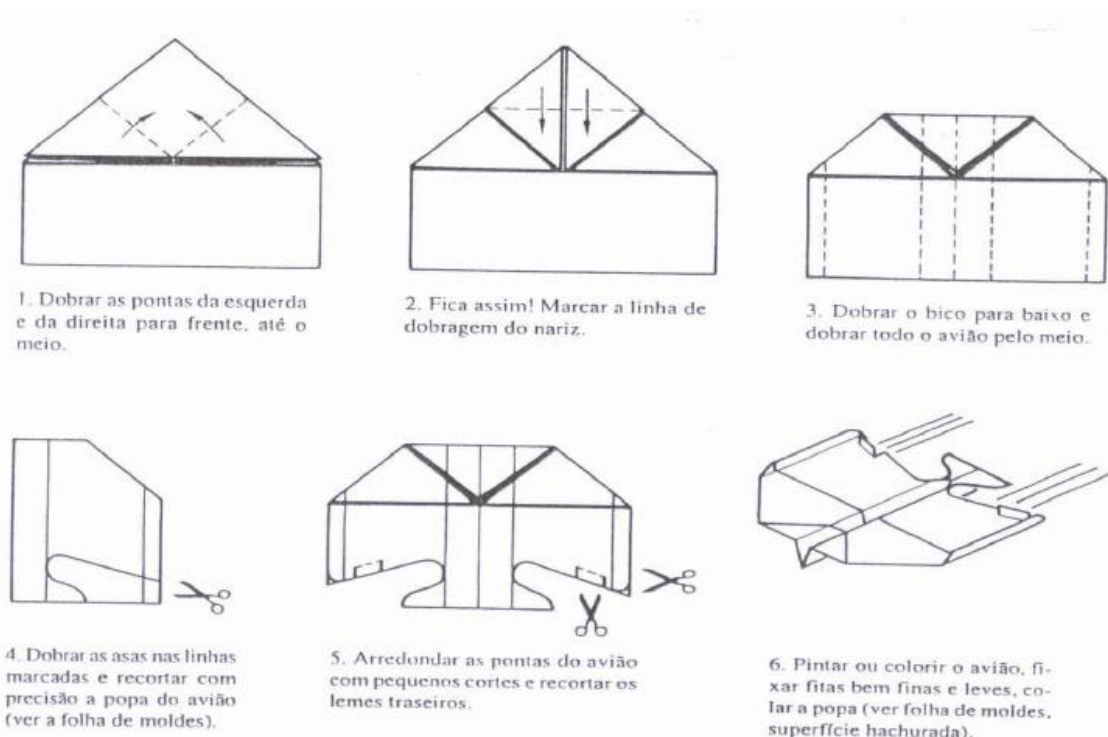
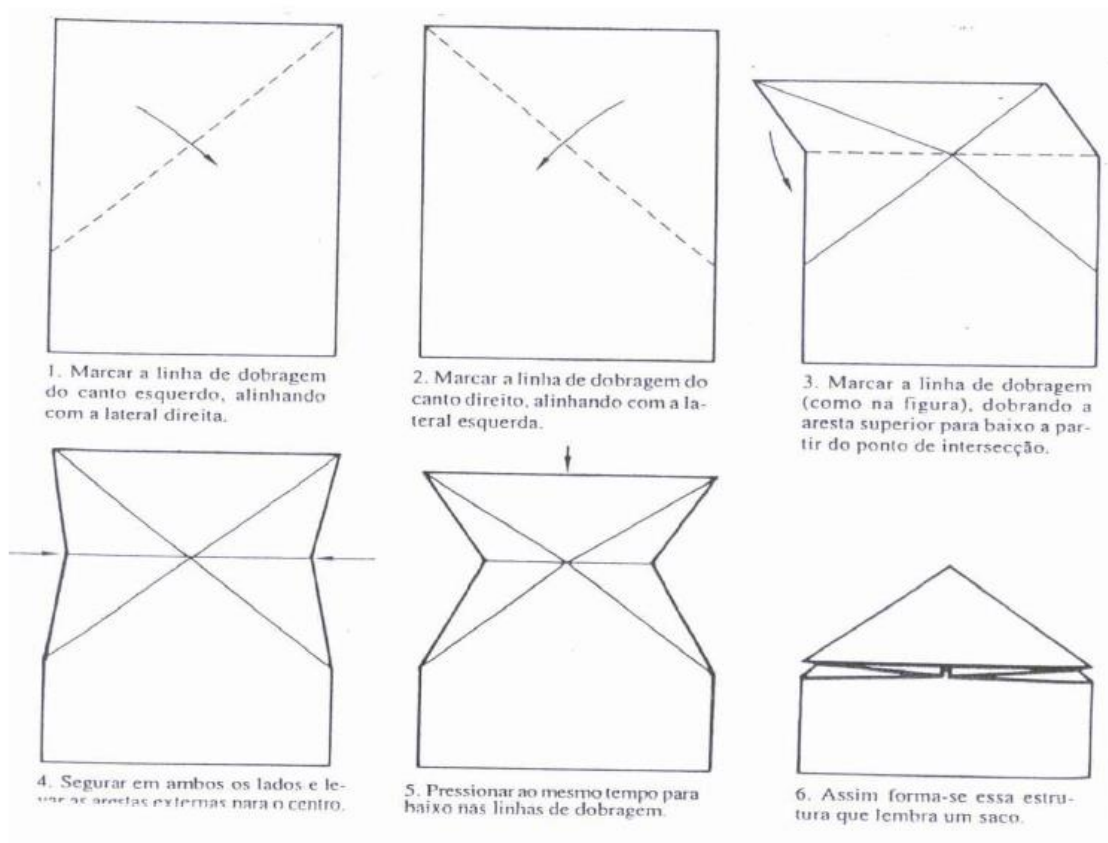
## 2) Dobradura - avião de papel:

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:



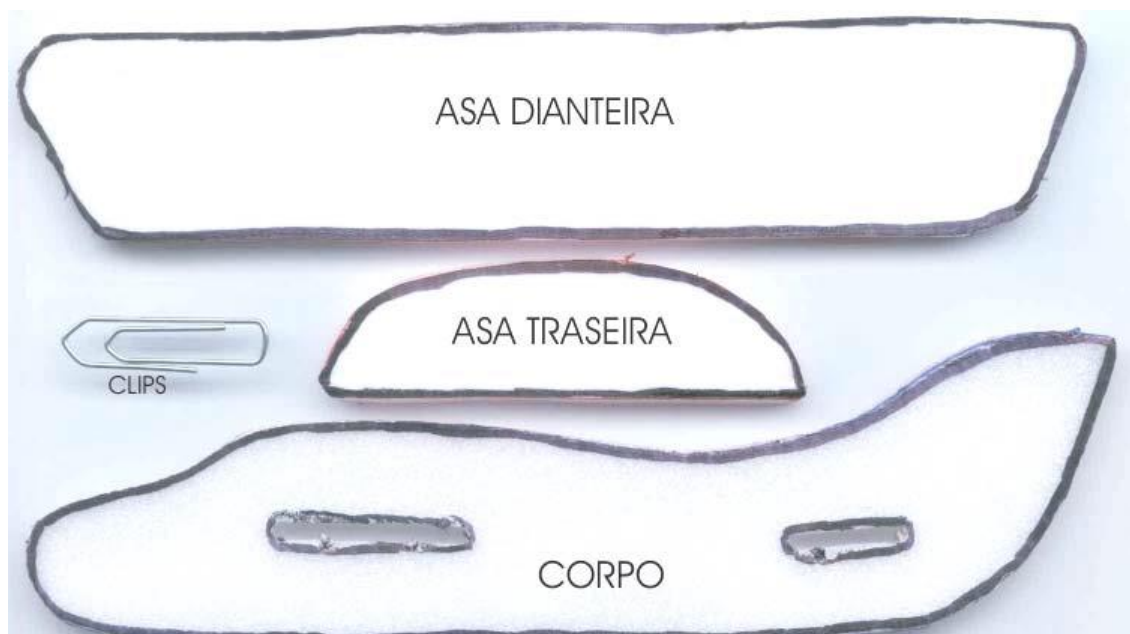
### 3) Planador:

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 clips 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 clips 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:

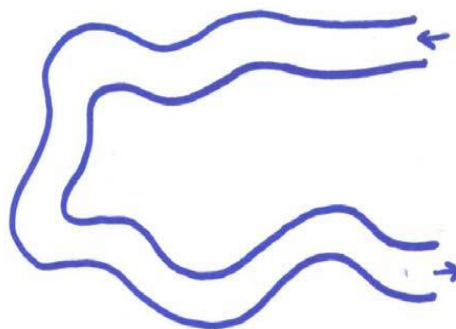
Materiais necessários: • 01 lençol ou tecido com no mínimo 1,5 x 1 metro; • pincel atômico; • 01 bolinha de gude ou similar.

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.

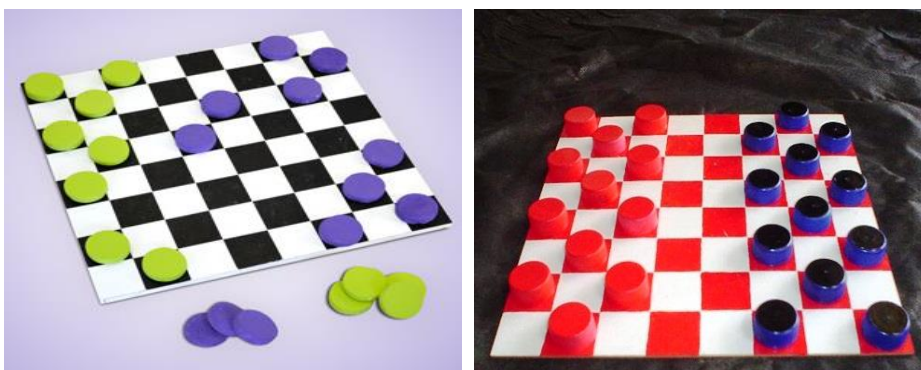


### 7) Dama:

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:

