



# MATERIAL DE APOIO

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

9º 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
Material Suplementar.....	29
<b>Unidade 2 – Vida e saúde.....</b>	<b>35</b>
Capítulo 1 – Qualidade de vida, estilo de vida e saúde.....	36
Capítulo 2 – Comportamento sedentário.....	37
Capítulo 3 – Saúde mental.....	39
Capítulo 4 - Imagem-corporal.....	42
Capítulo 5 – Saúde cardiovascular .....	45
Capítulo 6 – Postura corporal.....	48
Capítulo 7 – Hábitos alimentares saudáveis.....	51
Capítulo 8 – Ambiente e saúde.....	53
Referências.....	55
Material Suplementar.....	56
<b>Unidade 3 – Esportes.....</b>	<b>58</b>
Capítulo 1 – Esportes de quadra.....	59
1.1 Vôlei.....	59
1.2 Futsal.....	63
1.3 Basquete.....	66
1.4 Handebol.....	68

Capítulo 2 – Atletismo.....	71
2.1 Corridas.....	72
2.2 Saltos.....	74
2.3 Lançamentos.....	77
2.4 Aremesso.....	79
Capítulo 3 – Ginástica.....	81
3.1 Artística.....	83
3.2 Ritmica.....	85
Capítulo 4 – Rugby.....	87
Capítulo 5 – Lutas.....	91
Capítulo 6 – Esportes adaptados.....	95
Capítulo 7 – Tênis e badminton.....	99
7.1 Tênis.....	99
7.2 Badminton.....	102
Capítulo 8 – Hóquei sobre grama.....	104
Referências.....	108
<b>Unidade 4 – Jogos e danças populares.....</b>	<b>109</b>
Capítulo 1 – Brincadeiras populares.....	110
Capítulo 2 – Festival reciclável.....	112
Capítulo 3 – Atividades de aventura.....	115
Capítulo 4 – Grandes jogos: taco e frescobol.....	118
4.1 Taco.....	118
4.2 Frescobol.....	121
Capítulo 5 – Recreação com brincadeiras populares.....	124
Capítulo 6 – Contação de histórias.....	127
Capítulo 7 – Trabalhando com ritmos.....	130
Capítulo 8 – Festival de dança.....	133
Referências.....	135
Material Suplementar.....	136

# Apresentação

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

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

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

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

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

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

Grupo de Trabalho do programa “*Movimente*”

# Introdução

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

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

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

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

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

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



# Proposta e Metodologia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Unidade 1

Atividade Física

## CAPÍTULO 1 – ATIVIDADE FÍSICA

### Texto de Apoio

#### *O que é atividade física, exercício físico e aptidão física?*

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

**Aptidão física** é a capacidade de realizar as atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo<sup>1,3</sup>.

A prática de atividades físicas e exercícios físicos são considerados fatores que influenciam 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:** Mostrar a importância e incentivar à prática de atividades e exercícios físicos.

**Atividade 1:** Na parede.

**Materiais necessários:** Bolas de vôlei.

**Descrição:** O jogo é em equipes de 4 escolares. Cada quarteto forma um time. Os jogadores devem estar numerados em 1, 2, 3 e 4 e devem rebater a bola com a mão de modo que ela bata na parede (dentro do retângulo marcado, que é a área de jogo), pingue uma vez no chão e volte para que o próximo jogador rebata. Os jogadores, pela ordem do seu número, revezam-se rebatendo a bola. O número 1 começa e depois o 2, o 3, o 4 e continua com o 1 repetindo a sequência. O time começa com 21 pontos. A cada erro – se a bola rolar, não bater na parede, não bater na área de jogo, pingar duas ou mais vezes no chão antes de ser rebatida – perde-se um ponto. Também perde-se um ponto se a bola for rebatida fora da ordem. A rodada dura o tempo que for preestabelecido pelo professor (que será o juiz). Ao final do qual se verifica a pontuação de cada time e o que tiver mais será considerado o vencedor.

**Atividade 2:** Circuito aeróbio.

**Materiais necessários:** Cones e bambolês.

**Descrição:** Estação 1- Mudança rápida de sentido; serão colocados 8 cones distantes entre si. O escolar terá que se deslocar até os cones mudando de direção (direita, esquerda, de frente, de costas, deslocamento lateral);

Estação 2- Saltar; em 8 bambolês, os escolares terão que saltar com os dois pés juntos do 1º ao 8º bambolê em sequência, sem parar;

Estação 3- Subir escada; caso não tenha simular em um banco (sobe e desce);

Estação 4- Abdominais; 50 abdominais.

## CAPÍTULO 2 – ATIVIDADE FÍSICA E CONTEXTOS

### Texto de Apoio

A prática regular de atividade física, além de ser considerado um fenômeno complexo do comportamento humano que está presente em diversas ações do cotidiano das pessoas, é uma das principais variáveis que contribuem para a prevenção de doenças crônicas bem como para a melhora da qualidade de vida e o bem-estar das pessoas. É dividido em quatro categorias: lazer, trabalho, deslocamento e domicílio<sup>5</sup>.

**Prática de atividade física no lazer:** São as atividades realizadas durante o tempo livre, baseadas em interesses e necessidades pessoais. Essas atividades podem ser praticadas parques, clubes, academias, entre outros, e incluem programas de exercício formal, bem como caminhadas, passeios pedestres, esporte, dança, entre outras<sup>6</sup>.

**Prática de atividade física no trabalho:** consiste em toda forma de atividade física realizada no ambiente laboral como parte do ofício, usualmente durante as oito horas de uma jornada de trabalho<sup>7</sup>.

**Prática de atividade física no deslocamento:** Nada mais é que o deslocamento humano de um local para outro, como por exemplo, escola ou ponto de ônibus. As formas mais comuns de deslocamento são a pé ou de bicicleta<sup>8</sup>.

**Prática de atividade física no domicílio:** forma de atividade física praticada em casa e que envolve afazeres relacionados à organização e limpeza do lar como limpar a casa, o jardinagem e as tarefas de lavar pratos e passar roupas<sup>6</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares opções de atividades que possam ser realizadas durante em diversos contextos (lugares).

**Atividade 1:** Bandeirante.

**Materiais necessários:** Pedacos e faixas de tecido (tnt)

**Descrição:** Será definido um espaço para ser colocado 2 bandeiras (feitas de tnt), 1 de cada lado. Cada equipe de escolares (marcados com as faixas de tnt nos braços para identificar a equipe) terá que atravessar para o outro lado sem ser tocado por qualquer integrante do outra equipe. Caso isso aconteça será “pego” e terá que ficar parado até que outro integrante de seu grupo toque para poder voltar a jogar. Será considerado vencedor o grupo que conseguir pegar e transportar para seu lado a bandeira da equipe adversária.

**Variação:** Poderá ser dividida em 4 grupos.

**Atividade 2:** Saltando sob a corda.

**Materiais necessários:** corda grande

**Descrição:** Dois escolares de cada grupo ficarão com a corda, os demais escolares do grupo terão que passar pela corda, saltando inicialmente uma vez e passando para o outro lado, até todos passarem, os que tiverem com a corda revezarão com os outros para que eles também saltem. Após todos terminarem, terão que retornar mais agora saltando duas vezes, até que todos passem novamente, depois saltando três vezes, quatro vezes e por fim cinco vezes. O grupo que terminar primeiro ganhará.

## CAPÍTULO 3 – ATIVIDADE FÍSICA E LAZER

### Texto de Apoio

As preferências nas atividades de lazer de crianças e adolescentes nos últimos vêm mudando. O “mundo virtual” está entre as primeiras opções de atividades no tempo livre, como a televisão, vídeo-game e o computador. Anos atrás, os jogos, brincadeiras e os esportes eram mais frequentes durante essa fase da vida. A utilização da internet, através de suas infinitas possibilidades de entretenimento (jogos, conhecimento, redes sociais, entre outras) tem despertado mais a atenção dos jovens quando comparados as atividades de lazer mais ativas.

Estudos recentes, além de mostrar a importância da prática de atividades físicas na prevenção de várias doenças, sugerem que o tempo excessivo em atividades mais paradas pode ser prejudicial à saúde.

Neste sentido, a aula de Educação Física deve ser um espaço de reflexão sobre os estilos de vida individual e coletivo dos escolares, pode ser o primeiro passo na consolidação de um conhecimento e de uma consciência a respeito do tema<sup>9</sup>.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Coelhinho sai da toca.

**Materiais necessários:** Bola.

**Descrição:** Os escolares estarão dispersos pelo local da aula. O professor escolherá um escolar para ficar com uma bola. Esse escolar será o “pegador” e terá que ficar atento para correr e jogar a bola em um dos colegas que estiver fora da “toca”. A toca pode ser qualquer objeto definido pelo pegador, como por exemplo, bancos, cadeiras, árvores espelhadas pelo pátio, colegas que estão usando determinada cor. Caso a bola toque em um colega fora da “toca” esse escolar será o novo pegador.

**Atividade 2:** Guerra de papel

**Materiais necessários:** Folhas de jornal

**Descrição:** Jogam duas equipes, uma em cada lado da quadra. Cada equipe terá à sua disposição dezenas de bolinhas feitas com as folhas de jornal. Elas começarão a jogar essas bolinhas de jornal no campo adversário, que deverá fazer o mesmo. O objetivo é tirar as bolinhas de jornal do seu campo e jogar no adversário. No fim do tempo, o mestre faz a contagem. A equipe que tiver menos bolinhas em seu campo é a vencedora.

## CAPÍTULO 4 – ATIVIDADES NA ESCOLA

### Texto de Apoio

#### *Quais atividades podem ser realizadas na hora do recreio?*

A escolha dos escolares sobre quais atividades praticarem na hora do recreio depende de algumas variáveis<sup>10</sup>:

1) Tempo: qual a duração do recreio? O que é possível fazer nesse intervalo de tempo?

2) Espaço físico: a céu aberto? Coberto? Isso condiciona as escolhas às condições climáticas. Cimentado ou gramado? Emparedado ou arborizado? As possibilidades de escolha são influenciadas por essas características.

3) Organização do espaço: se o espaço é vazio, ou ocupado por objetos, se no espaço há materiais disponíveis, como bolas e cordas, por exemplo.

4) Pessoas que interagem nesse espaço-tempo: o recreio é organizado por faixa etária? Todas as turmas podem interagir nesse momento? É possível escolher com quem brincar ou conversar? Irmãos podem ficar juntos? Como as crianças se relacionam nessa hora? Como elas se relacionam com os responsáveis pelo recreio?

A livre escolha dos escolares, sob influência dessas variáveis pode acabar não sendo a melhor possível, cabendo aos educadores (direção, coordenação e professores) realizarem um planejamento adequado desse tempo livre.

Um estudo realizado com escolares do 1º ao 9º ano verificou que as brincadeiras que mais se destacavam no recreio foram o futebol (21%), o pega-pega (19%) e o pular corda (17%)<sup>11</sup>. O mesmo estudo ainda aponta outras brincadeiras e jogos que podem ser praticadas pelos escolares nos intervalos das aulas, como vôlei, queimada, dança, pega-pega, pique-esconde e etc.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Recreio ativo.

**Materiais necessários:** Tecidos (ou bandeiras).

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

**Atividade 2:** Tabuleiro ativo.

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

**Descrição:** O objetivo do jogo é sair do ponto inicial e chegar ao ponto final do tabuleiro. o tabuleiro criativo será desenhado na quadra pelo professor. Os escolares deverão jogar o dado para saber quantas casas irão andar, realizando todas as atividades que estarão descritas em cada um dos 20 números do tabuleiro. Ganha o jogo quem chegar ao ponto final primeiro.

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

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

## CAPÍTULO 5 – ATIVIDADE FÍSICA ESTIMULANDO A COOPERAÇÃO

### Texto de Apoio

#### *Quais jogos cooperativos podem ser praticados?*

Existe uma quantidade muito grande de jogos cooperativos que podem ser vivenciados por crianças e adolescentes de várias idades, desde jogos simples como, por exemplo, “escravos de Jó” até esportes mais complexos como o vôlei. Ambos, se trabalhados de forma adequada, podem colaborar com o aperfeiçoamento de habilidades motoras de forma lúdica, evitando a exclusão dos menos habilidosos, promovendo o respeito mútuo e favorecendo o desenvolvimento da cooperação<sup>12</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Possibilitar aos escolares uma vivência com jogos cooperativos.

**Atividade 1:** Pega pega cooperativo.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Os escolares estarão espalhados pelo local da aula. Nesta brincadeira o pegador, ao tocar em outro jogador o mesmo não é eliminado do jogo, pelo contrário, eles terão que dar as mãos e seguir a atividade. As crianças que forem sendo tocadas deverão se unir aos pegadores e não podem se soltar até que peguem o último jogador.

**Atividade 2:** Dois é um.

**Materiais necessários:** Elástico ou barbante.

**Descrição:** Os escolares terão uma das pernas amarradas a do colega com um elástico. O professor escolherá uma dupla para ser o pegador, que terá que pegar outras duplas em um espaço reduzido.

**Atividade 3:** Transportando.

**Materiais necessários:** Tampinhas de garrafa PET, pedaços de papelão.

**Descrição:** Os participantes deverão estar em duplas e essas duplas alinhadas na quadra sobre uma linha. Outra linha no lado oposto ao dos escolares deverá ser traçada. Serão entregues dois pedaços de papelão para cada dupla. Cada dupla deverá atravessar ir de uma linha a outra levando uma tampinha, lembrando que o transporte até a linha contrária é livre, mas obrigatoriamente por cima dos papelões. Caso um da dupla pise fora do papelão, a dupla volta para a linha de saída e começa novamente. A dupla que conseguir transportar mais tampinhas para o outro lado ganhará.

## CAPÍTULO 6 – ATIVIDADE FÍSICA ESTIMULANDO A COGNIÇÃO

### Texto de Apoio

#### *Quais jogos cognitivos podem ser realizados?*

A ludicidade que os jogos cognitivos oferecem facilitam o processo de aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, além das demais contribuições benéficas que o jogo oferece ao desenvolvimento infantil<sup>13</sup>.

Com relação aos jogos cognitivos de desafio, podemos citar alguns exemplos como:

- 1) Jogo de sequência: série de imagens para pôr em ordem segundo regras precisas.
- 2) Jogo de circuito: jogos de percursos e deslocamentos, segundo regras e direções precisas.
- 3) Jogo de destreza: labirintos, jogos de pontaria, jogos de precisão, etc.
- 4) Jogo esportivo: voleibol, críquet, jogo do lenço, etc.
- 5) Jogo de pergunta – resposta: jogo questionário, quizz, etc.
- 6) Jogo de matemática: jogo de cálculo, jogo de número, jogo de conjunto, etc.
- 7) Jogo de teatro: jogo de papéis, cenários, etc., submetidos a regra de execução simples.

Alguns jogos de tabuleiro como o xadrez, gamão, batalha naval, damas, dominó, jogo de ludo, jogo de loto etc. também podem ser utilizados com o intuito de otimizar as funções executivas (raciocínio, lógica, estratégias, tomada de decisões e resolução de problemas), dentre outros.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Promover entre os escolares uma vivência com jogos cognitivos.

**Atividade 1:** Passa ou repassa.

**Materiais necessários:** Listagem de perguntas sobre saúde.

**Descrição:** O professor deverá formular perguntas sobre educação em saúde. Se a equipe não souber responder, passará a vez para outra equipe. Caso esta última também não saiba a resposta, a pergunta retornará à primeira equipe que deverá executar uma tarefa, ligada ao mesmo tema e previamente estipulado pelo professor.

**Informações complementares:** A listagem das perguntas a serem feitas aos escolares se encontra em material suplementar, ao final desta unidade.

**Atividade 2:** Quebra cabeça.

**Materiais necessários:** Quebra-cabeças.

**Descrição:** Para cada grupo dará um quebra-cabeça. Os escolares ficarão em uma área no fundo do espaço a ser utilizado, e o quebra-cabeça de cada grupo ficará do outro lado, os escolares terão que ao sinal do professor correr e buscar uma peça, devendo cada escolar trazer uma peça por vez. Ganhará o grupo que conseguir montar o quebra-cabeça primeiro.

## CAPÍTULO 7 – ATIVIDADE FÍSICA COM OS PAIS

### Texto de Apoio

Considera-se que a família faça parte do primeiro ambiente aos quais as crianças têm acesso, ou seja, os pais acabam influenciando diretamente seus filhos na adesão a comportamentos saudáveis<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, aumentem o risco de desenvolverem doenças<sup>15</sup>.

Existem inúmeras atividades físicas que podem ser praticadas pela família, entre outras: os jogos, o ciclismo, a caminhada, a corrida, passeios em parques e praças públicas, brincadeiras como jogar bola e pular amarelinha, por exemplo, podem ser resgatadas e trazer alegria para a criançada, além do esporte que deve ser oportunizado como uma atividade saudável, de forma lúdica, flexível, sem o caráter puramente competitivo. Enfim, são várias as propostas que podem além dos benefícios biológicos, também aumentar a cumplicidade, o entrosamento, o diálogo e estimular a amizade e a convivência entre membros de uma família<sup>16</sup>.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Exercitando com os pais.

**Materiais necessários:** Colchonetes.

**Descrição:** Serão 3 estações, simulando atividades físicas a serem estimuladas suas praticas com os pais: 1) caminhada em volta do espaço; 2) mini circuito funcional (3 abdominais; 2 apoios de frente; agachar com a costa na parede, “suspenso”; um pique até o cone); 3) corrida moderada.

**Atividade 2:** Carta para os pais.

**Materiais necessários:** Folhas de papel e canetas.

**Desenvolvimento:** Cada escolar receberá uma folha em branco. Nesta folha, escreverão que tipo de atividades físicas realiza com seus pais. Caso não pratiquem, colocarão quais gostariam de praticar. Após tempo determinado, um debate será iniciado entre os alunos e professor sobre as atividades propostas.

## CAPÍTULO 8 – ATIVIDADE FÍSICA COM OS AMIGOS

### Texto de Apoio

A adolescência é um período da vida caracterizado pelo aumento na independência dos pais e crescimento das redes sociais<sup>17</sup>. Quando os jovens começam a passar mais tempo fora de casa, outras influências tornam-se importantes, incluindo a adesão a padrões culturais para uma aceitação social, especialmente durante essa fase da vida<sup>18</sup>.

Em relação à atividade física, o apoio dos amigos tem uma forte relação à participação em atividades<sup>19</sup>. Os amigos mostram-se importantes no desenvolvimento dos hábitos de atividades físicas pelos adolescentes que, quando muito ativos apresentam seus níveis de atividade física associados com os do melhor amigo<sup>20</sup>. A falta de companhia dos amigos é para meninos e meninas uma barreira à prática de atividades físicas deixando claro que esse tipo de apoio exerce importante influencia no comportamento ativo<sup>21</sup>.

Adolescentes fisicamente ativos tendem a ter amigos igualmente ativos, haja vista que os pares exercem influência em diferentes maneiras, como por exemplo:

- 1) adolescentes influenciam-se mutuamente no iniciar de uma atividade;
- 2) um adolescente pode se engajar em uma atividade pelo fato de seu melhor amigo ser ativo; e
- 3) adolescentes envolvidos em atividades físicas e esportivas estabelecem relações de amizade<sup>22</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Dança da cadeira.

**Materiais necessários:** Cadeiras.

**Descrição:** Em um círculo com cadeiras, o professor põe uma música para tocar enquanto as crianças dançam em volta das cadeiras. Ao término da música todas as crianças devem sentar-se em uma cadeira, e quem não conseguir sentar, sai da brincadeira. Ganha quem conseguir sentar até a última rodada na cadeira.

**Atividade 2:** Brincadeira com corda.

**Materiais necessários:** Cordas de diversos tamanhos.

**Descrição:** Será formada uma fila, com as crianças dispostas uma do lado da outra com as mãos dadas. Na frente das crianças é colocado um determinado número de cordas estendidas (5 á 10 cordas). As crianças então terão que pular as cordas, de forma sincronizada, sem soltar da mão do amigo.

## REFERÊNCIAS

- 1- 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.
- 2- 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.
- 3- 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.
- 4- Barros MVG, Nahas MV. Medidas da atividade física: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003.
- 5- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C. et al. Physical activity and Public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama* 1995; 273 (5): 402-407.
- 6- 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.
- 7- Howley ET. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(6):364-369.
- 8- Bergeron K, Cragg S. Making the case for active transportation: bulletin 1. Ontario: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2009.
- 9- Spohr CF, Fortes MOF, Rombaldi AJ, Hallal PC, Azevedo MR. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física +” *Rev Bras Ativ Fis e Saúde* 2014; 19(3):300-313.
- 10- Scott, T. Recreio brincar do que quiser ou do que for possível?, 2009.
- 11- Castro I M. Recreio Dirigido: diversão e aprendizado para crianças dos anos iniciais do ensino fundamental., 2011.
- 12- Brotto FO. Jogos Cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar: Empório do Livro, 1995.
- 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- A página da educação. Atividade física praticada entre pais e filhos. [[www.apagina.pt/Download/PAGINA/SM\\_Doc/Mid\\_2/Doc\\_13411/Doc/P%C3%A1gina\\_13411.pdf](http://www.apagina.pt/Download/PAGINA/SM_Doc/Mid_2/Doc_13411/Doc/P%C3%A1gina_13411.pdf)] >. Acesso em 25 nov 2015.
- 17- Parra DC, Hoehner CM, Hallal PC, Ribeiro IC, Reis R, Brownson RC, Pratt M, Simões EJ. Perceived environmental correlates of physical activity for leisure and transportation in Curitiba, Brazil. *Prev Med* 2012; 52 (3-4):234-238.
- 18- Shumaker SA, Ockene JK, Riekert KA. *The Handbook of Health Behavior Change*, 3º Ed. Springer Publishing Company, Incorporated, 2009.
- 19- Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav* 2010; 37:621-44.
- 20- Force CPST. Improving adolescent health through interventions targeted to parents and other caregivers: a recommendation. *Am J Prev Med* 2012;42 (3):327-328.
- 21- Santos MS, Hino AAF, Reis RS, Rodriguez-Añez CR. Prevalence of barriers for physical activity in adolescents. *Revista Brasileira de Epidemiologia* 2010:94-104.
- 22- Pratt M, Sarmiento OL, Montes F, Ogilvie D, Marcus BH, Perez LG, Brownson RC. The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *The Lancet* 2012;380 (9838): 282-293.

## Material Suplementar - Unidade 1

### Capítulo 6 – Atividade 1

#### Lista de perguntas e respostas

##### **O que é saúde?**

**R:** Condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com lados positivos e negativos. O lado positivo se caracteriza por hábitos saudáveis como praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável e ter uma boa relação com pais e amigos. Já o lado negativo está associado com comportamentos de risco, como a inatividade física, consumo de drogas e bebidas e uma alimentação não saudável como por exemplo o consumo excessivo de açúcares e gorduras.

##### **O que é atividade física?**

**R:** Atividade física é qualquer movimento corporal que produz gasto de energia maior a quando estamos parados, resultando em ganhos positivos para o corpo.

##### **O que é exercício físico?**

**R:** 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.

##### **O que é aptidão física?**

**R:** Aptidão física é a capacidade de realizar as atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo.

##### **Qual a importância de atividade física na vida de uma pessoa?**

**R:** A atividade física feita de forma moderada sem muito exagero é uma das maneiras mais simples de melhorar ou manter uma saúde tranquila. Ela pode prevenir e controlar certas doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e osteoporose.

##### **O que significa a sigla OMS?**

**R:** Organização Mundial de saúde

**O que significa a sigla SUS?**

**R:** Sistema Único de Saúde

**O que é alongamento?**

**R:** É um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade.

**Qual a importância do alongamento antes do início de alguma atividade física?**

**R:** Dependendo da atividade, o alongamento é extremamente importante antes da atividade física, porque ele evita que você fique com dores musculares ou câimbras.

**Existe algum tipo de atividade física que não esteja relacionada a esporte?**

**R:** Sim. Exemplos: Caminhada de casa até o ponto de ônibus, andar de bicicleta para brincar ou para ir até a escola ou mercado, correr, fazer musculação, dançar, brincar com os amigos e pais, pular corda, tomar banho de piscina, brincar na praia, fazer pilates, balé, ginástica em academia, ajudar os pais com as tarefas de casa.

**Existe algum problema em correr entre o meio-dia e 1 da tarde? É o horário em que me sinto melhor.**

**R:** Não. Não existe qualquer problema relacionado a isso. Cada pessoa vai escolher o melhor horário que convier a seus objetivos com relação à prática de suas atividades. A hora em que está mais disposto a correr, andar, etc. Nesse horário aconselha-se o uso de um óculos de sol e protetor solar.

**Porque durante uma caminhada, os membros superiores ficam pesados e as mãos incham?**

**R:** Essas sensações estão ligadas diretamente a circulação sanguínea. O sangue depois de ser bombeado para todas as partes do corpo, deve voltar para o coração. Nos pés isso acontece com mais facilidade. Já nos braços, é diferente, em razão deles ficarem “pendurados” no corpo. Por isso, a sensação de mãos inchadas e braços pesados. Quando isso acontecer, aconselha-se pressionar as mãos ou levantar os braços acima da cabeça ou ainda deixar os braços dobrados, movimentando-os alternadamente de acordo com o ritmo da caminhada.

**Quanto tempo devemos esperar para praticar atividades físicas depois das refeições?**

**R:** Se você fizer uma refeição leve do tipo comer saladas, suco, torrada, a digestão será fácil e rápida e em 1 hora já pode praticar atividade física. Entretanto, se fizer uma refeição mais pesada, tipos massas, arroz com feijão e churrascos, ela vai ficar mais tempo no estomago e conseqüentemente levará mais tempo para que a digestão seja feita. Dessa forma se orienta a descansar em média de 2 a 3 horas.

**Quais os principais benefícios da atividade física?**

**R:** A prática da atividade física traz muitos benefícios para a saúde. Entre os benefícios estão: a redução ou o controle de doenças crônicas como a diabetes, hipertensão arterial e colesterol, doenças cardíacas, osteoporose, artrite e alguns tipos de câncer, melhora o equilíbrio e flexibilidade, previne a depressão e melhora o humor trazendo ainda sensação de bem estar.

**Por que as pessoas sentem dor muscular localizada um ou dois dias depois de praticar exercícios físicos?**

**R:** Dores sentidas depois de 24 ou 48 horas depois da prática de qualquer atividade física são chamadas de “dores tardias” e elas acontecem por conta das microrrupturas nas fibras musculares provocando um processo de inflamação causando a dor. Mas essas dores desaparecem após 3 a 4 dias com a prática regular de atividade, pois o corpo com o passar do tempo acostuma.

**Crianças e idosos podem fazer atividades físicas? Qual a melhor atividade para cada caso?**

**R:** Sim, podem e devem. A prática da atividade física nas crianças faz com elas possam desenvolver o crescimento do corpo de uma forma correta evitando doenças como a obesidade infantil, por exemplo. Já nos vovôs e vovós pode ajudar com as chamadas doenças da terceira idade. A prática de atividade física faz com que eles melhorem a respiração e diminuam os efeitos de doenças como, por exemplo, a osteoporose (perda de massa óssea).

**O que é sedentarismo?**

**R:** Estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, onde predominam as atividades sentadas e o lazer passivo, tipo assistir TV e brincar com videogame mais de 2 horas por dia.

**A prática de atividades físicas ajuda quem tem insônia?**

Sim. O aumento de atividade física durante o dia pode ajudar na ausência de sono. Além disso, a prática de atividades físicas pode melhorar a concentração, a produtividade e o humor. Porém, aqui vai uma advertência: algumas pessoas ao se exercitarem muito perto da hora de dormir podem ficar muito “energizada” para adormecer. Para essas pessoas a indicação é praticar a atividade mais cedo.

**O que frequência cardíaca?**

**R:** Número de batimentos que o coração bate em 1 minuto (60 segundos).

**O que frequência cardíaca máxima (FCM)?**

**R:** É a mais alta frequência que o coração de uma pessoa pode alcançar. Uma regra simples e muito interessante para estimar a FCM é a equação:  $220 - \text{idade}$ . Ex:  $220 - 14$  (anos) = 206 batimentos por minuto.

**Qual a importância de se calcular a frequência cardíaca máxima (FCM)?**

**R:** O cálculo da FCM é muito importante em razão de situações em que a pessoa extrapola o seu limite fazendo com que o coração bata tão rápido não tendo tempo de se recuperar entre uma contração e outra. Com isso, a pessoa pode correr vários riscos de saúde, que vão desde confusão mental ou fadiga como também problemas cardíacos.

**Qual a diferença entre atividades físicas moderadas e atividades físicas vigorosas?**

**R:** As atividades físicas chamadas moderadas são aquelas que não necessitam muito esforço, como por exemplo, caminhar rapidamente, cuidar do jardim, andar de bicicleta e dançar. Já as atividades vigorosas como o próprio nome já diz, são as que necessitam de um esforço maior como, por exemplo, as corridas, esportes como futebol ou basquete, natação e a musculação.



# Unidade 2

## Vida e Saúde

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

### Texto de Apoio

A educação para a Saúde não substitui as mudanças estruturais da sociedade, necessárias para a garantia da qualidade de vida e saúde, mas pode contribuir decisivamente para sua efetivação. Educação e saúde estão intimamente relacionadas e a escola ainda é a instituição que, privilegiadamente, pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde<sup>1</sup>. Desta forma, o tema saúde deve ser abordado por todas as disciplinas da escola, sendo importante a compreensão do conceito de qualidade de vida. Esta pode ser caracterizada como a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano<sup>2</sup>.

### *Como adotar hábitos de vida mais saudáveis?*

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>2</sup>.

O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução de mortalidade por todas as causas, independente da faixa etária. Para grande parte da população, o maior risco para a saúde tem origem no próprio comportamento individual, relacionado muitas vezes ao acesso a informação, as oportunidades que o indivíduo tem de se deslocar ativamente para a escola, por exemplo, e barreiras a prática de atividade física e mudança no estilo de vida<sup>3</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Conceituar qualidade de vida e estilo de vida, assim como, realizar reflexão sobre o estilo de vida atual.

**Atividade 1:** Estafetas.

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

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos. Serão criados obstáculos (zig-zag nos cones realizando o manejo com bola de handebol, realizar três estrelas ao longo de colchonetes, acertar o arremesso de basquete na cesta, e passar por baixo de uma corda) até um grande cartaz. Cada integrante deverá colocar neste cartaz uma pequena frase que acredita ser o conceito de qualidade de vida ou se preferir, o conceito de estilo de vida, depois voltar correndo até o próximo colega, para que este realize os mesmos passos e assim consecutivamente. Ganha 5 pontos a equipe que terminar primeiro e mais 1 ponto para cada conceito correto.

**Variação:** 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. Poderá discutir com os escolares o conteúdo do cartaz, promovendo reflexão sobre a qualidade de vida e estilo de vida.

**Atividade 2:** Aprendendo a refletir sobre o estilo de vida.

**Materiais necessários:** Projetor (algum espaço que seja possível projetar um filme) e documentário "Muito além do peso".

**Descrição:** Os escolares assistirão o filme e realizarão uma comparação com o estilo de vida da sua família, amigos e comunidade.

**Atividade 3:** Boas vibrações na rede.

**Materiais necessários:** Celular ou computador e cartazes.

**Descrição:** Inicialmente, será realizada uma discussão sobre estilo de vida atual. O professor poderá utilizar o texto de apoio. Após reflexão sobre o tema com os escolares, estes serão divididos em grupos para elaborar uma mensagem de incentivo ao estilo de vida mais saudável que poderá ser divulgada nas redes sociais durante ou após a aula. Também poderão ser elaborados cartazes pelos escolares para serem divulgados nos murais da escola.

**Informações complementares:** - O professor poderá utilizar o texto de apoio em aula anterior para aumentar o conhecimento dos alunos sobre o tema e facilitar a confecção dos cartazes.

- O professor poderá utilizar outros filmes e documentários que permitam uma reflexão sobre o estilo de vida. O documentário "Muito além do peso " é de fácil acesso na internet.

## CAPÍTULO 2 – COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

### Texto de Apoio

#### *Como está o panorama do comportamento sedentário?*

Os ambientes físicos, econômicos e sociais têm passado por transformações ao longo dos anos, e como consequência, o tempo que o ser humano fica parado ou se movimentando em seu cotidiano também tem modificado. Dessa forma, o tempo gasto em componentes do comportamento sedentário, como televisão, computador, videogames, além do tempo sentado no trabalho e enquanto dirige, tem levantado discussões de muitos estudiosos.

Crianças e adolescentes tem passado a maior parte do seu tempo livre em atividades sedentárias<sup>4,5</sup>, com destaque para o tempo de tela, onde se identifica o tempo em que os adolescentes passam por dia assistindo à TV, jogando videogame e usando o computador<sup>6</sup>. A maioria dos estudos brasileiros apresenta prevalência de tempo excessivo de tela superior a 50% entre os adolescentes<sup>7</sup>.

O tempo de TV, por exemplo, parece estar associado ao aumento da circunferência da cintura, pressão arterial sistólica e glicose elevada. Por isso, recomenda-se que as crianças e os adolescentes limitem a, menos de duas horas por dia, o tempo dedicado às atividades de tela<sup>5,8,9</sup>.

Sendo assim, o professor em sua prática pedagógica, tem importante papel na possível redução do tempo de tela dos escolares por meio da transmissão do conhecimento sobre o comportamento sedentário, do incentivo a prática de atividade física no lazer, a pratica de atividades distintas e procurar incentivar o gosta pela prática de atividade física.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Incentivar a prática de atividade física em detrimento do comportamento sedentário.

**Atividade 1:** Como ser mais ativo com os amigos?

**Materiais necessários:** Folha A4 e caneta.

**Descrição:** O professor solicitará que os escolares escrevam as atividades físicas que preferem fazer com os amigos, no lugar do computador, TV e videogame.

**Variação:** - O professor poderá solicitar que os alunos apresentem as atividades para os outros colegas. - O professor poderá utilizar as atividades físicas sugeridas pelos escolares na próxima aula de educação física.

**Atividade 2:** Vivo-ativo

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor realizará uma adaptação da brincadeira morto-vivo. Quando falar vivo, os escolares devem ficar sentados, realizando comportamento sedentário, e quando falar ativo eles devem se movimentar da forma que preferirem. Quem errar o movimento, deverá ajudar o professor a identificar os colegas que erram também. Ganha quem não errar o movimento, ou seja, o último a ficar na brincadeira. O professor deverá fazer uma analogia sobre a importância de se evitar o comportamento sedentário e de se movimentar para estar mais vivo, ou seja, mais saudável.

**Variação:** - O professor poderá solicitar movimentos específicos.

**Informações complementares:** - É importante que o professor incentive os escolares, por exemplo, falar para eles convidarem mais os amigos para realizar atividade física! Para serem mais ativos e diminuir o comportamento sedentário!

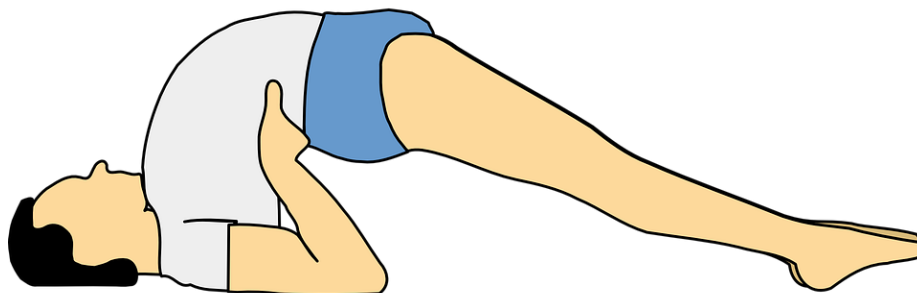
## CAPÍTULO 3 – SAÚDE MENTAL

### Texto de Apoio

Segundo a secretaria de saúde do Paraná, a 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. A saúde mental não está relacionada a doença mental, como muitas pessoas acreditam, pois, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais<sup>10</sup>.

### *A atividade física pode melhorar a saúde mental*

A atividade física é muito importante para a saúde do corpo e da mente. A sensação de bem estar provocada pela atividade física reflete na autoestima. As pessoas se valorizam e se cuidam mais. Além disso, alguns estudos mostram que o exercício físico seria eficaz não apenas na prevenção, mas também, no tratamento dos sintomas ligados à depressão e à ansiedade. A atividade física também contém um importante fator social, permitindo muitas vezes, momentos de troca com outras pessoas, combatendo tendências de isolamento e proporcionando integração social<sup>11</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Conhecer e avaliar a flexibilidade.

**Atividade 1:** Alongamento.

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

**Descrição:** Em um primeiro momento o professor explica a finalidade do alongamento. Por exemplo, o aumento da flexibilidade muscular por meio do estiramento das fibras musculares. Além disso, com a realização de alongamentos é possível melhorar a agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões. Após essa explicação, o professor deverá aplicar alongamentos, de preferência, para todos os grandes grupamentos musculares. Exemplo de alguns alongamentos: Espreguiçar esticando braços, pernas e costas; separar os pés na largura do quadril, flexionar levemente os joelhos e soltar o corpo para a frente relaxando os ombros e o pescoço tentando chegar com as mãos o mais próximo possível do chão e aos poucos ir tentando estender completamente os joelhos.

**Variação:** O professor poderá realizar alongamentos, primeiramente, de grupamentos musculares dos membros inferiores e depois dos membros superiores. Poderá também ensinar alongamentos realizados em dupla para tornar a aula mais dinâmica. O professor também poderá falar sobre avaliações de flexibilidade e aplicar o teste do banco de Wells nos escolares.

**Atividade 2:** Aprender a respiração do pilates.

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

**Descrição:** Sentados em um círculo, os escolares fecharão os olhos e se concentrarão. O professor solicitará que eles não pensem em nada. Após 3 minutos, solicitará que os escolares deem (se possível) e tentem realizar respiração abdominal, utilizando mais a musculatura respiratória. Ao final, solicitará que abram os olhos devagar e realizará alguns exercícios de alongamento.

**Atividade 3:** Refletindo...

**Materiais necessários:** Colchonetes.



**Descrição:** O professor solicitará que os escolares deem e permaneçam de olhos fechados. O professor iria conduzir esse momento com perguntas, por exemplo: 1) O que vocês gostam de fazer no dia a dia? 2) O que deixa vocês alegres? 3) O que deixa vocês estressados? 4) Será que vale a pena todo o estresse por causa disso? 5) O que deixa vocês brabos/chateados? 6) De que forma vocês poderiam resolver essas situações?

**Varição:** O professor poderá modificar a atividade de acordo com as principais necessidades da turma. O objetivo é a conscientização dos escolares, mostrar para eles as coisas boas e mostrar que não adianta se incomodar por outras.

**Informações complementares:** - Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados após qualquer aula de educação física. Importante que o professor explique a relevância da atividade física também para saúde mental (utilizar texto de apoio).

## CAPÍTULO 4 – IMAGEM CORPORAL

### Texto de Apoio

A imagem corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional, que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos. Ela pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e os processos cognitivos como crenças, valores e atitudes individuais<sup>12</sup>.

Porém, a adolescência é caracterizada por transformações biológicas, físicas, psicológicas e sociais. Atrelado a esse contexto, pesquisas têm revelado elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, sendo mais acentuada no sexo feminino. 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>13</sup>.

Uma imagem corporal negativa pode causar transtornos alimentares (anorexia e bulimia), atitudes alimentares anormais (provocar vômito, jejum prolongado, etc), uso de laxantes e diuréticos, uso de esteróides anabolizantes, vigorexia, dentre outros. Os agravos parecem estar aumentando na população adolescente, desta forma, é de extrema relevância que os professores de educação física incluam este tema em suas aulas e 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 e melhorar sua satisfação com a imagem corporal<sup>12</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Reforçar as qualidades individuais dos escolares.

**Atividade 1:** Qualidades individuais (atividade adaptada do projeto Espelho, espelho meu).

**Materiais necessários:** Recortes de papel em branco.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em 4 filas e permanecerão sentados. Cada um receberá um papel em branco para escrever o nome completo. Depois disso, deveria dobrar o papel ao meio e entregar para o colega que estiver atrás na fila. O último da fila deverá entregar o papel para o primeiro da fila. Ao receber o papel do colega, cada um deverá escrever uma qualidade ou característica própria do escolar (estudioso, educado, alegre, simpático, bonito, engraçado, etc ) cujo nome estará escrito no papel. Em seguida, cada escolar deverá dobrar novamente o papel e entregar para o colega da carteira de trás, sendo que o último da fila sempre terá que entregar para o primeiro da fila. O processo deverá ser repetido algumas vezes, oportunizando que cada um escreva as qualidades/características dos colegas dispostos na mesma fila. Em alguns momentos, quando possível, será autorizado que os papéis sejam trocados entre colegas de filas diferentes. No final, o professor recolherá todos os papéis, colocando-os em um saco plástico para ler para a turma. Ao final da leitura, cada escolar receberá o papel com o seu nome e as suas qualidades escritas pelos colegas.

Após finalizada a atividade, o professor solicitará a opinião dos escolares sobre as qualidades deles que foram atribuídas pelos colegas, fazendo as seguintes perguntas:

- “Vocês gostaram das qualidades que os colegas escreveram? ”
- “Vocês ficaram surpresos com o que os colegas escreveram sobre vocês?”

A finalidade da atividade é tomar conhecimento sobre a opinião dos outros e mostrar que cada pessoa é única e possui qualidades ou características próprias que são percebidas pelos outros e que devem ser valorizadas. Nesse sentido, deverá ser enfatizada a mensagem de que a aparência física não é o mais importante.

**Atividade 2:** Trabalhando a corporeidade.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Cada grupo apresentará, por meio de uma pequena peça teatral com duração de 5 a 10 minutos, uma crítica a forma como praticamos o culto ao corpo. Sem utilizar a voz, somente com a expressão corporal.

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

- O professor poderá solicitar que os escolares realizem entrevistas com a família e amigos sobre o que eles pensam a respeito da imagem corporal, a fim de identificar como está o panorâma. Nesse caso, o professor entregará folhas aos escolares (três a cinco) com escalas de silhuetas. Os escolares pedirão para seus pais, irmãos, amigos, marcar a opção que representa a realidade e a imagem que eles gostariam de ser. Depois, em sala de aula, serão discutidos os resultados.

## CAPÍTULO 5 – SAÚDE CARDIOVASCULAR

### Texto de Apoio

O estilo de vida atual incentiva a diminuição da atividade física diária e a ingestão exacerbada de alimentos, resultando em desequilíbrio entre ingestão e gasto energético. Como consequência, observamos maiores prevalências de obesidade e doenças crônico-degenerativas, o que faz com que a obesidade se torne um problema de saúde pública<sup>14</sup>. Além disso, de acordo com a OMS<sup>15</sup>, a obesidade na adolescência está associada a uma maior chance de obesidade, morte prematura e incapacidade na vida adulta. Contudo, além desses riscos futuros, os adolescentes obesos já apresentam dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas, de hipertensão, doenças cardiovasculares precoces, resistência à insulina e diabetes mellitus tipo 2, comumente observadas em adultos<sup>14</sup>.

A prática de exercícios físicos é fundamental para a saúde do adolescente, sendo assim, os pais e os professores tem importante papel sobre o incentivo e conscientização de práticas corporais. Ainda, vale ressaltar que, qualquer prática de atividade física auxilia na saúde cardiovascular dos jovens.

A frequência (quantas vezes por semana), o tempo das sessões de exercício, assim como, a intensidade da atividade realizada, são responsáveis por melhorar a saúde cardiovascular. Desta forma, é interessante realizar exercícios entre 60-80% da frequência cardíaca máxima (Equação para estimar a frequência cardíaca máxima:  $220 - \text{idade}$ ) para obter melhora na saúde cardiorrespiratória<sup>16</sup>. Outra forma simples de identificar a intensidade do exercício é utilizar o teste da conversa dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças<sup>17</sup>. 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, que estarão em um grande círculo, a sentir a pulsação arterial por meio da artéria braquial e carótida. Após todos conseguirem sentir a pulsação, o professor marcará 15 segundos, solicitando que os escolares contem quantas pulsações ocorreram nesta faixa de tempo. Após a contagem, os escolares precisarão multiplicar esse valor por quatro para saberem qual o valor de seu batimento cardíaco por minuto.

**Atividade 2:** Está quente, está frio.

**Materiais necessários:** Objeto para esconder.

**Descrição:** Um participante esconderá um objeto, enquanto os outros fecharão os olhos. A voz de pronto, as crianças sairão a procurar. O escolar que escondeu o objeto irá alertar, conforme a distância que estiverem do esconderijo. Por exemplo, está quente (quando próximo), está frio, (quando longe), está queimado (quando bem perto). Quem encontrar o objeto será o encarregado de escondê-lo na repetição da brincadeira.

**Atividade 3:** Handebol elétrico.

**Materiais necessários:** Bola e coletes.

**Descrição:** Será realizado um jogo de handebol. Entretanto, a quadra terá um grande número de jogadores em cada time, dois goleiros em cada gol, cada jogador só poderá tocar na bola, no máximo, três vezes e só valerá o gol quando a bola passar por todos da equipe (exceto os goleiros). Calcular frequência cardíaca por minuto após término do jogo.

**Atividade 4:** Intensidade do exercício.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor solicitará aos escolares que calculem a frequência cardíaca máxima. A partir deste cálculo, eles irão calcular qual o percentual da frequência cardíaca máxima foi atingido após o morto-vivo e após o futebol (regra de três, onde frequência cardíaca máxima = 100% e frequência cardíaca após a atividade = x).

**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*

A postura pode ser compreendida como o estado de equilíbrio dos músculos e ossos com capacidade para proteger as demais estruturas do corpo humano de traumatismos, seja na posição em pé, sentado ou deitado. Em um alinhamento esquelético ideal, espera-se que os músculos, articulações e suas estruturas esqueléticas se encontrem em estado de equilíbrio dinâmico, gerando uma quantidade mínima de esforço e sobrecarga, conduzindo a uma eficiência ótima para o aparelho locomotor<sup>18</sup>.

Posturas inadequadas adotadas por crianças, em casa e na escola, levam a um desequilíbrio na musculatura do corpo, produzindo alterações posturais. De acordo com Martins e Tumelero<sup>19</sup>, entre os principais desvios posturais que acometem crianças e adolescentes em idade escolar estão a Cifose, a Lordose e a Escoliose.

Segundo estudo realizado por Contri, Petrucelli e Perea<sup>20</sup> sobre a prevalência de desvios posturais em escolares do Ensino Fundamental, 73% dos meninos e 71% das meninas apresentam assimetria de ombro; 23% dos meninos e 27% das meninas, alterações da coluna torácica; 35% dos meninos e 28% das meninas, desvios relacionados à coluna lombar; 9% dos meninos e 8% das meninas, assimetria das cristas ilíacas e 16% dos meninos e 12% das meninas, incidência de gibosidades. Por isso, a vigilância de pais e professores é de especial importância na correção, a tempo, de desvios posturais para evitar deformidades permanentes. A mochila não deve ultrapassar o limite de 10% do peso do jovem<sup>21</sup>.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Compreender a importância da postura corporal correta e como colocar em prática no contexto escolar.

**Atividade 1:** Papo reto.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor realizará uma conversa com os escolares, que estarão em um grande 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:** Estafetas.

**Materiais necessários:** Mochilas, cones e cordas.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grupos. O primeiro escolar de cada grupo deverá percorrer, com uma mochila nas costas, um caminho criado pelo professor, com obstáculos como cones e cordas. Após terminar o percurso deverá bater na mão do próximo colega da fila que realizará o mesmo percurso. Ganha a equipe que terminar primeiro.

**Varição:** O professor poderá variar o percurso de acordo com os conteúdos da disciplina no momento. Também poderá ir alterando o percurso ao longo da aula, aumentando a dificuldade com inserção de mais obstáculos.

**Atividade 3:** Acertando o peso.

**Materiais necessários:** Mochilas.

**Descrição:** Os escolares deverão tentar acertar o peso da mochila que carregaram durante a atividade anterior. Após o professor falar o peso correto, cada integrante do grupo deve calcular qual o percentual do seu peso tem a mochila que carregaram.

**Varição:** O professor poderá realizar medição da massa corporal dos alunos.

**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. Além de enfatizar a importância de a mochila não ultrapassar o limite de 10% do peso do sujeito que a carrega.

- Poderá utilizar o texto de apoio na atividade 1.

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

## CAPÍTULO 7 – HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

### Texto de Apoio

Conhecer os hábitos alimentares e o comportamento alimentar dos escolares é muito importante para se planejar programas de educação nutricional com possibilidades de promover saúde, boa nutrição e o bem-estar na vida adulta. Adolescentes tem o hábito de omitir refeições, especialmente o café da manhã, sendo que essa supressão também pode levar a um menor rendimento escolar. O consumo regular do café da manhã tem sido defendido como imprescindível por estudiosos da área de alimentação e nutrição<sup>22</sup>.

Para facilitar a compreensão de uma alimentação adequada, sugere-se a leitura do guia alimentar<sup>23</sup>, que tem como objetivo facilitar o acesso das pessoas, famílias e comunidades a conhecimentos sobre características e determinantes de uma alimentação correta e saudável.

Desta forma, segue dez passos para uma alimentação adequada e saudável segundo o guia alimentar: fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades; limitar o consumo de alimentos processados; evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados; desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora e ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais<sup>23</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Refletir sobre a alimentação saudável.

**Atividade 1:** Montar uma refeição de café da manhã.

**Materiais necessários:** Caneta e papel.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em 5 grupos. Cada grupo deverá estruturar um café da manhã que considere saudável. Depois, cada grupo deverá apresentar o café da manhã que montou e defender porque considera o seu mais saudável.

**Variação:** - O professor poderá dividir os escolares da forma que considerar melhor. O professor poderá discutir o guia alimentar com os alunos, e assim, ir conversando sobre as sugestões propostas pelos escolares. O professor poderá, também, falar um pouco sobre a importância do café da manhã, pois muitos adolescentes não realizam essa refeição.

**Atividade 2:** Confeção de cartazes.

**Materiais necessários:** Guia alimentar, cartazes, revistas, cola, lápis, caneta, dentre outros materiais.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em 5 grupos, cada grupo irá preparar um cartaz que incentive as pessoas a se alimentar melhor. O professor disponibilizará o guia alimentar aos alunos e incentivará que eles utilizem as dicas e sugestões presentes no guia e sejam criativos.

**Variação:** - O professor poderá dividir os escolares da forma que considerar melhor. Caso não consiga disponibilizar o guia aos alunos, poderá mostrar qual o site permite que eles encontrem o documento.

(<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>)

**Informações complementares:** - O professor, ao início ou final da aula, poderá pedir que alguns escolares apresentem o que foi solicitado na aula anterior.

- O professor poderá colar, próximo à cantina, ou em outros locais da escola, os cartazes feitos pelos escolares.

## CAPÍTULO 8 – AMBIENTE E SAÚDE

### Texto de Apoio

Cuidar da saúde deve ser considerado algo muito importante para se viver bem, com qualidade de vida e esse cuidado deve começar desde cedo, por isso, o estímulo para se praticar a atividade física no ambiente escolar é crucial para o desenvolvimento físico e mental de crianças e adolescentes, além de ajudar no desempenho escolar. Algumas estratégias eficientes para tornar os jovens mais ativos incluem estímulos para a atividade física, políticas públicas e planejamentos que envolvem a comunidade e, principalmente, a escola. De um modo geral, as políticas escolares têm o potencial de criar um ambiente escolar que ensine que a atividade física é importante, além de propiciar a prática de atividade física nesse espaço<sup>24</sup>.

Assim, para modificar o comportamento dos adolescentes e buscar aumentar o nível de atividade física dos jovens, é preciso haver estímulos ambientais. Esses estímulos ambientais podem ser realizados por meio de fatores físicos (estruturas físicas e instalações), sociais (suporte social e normas sociais) ou institucionais (regras escolares e políticas)<sup>25</sup>.

Ou seja, o apoio dos pais, amigos e professores também são importantes. Além disso, a conscientização dos jovens sobre a importância de políticas públicas na área de urbanização, como por exemplo, a mobilidade e espaços urbanos que propiciem a prática de caminhadas, ciclismo, e o transporte ativo de forma acessível e segura, são fundamentais para uma visão crítica dos escolares.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Refletir com os escolares sobre os fatores ambientais e saúde.

**Atividade 1:** Investigação do ambiente escolar.

**Materiais necessários:** Cartolinas, canetas, revistas, cola, dentre outros materiais.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em 4 grupos. Cada grupo deverá confeccionar um cartaz incentivando a prática de atividade física dentro da escola e mostrando como o incentivo dos pais, amigos e professores é importante. Exemplo de possíveis frases: Incentive seu amigo a praticar atividade física no recreio. Professor, dê o exemplo, seja mais ativo e nos incentive a ser também!

**Atividade 2:** Explorando o ambiente escolar.

**Materiais necessários:** Bolas, petecas, dentre outros materiais que o professor achar necessário.

**Descrição:** O professor deverá explorar o ambiente da escola com o intuito de mostrar aos escolares as possibilidades de espaços para atividades físicas dentro desse contexto. Por exemplo, um espaço de grama com árvores onde possa ser praticado slackline, um espaço que possa se jogar futebol, brincar de queimada, frescobol, voleibol, peteca, dentre outras atividades. O objetivo dessa atividade é mostrar para o escolar as possibilidades que existem de se realizar movimento físico dentro da escola.

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

- O professor poderá colocar os cartazes confeccionados pelos escolares no mural da escola.

## 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- Nahas, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª Ed. Londrina: Midiograf, 2013
- 3- 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**.
- 4- Silva KS, Lopes AS, Silva FM. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. *Rev. bras. educ. fís. Esporte* 2007;**21**:135–141.
- 5- 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**.
- 6- 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.
- 7- Barbosa filho VC, Campos W, Lopes AS. Epidemiologia da inatividade física, comportamentos sedentários e hábitos alimentares não-saudáveis em adolescentes. *Ciênc. saúde coletiva* 2014;**19**:173–194.
- 8- 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.
- 9- Corder K, Atkin AJ, Bamber DJ. Revising on the run or studying on the sofa : prospective associations between physical activity, sedentary behavior , and exam results in British adolescents. *International Int J Behav Nutr Phy* 2015;**12**:1–8.
- 10- 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>.
- 11- 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.
- 12- Cordás TA, Castilho S. Imagem corporal nos transtornos alimentares –Instrumento de avaliação: “Body shape questionnaire”. *Rev. Psi Bio* 1994;**2**:17-21.
- 13- Neighbors LA, Sobal J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav* 2007;**8**:429–439.
- 14- Enes CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes Obesity in adolescence and its main determinants. *Rev. bras. Epidemiol* 2010;**13**:163–171.
- 15- Organization, W. H. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland: World Health Organization, 2010.
- 16- Power SK, Howley ET. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 5ª ed. Barueri: Manole, 2005.
- 17- Secretaria de Saúde do Governo do Paraná [<http://www.cdc.gov/>]. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental [acesso em 20 mar 2016]. Disponível em: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/>
- 18- Dutra DGS, SILVA PH, Sousa NTA. Prevalência de alterações posturais em pré-adolescentes matriculados em academia de ginástica. *Rev Mov* 2010;**3**:24-28.
- 19- Martins AM, Tumelero S. Alterações posturais da coluna vertebral, provocadas pelo peso da mochila escolar em crianças e adolescentes. *EFDeportes* 2011;**16**.
- 20- Contri DE, Petrucelli A, Perea DCB. Incidência de desvios posturais em escolares do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental. *Consciência e Saúde* 2009:219-224.
- 21- Pires AC. Prevenção fisioterápica de escoliose em crianças da primeira série do primeiro grau. *Fisioter. Mov* 1990;**2**:45-80.
- 22- Turconi, G. Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2003;**57**:753-63.
- 23- Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica– Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- 24- 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 colet* 2014; **19**:4301-4311.
- 25- 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

## Material Suplementar - Unidade 2

### Capítulo 3 – Respiração do pilates:

1- Com a palma das mãos nas costas e sentindo a ponta dos dedos no esterno, começamos a inspirar profundamente, procurando não levantar o peito e nem subir o esterno e as costelas, mas expandindo as costelas, empurrando as mãos para fora e para baixo (a sensação de que as costas encham). Vamos nos imaginar enchendo uma bola dentro de nós, que se dilata para todos os lados. Devemos notar como as costas, a região que esteja em contato com o solo, toma mais peso, empurrando e esticando a coluna, ao mesmo tempo em que recebem uma massagem.

2- Ao expirar, soltamos o ar a partir de baixo, afundando o umbigo em direção da terra e indo para cima. Procuramos não ficar tensos, tanto na inspiração quanto na expiração. Vamos fazer esses dois passos várias vezes, sem prender o ar e alongando a respiração. Podemos sugar o ar pelo nariz e solta-lo pela boca, nas primeiras respirações. Mais tarde, vamos realizar toda respiração pelo nariz. Só se estiver congestionado, vamos respirar pela boca.

3- Agora, mantendo a região superior controlada, podemos descer as mãos um pouco e, continuando a sentir as costelas inferiores e com os dedos apontando para o umbigo, tomar ar tentando encher a bola mais embaixo, como se quiséssemos que fosse até o assoalho pélvico. Sem esquecer que a região lombar deve estar em contato com a terra, fixa e impressa. Então, se os músculos abdominais estiverem relaxados, a tendência será a de elevar, dilatando o abdome, o que não é correto. Isso deve ser controlado como os nossos abdominais, impedindo a subida, para o globo dilatar para baixo, na direção dos rins e das costas. Vamos nos ajudar com as mãos, exercendo uma pressão suave. Mais tarde, vamos deixar que trabalhe a região sem ajuda, para exercitar os músculos.

4- Ao soltar o ar empurramos o umbigo na direção da coluna, ou seja, afundamos na direção da terra, dando peso para as costas, massageando e aplicando o peso na região lombar e nos rins, alargando as costas.

5- Contagem respiratória. Contar mentalmente ao respirar, por um lado, ajuda a concentrar e relaxar e por outro, ajuda regular o ritmo, equilibrando fase inspiratória com a expiratória.



Obs: Ao inspirar e ao expirar, pode-se contar até cinco, ou mesmo, começar com uma contagem menor para facilitar.

### 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

##### *Voleibol de praia*

Variação natural do vôlei, a modalidade praticada na areia foi inventada em 1895, nos Estados Unidos. Dispostos a praticar o esporte na praia, nas areias da Califórnia, os pioneiros começaram a dar seus saques e cortadas em 1920. Aos poucos, a idéia foi ganhando adeptos dentro e fora dos Estados Unidos, até que, em 1947, foi realizado o primeiro torneio oficial de vôlei de praia. Três anos depois, veio o primeiro circuito, composto por etapas jogadas em cinco praias da Califórnia.

O sucesso da iniciativa motivou a fundação, em 1960, da California Beach Volleyball Association (CBVA), que impulsionou a prática, consolidando a modalidade mundialmente na década de 1980. Arrebatando diversos jogadores de quadra consagrados, o esporte ganhou, na Austrália, o primeiro circuito profissional. Em 1996, nos Jogos de Atlanta, a modalidade tornou-se oficialmente um esporte olímpico.

No Brasil, a modalidade passou a ser praticada na década de 1930, de forma amadora, nas praias de Copacabana e de Ipanema, no Rio de Janeiro. Durante as décadas seguintes, o vôlei de praia ganhou milhares de adeptos no país, mas era encarado como mera brincadeira de fim de semana.

Isso mudou a partir de 1986, quando se realizou o Hollywood Volley, em Copacabana e em Santos (SP), com a participação de atletas brasileiros e internacionais. Oficializado pela Federação Internacional de Vôlei (FIVB) após o Hollywood Volley, o vôlei de praia teve o seu primeiro Campeonato Mundial disputado nas areias de Ipanema, em 1987.

O vôlei de praia é praticado numa quadra, demarcada com fita, na areia. As medidas são: 16 metros de comprimento por 8 metros de largura. No meio, deve ficar uma rede que mede 2,43 metros de altura (masculino) ou 2,24 metros (feminino).

O jogo é disputado em equipes de 2 a 4 jogadores (nas Olimpíadas os jogos são disputados por duplas). A equipe vencedora é aquela que ganha dois sets (o jogo possui

3 sets). Os dois primeiros sets vão até 21 pontos. Quando há empate em 1 set a 1, o terceiro set é realizado com 15 pontos. Para fechar o set, a equipe deve sempre abrir dois pontos de vantagem.

Fonte<sup>1</sup>: Confederação brasileira de voleibol.

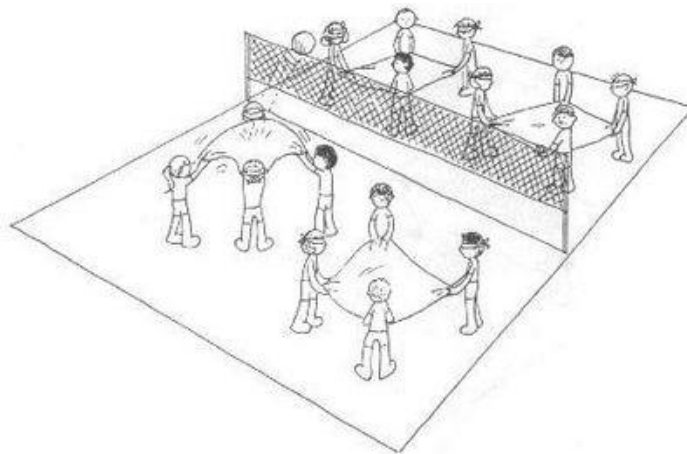
## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Praticar atividades relacionadas a esta modalidade esportiva. Conhecer algumas e regras de rodízio do voleibol.

**Atividade 1:** Vôlei guiado.

**Materiais necessários:** bola de voleibol, rede de voleibol/elástico/cordão, pedaços de tecido (dois metros quadrados) e lenços.

**Descrição:** Os grupos formarão quartetos, sendo que dois participantes terão os olhos vendados. Cada quarteto com um pedaço de tecido. Os participantes de olhos vendados deverão estar em pontas opostas do tecido. O jogo seguirá a dinâmica do voleibol, sendo a bola lançada com o tecido. A bola poderá dar um toque no chão.



**Atividade 2:** Rede dinâmica.

**Materiais necessários:** corda e bolas.

**Descrição:** Dois escolares devem segurar uma corda atravessada na quadra e as equipes se colocam um de cada lado da corda. Seu objetivo agora é não deixar a bola cair no chão. É um jogo de voleibol, respeitando-se as regras do jogo. Ao mesmo tempo em que os participantes jogam, os responsáveis pela corda devem movimentar-se pela quadra afim de que a quadra se modifique a cada instante, ou seja, os escolares além de se movimentarem pelo jogo, agora precisam estar atento às mudanças físicas que a quadra vai sofrendo a medida que a corda vai sendo movimentada.

**Variação:** Pode colocar mais de uma corda.

**Atividade 3:** Jogando e aprendendo.

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

**Descrição:** O professor dividirá a turma em dois grupos para jogar voleibol. Depois da divisão cada uma das equipes se posicionará do seu lado da quadra e o professor explicará o rodízio no sistema ofensivo 6x0. Caso a turma já tenha conhecimento sobre o sistema 6x0, o professor pode iniciar a explicação do sistema 4x2 simples.

**Informações complementares:** - Na atividade 1, o professor pode simplesmente não fazer uso da venda e/ou tirar a possibilidade da bola poder dar um toque no chão.

- Na atividade 3, o professor pode usar o texto de apoio para pontenciar e ajudar na aula.

## 1.2 FUTSAL

### Texto de Apoio

O futebol de salão é também conhecido por futsal, aqui no Brasil. Trata-se de um futebol adaptado do campo para a quadra. Portanto, pode-se dizer que ele é mais comumente praticado pela população em geral, do que o futebol de campo, já que encontramos muito mais quadras do que campos de futebol<sup>2</sup>.

O futsal, esporte que surgiu da fusão entre o futebol de salão e o futebol cinco, isso no final da década de 80 do século XX, desenvolveu-se substancialmente nos últimos dez, doze anos. Muito disso, deve-se às significativas alterações ocorridas nas suas regras. Estas teriam feito do futsal, em comparado ao futebol de salão, um esporte mais dinâmico, competitivo e atraente<sup>2</sup>.

A partir das regras oficiais, tem-se que as dimensões da quadra para a prática do futsal devem medir 40m de comprimento X 20m de largura. As linhas que demarcam o limite da quadra devem estar localizadas a dois metros de qualquer obstáculo que a circunde, como grades, alambrados, telas ou paredes. Além disso, todas as linhas demarcatórias na quadra devem medir oito centímetros de largura<sup>3</sup>.

Os principais fundamentos desse esporte são o domínio de bola, o passe, a condução, a recepção, o chute e o cabeceio<sup>4</sup>.

Em particular, há indícios de que as crianças brasileiras constituem grande parte dos que praticam futsal. Isso pode ser entendido, em parte, se considerarmos o processo de urbanização de boa parte das cidades brasileiras, que fez com que possíveis locais onde as crianças brincavam e jogavam as suas primeiras "peladas" dessem lugar a complexos residenciais e comerciais<sup>5</sup>. Logo, crianças (pelo menos aquelas que vivem em grandes cidades) encontram nas quadras de futsal de escolas, clubes, condomínios e associações possíveis espaços para a prática do esporte, o que demonstra a importância delas aprenderem o esporte na escola<sup>5</sup>.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Desenvolver exercícios de aprendizagem que leve o aluno a aprender sobre os fundamentos técnicos do futsal.

**Atividade 1:** Caixabol com os pés.

**Materiais necessários:** caixa de papelão e bola.

**Descrição:** Divida a turma em três grupos mistos (grupo A, B e C) com o mesmo número de jogadores em cada equipe. Apenas duas equipes começam o jogo na quadra, a terceira equipe aguarda fora da quadra entrando somente no momento em que uma das equipes que estiver na quadra sofrer o segundo gol. Posicione uma caixa de papelão no centro de cada metade da quadra estas caixas vão servir como alvos, as equipes têm como objetivos acertar a caixa que está posicionada na metade da quadra do adversário e proteger a caixa que está na sua meia quadra. Um gol é marcado todas as vezes que um jogador conseguir acertar a bola dentro da caixa. As duas equipes podem se deslocar por toda a quadra, todas as vezes que a bola for jogada para fora da quadra a bola deve voltar para o jogo através da cobrança de um arremesso lateral. As faltas mais graves (empurrar, agarrar e derrubar) serão punidas com a cobrança de um tiro de cinco metros (de distância) da caixa sem barreira.

**Variação:** Permita que as duas equipes marquem gols nas duas caixas, essa mudança estimula os participantes a criarem novas estratégias para marcar gols e não deixar a equipe adversária marcar, já que nesta nova forma do jogo eles precisam atacar e defender dois gols. Outra maneira de implementar a atividade e colocar mais uma bola em jogo.

**Atividade 2:** Roubar a bola.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Dividir a turma em dois grupos, mantendo duplas correspondentes e numeradas de 1 até o número que for necessário. Cada grupo fica junto a uma linha lateral da quadra. Nas linhas de fundo são colocadas duas traves (pode ser de cone), sendo uma para cada equipe. O professor coloca a bola no meio de quadra e chama um número dentro daqueles previstos nos grupos. Os escolares que têm esse número devem



tentar apanhar a bola e fazer o gol na trave do adversário. O jogo transcorre até a bola sair ou um dos escolares fazer o gol.

**Variação:** O professor pode chamar mais de um número para participar da disputa e/ou colocar um goleiro para cada equipe. O professor pode usar de equações matemáticas para solicitar que os escolares cujo número que indicará o resultado do cálculo realizado pelo professor seja o que disputará a bola, exemplo,  $2+2= 4$  os escolares com o número 4 são os solicitados.

**Atividade 3:** Escape.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Duas equipes de 12 jogadores jogam na quadra de futsal. 6 jogadores de cada equipe enfrentam-se dentro da quadra, podendo cada jogador dar apenas 2 toques na bola. Os outros 6 jogadores da mesma equipe serão distribuídos fora da quadra. Os “escapes” só podem dar 1 toque na bola. Vence quem fizer mais gol no adversário.

**Informações complementares:** - O professor pode realizar essas atividades quando for trabalhar com as modalidades de handebol e de basquete, com as devidas modificações pertinentes para cada esporte.

- O texto de apoio traz um tema interessante para ser usado com os alunos, e também pode estimular as moças a participarem da aula.

### 1.3 BASQUETE

#### Texto de Apoio

O basquete é um dos esportes mais populares do mundo e é praticado por pessoas de todas as idades. O legal é que essa modalidade também faz muito bem para o corpo. Ou seja, está é uma maneira fácil e divertida de ficar em forma e ter uma vida mais saudável<sup>6</sup>.

Essa modalidade basquete é um campo rico em experiências corporais, pois envolve movimentos variados, como quicar a bola, lançar à cesta, fazer o passe e se esquivar da marcação. Mas, para que essa prática, comum nas escolas, resulte em aprendizado para todos, é preciso que o ensino não seja centrado apenas na técnica. Devemos fugir das aulas que selecionam os melhores e marginalizam os com menos habilidade<sup>7</sup>.

São muitos os benefícios da prática do basquete, a começar pelo aspecto físico. Com os deslocamentos e saltos exigidos durante o jogo, você trabalha todo o corpo por igual e melhora o seu condicionamento físico<sup>6</sup>.

O basquete colabora ainda para aumentar a agilidade, a flexibilidade e, como todo esporte coletivo, dá aquela forcinha para quem quer fazer amigos, já que, a todo o momento, é exigido dos participantes doses generosas de cooperação e integração<sup>6</sup>.

O respeito às regras, aos colegas e aos adversários também são lições importantíssimas dos esportes. Estes, aliás, são aprendizados que ultrapassam os limites da quadra e são transportados para a vida. Mesmo que não gostemos de alguma regra, temos de seguir para jogar em grupo<sup>6</sup>.

Outro ponto interessante é que essa modalidade trabalha o aspecto cognitivo, pois o jogador necessita de rapidez na tomada de decisões. No basquete não há uma segunda chance para um passe. Se perdeu, perdeu, só é possível tentar depois. Por isso é preciso muita concentração e esforço<sup>6</sup>. Esses aspectos podem melhorar o comportamento e a concentração dos alunos em outros âmbitos da sua vida.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Aprender fundamentos práticos do basquete.

**Atividade 1:** Nunca 3.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** A turma dividida em duplas. Delimitar três espaços da quadra, onde um defensor irá atuar. As duplas deverão sair passando (não vale driblar), tentando chegar no garrafão do lado oposto. Caso a bola seja interceptada por um defensor, cair ou sair ele passará a atacar e quem errou o tornar-se o defensor.

**Atividade 2:** Triângulo.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** A turma dividida em três colunas, formando os vértices de um triângulo. O escolar com a bola passará para o primeiro da coluna da esquerda e irá para o fim desta coluna. A bola girará no sentido horário. O professor, então, acrescentará mais uma bola ao exercício. E depois a terceira, sem que se perca a dinâmica do jogo.

**Atividade 3:** Basquete Zumbi.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** Jogo de basquete com 10 x 10. Apenas cinco poderão se mexer. Os demais poderão passar, driblar e arremessar, mas sem sair de seus lugares iniciais. Depois de um certo tempo, trocam-se os papéis

**Informações complementares:** - Professor essas atividades descritas podem ser usadas na aula de handebol ou de brincadeiras, por exemplo.

- O texto de apoio fala sobre o início do basquete no Brasil, use com seus alunos.

## 1.4 HANDEBOL

### Texto de Apoio

#### *História do handebol de praia*

Os primeiros registros oficiais do Beach Handball (ou Handebol de Areia) são da Isola di Ponza, uma pequena ilha no sul da Itália, no ano de 1992. Dois presidentes de equipes de Handebol de quadra da Itália, Gianni Buttarelli e Franco Schiano, tiveram a ideia de começar a jogar na praia o tradicional handebol, pela falta de quadras para a prática na ilha italiana.

O primeiro torneio de Beach Handball em todo o mundo ocorreu exatamente na Isola di Ponza, mas precisamente na praia de San Antonio em Ponza, em julho de 1992.

Ainda em 1992, Gianni Buttarelli e Franco Schiano fundaram o “Comitê Organizador de Handebol de Areia” (COHB), na Itália, que foi a primeira associação organizada em todo o mundo representando o Beach Handball. O árbitro internacional italiano Giampiero foi o encarregado de fixar as regras deste jovem esporte.

Mais tarde a modalidade foi inserida no quadro da Federação Internacional de Handebol (em inglês: International Handball Federation, IHF), instituição que coordena as atividades do Beach Handball em nível internacional. Sua sede localiza-se em Basileia, Suíça.

#### *No Brasil*

O início da prática do Beach Handball no Brasil começou com uma forma de recreação, na qual, usavam-se as regras e as dimensões da quadra do handebol de quadra (indoor). Apenas em 1995, o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) incluiu o esporte no Festival Olímpico de Verão, no Rio de Janeiro, e assim aconteceu a primeira competição internacional da modalidade com a participação brasileira.

Hoje, o Brasil lidera o ranking mundial de Beach Handball no masculino e no feminino. Os maiores polos da modalidade no país são Rio de Janeiro, São Paulo, Ceará e Paraíba. Destes estados costumam sair jovens talentos e vários jogadores para as seleções.

Fonte<sup>8</sup>: Portal do handebol de areia

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Praticar deslocamentos com e sem a bola, paradas bruscas, mudanças de direção, identificação de companheiro desmarcado, utilização racional do drible, adaptação à bola e recepção, passe e arremesso.

**Atividade 1:** Corrente humana.

**Materiais necessários:** Bola.

**Descrição:** Um escolar será escolhido para começar a brincadeira sendo o pegador, os outros estarão espalhados na quadra, ao início da atividade o pegador que estará com duas bolas de queimada nas mãos, deverá encostar a bola nos seus companheiros. Quem for queimado, deverá se juntar ao pegador inicial, os dois darão as mãos (formando uma corrente humana) e continuarão a brincadeira só que agora cada um com uma bola. A bola sempre ficará na extremidade da corrente humana.

**Atividade 2:** Gol ambulante.

**Materiais necessários:** Arcos e bolas.

**Descrição:** Os escolares deverão estar dispostos em duas equipes, sendo que cada equipe deverá eleger o seu goleiro que ficará andando ao redor da quadra (por cima das linhas do handebol ou outras) com um arco nas mãos (elevado). As equipes deverão trocar passes e tentarão chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do arco). A outra equipe logicamente não deixará isto acontecer e vai tentar interceptar a bola e começar tudo de novo.

**Variação:** Poderão ser colocadas duas bolas e mais arcos.

**Atividade 3:** Drible.**Materiais necessários:** Bola.

**Descrição:** Os escolares devem movimentar-se pelo espaço de meia quadra, driblando a bola. Dois ou mais alunos que não têm a posse de bola devem perseguir os colegas. Os que estão com a bola, ao ser tocado pela “mãe”, perde a posse da bola e passa a ser a nova “mãe”. Os alunos que estão com a bola não podem driblar.

**Informações complementares:** - O texto de apoio fala sobre o handebol de areia, que o nosso país representa uma grande pontecia mundial, pode usar com seus alunos para complementar as aulas.

## CAPÍTULO 2 – ATLETISMO

### Texto de Apoio

O atletismo é um importante esporte dentro do contexto escolar. Não deve objetivar a perfeição do gesto técnico, mas sim a ampliação do repertório motor de crianças e adolescentes, lhes proporcionar uma aproximação com o esporte em suas várias vertentes.

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo<sup>9</sup> em seu documento sobre regras oficiais, o atletismo é uma modalidade dividida em diferentes tipos de provas. As provas de atletismo são agrupadas da seguinte forma:

1) Provas de pista: corridas de forma geral (corridas rasas; corrida com barreira e corrida com obstáculos).

2) Provas de campo: saltos verticais (salto em altura e salto com vara) saltos horizontais (salto em distância e salto triplo), lançamentos e arremessos (lançamento de disco; lançamento de dardo; lançamento de martelo e arremesso de peso).

3) Marcha atlética: corrida diferenciada, onde o atleta não pode perder o contato dos dois pés com o solo ao mesmo tempo.

4) Corrida de rua: são as maratonas, meia maratonas, corridas realizadas na rua e não em pistas de atletismo.

5) Provas combinadas: decatlo e heptatlo, sendo uma mistura de diferentes provas.

6) Cross country e corrida em montanha: são corridas através de campos ou montanhas.

Assim como outros esportes como natação, ciclismo e levantamento de peso, o atletismo também é classificado como um esporte de marca. Isso significa que seus resultados são comparados com os resultados dos outros adversários para determinar um vencedor, medidos no atletismo em tempo e altura/distância atingidos<sup>9</sup>.

A primeira participação do atletismo em Jogos Olímpicos ocorreu na estreia da competição, em Atenas 1896. Atualmente o atletismo conta com um grande número de provas presente nas Olimpíadas, sendo 23 no feminino e 24 no masculino. A marcha atlética 50km é uma prova exclusivamente masculina, e por isso a diferença no número de provas entre sexos<sup>10</sup>.

## 2.1 CORRIDAS

### Texto de apoio

Há indícios de que a corrida de revezamento surgiu durante os jogos olímpicos da Grécia, quando os atletas carregavam uma tocha acesa e revezavam entre si o percurso até chegar ao destino desejado. Ato muito semelhante ao que acontece atualmente no período que se antecede ao início dos jogos olímpicos, com o revezamento da tocha olímpica por todo o país sede dos jogos<sup>11</sup>.

Dentre todas as provas do atletismo, a única que apresenta características coletivas é a prova de revezamento. Nela os atletas competem em quartetos e dependem do desempenho de cada um dos atletas para obterem um bom resultado<sup>11,12</sup>.

Existem duas provas de revezamento: 4x100m e 4x400m, que ocorrem nas categorias masculina e feminino<sup>12</sup>. No revezamento 4x100m cada atleta corre 100m, totalizando 400m com os quatro atletas. Esta é uma prova balizada, onde cada atleta corre uma reta ou uma curva da pista de atletismo, devendo utilizar a mesma raia desde o momento da largada até a chegada<sup>11</sup>. Já no revezamento 4x400m cada atleta percorre uma distância de 400m, dando uma volta completa na pista de atletismo, totalizando 1600m com os quatro atletas. Esta é uma prova parcialmente balizada, ou seja, no início todos os atletas largam de raias específicas, e em certo momento da corrida (após a primeira curva completa do segundo corredor) as raias são livres<sup>11,13</sup>.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Vivenciar as provas do atletismo que envolvam corrida.

**Atividade 1:** Corrida das equipes.

**Materiais necessários:** Cones.

**Descrição:** A turma será dividida em dois grandes grupos equilibradamente. Será colocado um cone alguns metros afrente de cada fila. Os escolares deverão correr até o cone um de cada vez, contornar o cone e tocar a mão do próximo colega de sua fila, que deverá realizar o mesmo procedimento. Ganha a equipe que terminar primeiro.

**Variação:** Esta estafeta também pode ser realizada com barreiras no caminho para o aprendizado da corrida com barreiras.

**Atividade 2:** Revezando.

**Materiais necessários:** Cones e bastões de revezamento.

**Descrição:** A turma será dividida em dois grandes grupos equilibradamente. Será colocado um cone alguns metros afrente de cada fila. Os escolares deverão correr até o cone um de cada vez, contornar o cone e passar o bastão que carrega em mãos para o próximo colega de sua fila, que deverá realizar o mesmo procedimento. Ganha a equipe que terminar primeiro.

**Variação:** Esta estafeta também pode ser realizada com barreiras no caminho para o aprendizado da corrida com barreiras.

**Atividade 3:** Revezamento.

**Materiais necessários:** Cones e bastões de revezamento.

**Descrição:** Nesta atividade, os escolares vivenciarão a corrida de revezamento e como é feita a passagem de bastão. No primeiro momento o professor deve explicar aos escolares as três técnicas de passagem de bastão: ascendente, descendente e empurre, e também explicar que a passagem pode ser visual ou não visual. Após as explicações o professor distribuirá os bastões aos escolares, em quartetos, e eles deverão realizar a corrida.

**Informações complementares:** -

## 2.2 SALTOS

### Texto de apoio

Dentre as provas de saltos do atletismo a única que se utiliza de algum instrumento para a realização da prova é o salto com vara. Nesta prova os atletas utilizam obrigatoriamente uma vara de comprimento variável (geralmente feita com fibra de vidro e de acordo com altura e peso do atleta, portanto, é um equipamento individual) para se impulsionar a fim de ultrapassar um sarrafo na maior altura possível, sem derrubá-lo<sup>11</sup>.

Nesta prova o atleta possui uma área para realizar uma corrida de aproximação para ganho de velocidade (corredor em linha reta possuindo 45m), um encaixe para a vara no chão, o sarrafo a ser ultrapassado e colchões para amortecer a queda. De maneira geral é uma prova muito semelhante ao salto em altura, principalmente no que diz respeito às regras<sup>11</sup>.

O salto com vara é uma das provas mais complexas do atletismo. O atleta precisa ser veloz para a corrida de aproximação, forte para se impulsionar e inverter a vara e ágil para aproveitar a impulsão da vara e transpor o sarrafo sem derrubá-lo<sup>14</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Brincando com os movimentos.

**Materiais necessários:** Colchonetes.

**Descrição:** Os escolares estarão livres no espaço da aula e deverão realizar estrelas, rolamentos para frente e para trás, parada de mãos, rolamento para trás seguido de para de mãos. Os escolares que não souberem realizar nenhum destes movimentos devem ficar próximos ao professor, que ajudará na realização dos movimentos e dará segurança aos escolares. Os movimentos podem ser realizados no chão ou em cima de um colchão para maior segurança nos movimentos mais complexos. Estes movimentos servem de iniciação para o salto com vara, pois auxiliam na fase aérea do movimento. Importante salientar esta ligação para os escolares.

**Atividade 2:** Impulso com a vara.

**Materiais necessários:** Varas/bambús.

**Descrição:** Todos os escolares estarão livres no espaço da aula e deverão pegar impulso com a vara/bambú para realizar um pequeno salto, se apoiando na mesma, como se fosse pular um buraco no chão. É importante que o escolar experimente as diferentes formas de segurar a vara e de se impulsionar. Quando os escolares tiverem experimentado a atividade, o professor deverá indicar a maneira correta de segurar a vara e a maneira certa de se impulsionar.

**Atividade 3:** Pulando o elástico.

**Materiais necessários:** Varas/bambús e elásticos.

**Descrição:** Todos os escolares deverão formar uma coluna de frente para um elástico, que estará a uma altura de aproximadamente 20 centímetros inicialmente. Os escolares deverão então correr e se impulsionar com a vara/bambú para tentar transpor o elástico. Neste momento os escolares podem se impulsionar com um ou dois pés, e também utilizar a vara/bambú da maneira que desejarem. Após a experimentação, o professor deve ensinar a maneira correta de realizar o salto, assim como aumentar a altura para estimular os escolares.

## 2.3 LANÇAMENTOS

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Construindo um martelo.

**Materiais necessários:** Bolsa (tecido forte e com argolas ao redor), bola de meia, cano de pvc, fita crepe, abraçadeiras de plástico.

**Descrição:** A bolsa pode ser feita com um tecido bem forte circular, e costurado argolas ao redor. Para dar peso será utilizada uma bola de meia (saco plástico, areia dentro, envolto com meia ou fita crepe). Os escolares devem então pegar a bolsa e passar a corda pelas argolas, trançando-as, sem fechar a bolsa por completo, e unir a ponta da corda com uma abraçadeira ao comprimento da corda. Na outra ponta da corda, os escolares deverão passar o cano de pvc e realizar o mesmo procedimento anterior, unido a ponta da corda com uma abraçadeira no comprimento da corda. Por último, passe fita crepe em cima das abraçadeiras e coloque a bola de meia dentro da bolsa. O produto final deve conter um saco segurando a bola de meia, uma corda e um cano de pvc para a empunhadura do implemento.

**Atividade 2:** Queimada giratória.

**Materiais necessários:** Bola nogan.

**Descrição:** Os escolares serão divididos em dois grandes grupos equilibradamente. A quadra é dividida em dois campos, os quais não podem ser invadidos pelos colegas do outro grupo. A brincadeira consiste em lançar a bola para o outro lado da quadra, com a intenção de acertar algum colega (da cintura para baixo). Porém, para lançar a bola é necessário que o escolar realize um giro para então lançar a bola. Caso um colega seja atingido, ele sai da quadra. Se alguém segurar a bola, mesmo após ela ter atingido algum colega e antes de tocar ao chão, o colega que lançou a bola é que sai da quadra. Quando um grupo segura a bola, um jogador do time que está de fora tem o direito de voltar ao jogo. O professor pode deixar o giro livre em um primeiro momento. Após alguns minutos de atividade, quando os escolares já tiverem experimentado o

movimento, o professor poderá demonstrar uma maneira mais próxima do giro realizado no lançamento de martelo para que os escolares realizem.

**Atividade 3:** Lançamento de martelo.

**Materiais necessários:** Bola nogan, martelo.

**Descrição:** O professor iniciará a atividade demonstrando o movimento básico para o lançamento de martelo. Por se tratar de uma atividade desenvolvida no ambiente escolar, sem priorizar o desempenho, o professor deve ensinar aos escolares o movimento com um giro apenas. Este giro deve ser praticado pelos escolares primeiramente com a bola nogan, para aprendizagem do movimento. Aos poucos o professor pode identificar os escolares que já realizam o movimento com segurança e introduzir o implemento adaptado para o lançamento. O lançamento de martelo deve ser realizado em ambientes espaçosos para a segurança dos escolares. O lançamento deve ser realizado em direção a um campo de futebol livre ou a uma parede, por exemplo.

**Informações complementares:** - O professor deve sempre testar a construção e utilização do material antes de leva-los para suas aulas. Por se tratar de uma construção trabalhosa, o professor deve realizar junto com os escolares, e se possível com um número reduzido de escolares de cada vez.

## 2.4 ARREMESSO

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Descobrimo o arremesso.

**Materiais necessários:** Cones, bolas, cabo de vassoura, garrafa pet, bambolês (arcos).

**Descrição:** De posse de vários tipos de objetos (cones, *pet's*, bambolê e outros) os escolar irão arremessa-los da forma que acharem melhor, visando acertar o maior número de objetos dentro de uma área previamente delimitada pelo professor, em um local distante da zona de arremesso. Há duas regras: 1) apenas as mãos devem ser usadas para o arremesso; 2) não se pode ultrapassar a zona de arremesso durante o movimento ou na finalização do mesmo. Após os escolares se adaptarem com a atividade e o movimento, o professor pode iniciar uma contagem de pontos, estimulando o arremesso com ambas as mãos.

**Atividade 2:** Arremessando.

**Materiais necessários:** Bolas de medicine, peso.

**Descrição:** A atividade consiste na experimentação do arremesso de peso por completo. O professor deverá explicar aos escolares todas as etapas do movimento, a forma correta de segurar o peso, a forma correta de arremessar e o giro. Os escolares deverão então experimentar os movimentos enquanto o professor corrige-os. Os escolares poderão utilizar a bola de medicine ou o peso (mais leve que o oficial, adequado para a idade) de acordo com a confiança que tiverem e as indicações do professor.

**Atividade 3:** Minicompetição de arremesso de peso.

**Materiais necessários:** Bolas de medicine, peso.

**Descrição:** Esta atividade tem como objetivo principal que os escolares experimentem como é uma competição de arremesso de peso, as regras, arbitragem, e competidores. Todas as principais etapas devem ser seguidas: elaboração de súmula, chamada dos atletas, validação do arremesso, medida do arremesso e regras de arremesso.

**Sugestões:** É interessante que o professor disponibilize um texto sobre a prova de arremesso de peso pelo menos uma semana antes aos escolares, para que os mesmos possam estudar e entender o desenvolvimento de uma competição.



## CAPÍTULO 3 – GINÁSTICA

### Texto de Apoio

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

Esta modalidade também 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.

Dentre as principais escolas de ginástica estão à escola Inglesa, Francesa, Alemã, Sueca, e também o Método Natural de Hébert e a Calistenia.

Um dos grandes nomes responsáveis pelo desenvolvimento da ginástica foi Friedrich Jahn, considerado o pai da ginástica. Abriu em 1811 uma escola de ginástica ao ar livre, na Alemanha. Jahn pretendia formar homens capazes fisicamente, que pudessem defender a pátria.

Com o passar dos anos a ginástica foi evoluindo, criando novos elementos e se aprimorando. Esta modalidade esportiva se divide em muitas vertentes, sendo elas a ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica acrobática, ginástica de trampolim, e ginástica aeróbica, e todas são regulamentadas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG).

Aos poucos ele aperfeiçoou suas técnicas e introduziu equipamentos na prática de ginástica, como o cavalo com alças, argolas, barras paralelas, barras assimétricas e a trave de equilíbrio. São estes os aparelhos utilizados até hoje nas competições de ginástica artística, além das apresentações em solo.

Segundo João e Fernandes Filho (2002), a ginástica artística, também conhecida como ginástica olímpica, é um esporte que evoluiu muito suas técnicas com o passar

dos anos, e hoje apresenta elementos extremamente complexos e difíceis de serem executados com perfeição.

A ginástica olímpica está presente nas Olimpíadas há muitos anos, tanto para homens quanto mulheres. O ouro olímpico na ginástica artística é muito desejado pelos atletas, porém não podemos esquecer que a ginástica também tem seu lado lúdico e social, e é um esporte capaz de desenvolver capacidades físicas nos praticantes, como força e equilíbrio.

A ginástica rítmica também é um esporte olímpico, somente para as mulheres. Surgiu no século XIX influenciada pelas correntes pedagógicas, das artes cênicas, dança e música (Federação de Ginástica de Santa Catarina).

Nesta modalidade as ginastas se apresentam enfrente a um júri, ao som de uma música, interagindo com os aparelhos: corda, arco, bola, fita e maças. Pode ser realizado individualmente ou em conjunto (5 pessoas). Nesta modalidade o tempo de coreografia é cronometrado, as ginastas devem estar em movimento o tempo inteiro e com roupas idênticas.

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

### 3.1 GINÁSTICA ARTÍSTICA

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Pega-congela ginasta.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** A brincadeira acontece como um pega-pega comum. Um pegador e o restante da turma fugitivos. Quando alguém for pego tem que congelar em uma posição de equilíbrio que lembre algum movimento ginástico. Para descongelar basta tocar no colega.

**Variação:** O professor pode dificultar a brincadeira determinando os movimentos ginásticos para os escolares executarem enquanto estão congelados.

**Atividade 2:** Ponte e parada de mãos.

**Materiais necessários:** Colchonetes.

**Descrição:** Os escolares formarão duplas. Com o auxílio do colega e após demonstração (que pode ser realizada pelo professor ou através de vídeos, instrução verbal) o movimento de ponte, iniciando da posição de decúbito dorsal e então elevando o quadril. Após a realização da ponte os escolares iniciarão o movimento para a parada de mãos. Com o auxílio do professor e de sua dupla, um de cada lado, os escolares se posicionarão de frente para um colchão, apoiarão as duas mãos no chão e tomarão um pequeno impulso com as pernas para que as tire do chão e posicione-as para cima, ficando de cabeça para baixo Tablado. É importante instruir os escolares de que os cotovelos devem permanecer estendidos a todo o momento, assim como os joelhos a partir do momento que o escolar estiver de cabeça para baixo. Aos poucos eles podem realizar a parada de mão e com o auxílio do professor completar o movimento, caindo de costas no colchão.

**Sugestões:** A utilização de colchão é extremamente importante nesta atividade para segurança do escolar, possibilitando o desenvolvimento da tarefa.

**Atividade 3:** Ginástica solo.

**Materiais necessários:** Tatames (ou colchonetes).

**Descrição:** Os escolares serão divididos em trios para a realização de uma coreografia de ginástica solo, utilizando os movimentos de rolamentos, estrelas, parada de mãos, ponte, giros, mortal, e outros que forem capazes de executar. A coreografia deve também conter elementos de equilíbrio e força, com em uma competição de ginástica artística. Deve ficar a critério dos escolares colocar música ou não em suas apresentações. O professor deve avaliar a coreografia nos elementos criatividade, animação e equipe, incentivando os escolares.

## 3.2 GINÁSTICA RÍTMICA

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Jogo do lançamento.

**Materiais necessários:** Bolas.

**Descrição:** O professor dividirá a turma em duas equipes. Cada equipe ocupará um lado da quadra de esportes. Três jogadores de cada equipe serão escolhidos para ocuparem o espaço externo da quadra adversária, no fundo dela. O objetivo do jogo será lançar a bola até o colega da equipe que está ao fundo da quadra adversária, para que ele tente segurá-la, sem invadir a quadra adversária. O time oposto tentará roubar a bola nessa trajetória. Cada vez que a tarefa for cumprida a equipe marca um ponto. A atividade pode ser realizada em movimento, dificultando o lançamento.

**Atividade 2:** Manuseio de arcos.

**Materiais necessários:** Bambolês (arcos).

**Descrição:** Cada escolar deve ter em mãos um bambolê, e deverá explorar todos os movimentos possíveis com este elemento. Girá-lo no braço, perna, pescoço, quadril, lança-lo para cima, para frente, fazer o movimento de boomerang com o arco, e utilizar mais de um bambolê ao mesmo tempo nos movimentos. O professor deve orientar na movimentação dos arcos, a maneira correta de execução, assim como dar novas ideias de movimentações.

**Atividade 3:** Dançando!

**Materiais necessários:** Aparelho de som com música, bambolês (arcos), cordas, bolas, fitas e maçãs.

**Descrição:** O professor dividirá equilibradamente a turma em grupos de 5 pessoas (número adaptável) e solicitará que cada grupo escolha uma música para montar uma pequena coreografia (1 minuto) que contenha elementos ginásticos e acrobáticos da ginástica rítmica para a realização de uma apresentação para a própria turma. O

professor deverá dar um tempo para que os escolares ensaiem a coreografia, que pode ser até mesmo de uma aula para outra. A atividade pode também evoluir para uma apresentação na escola, onde a turma escolhe a melhor coreografia e todos ensaiam para realizar a apresentação.

## CAPÍTULO 4 – RUGBY

### Texto de Apoio

#### *Principais regras do rugby*

1) Kick-off e reinício: a partida deve ser iniciada ou reiniciada com um chute efetuado a partir do centro do campo, devendo a bola percorrer pelo menos 10 metros para frente.

- Quando pontos são marcados, no rúgbi de 15 jogadores, a equipe que sofreu os pontos deve efetuar o chute de reinício.
- No Seven-a-side, quem efetua o reinício é a equipe que marcou os pontos, sendo, portanto.

2) Tackle (placagem): Somente o jogador que está com a posse da bola pode receber uma placagem, isto é, pode ser derrubado ou agarrado por um adversário. O tackle pode ser feito somente da linha do peito do adversário para baixo.

3) Passe com as mãos: a bola pode ser passada com as mãos somente para um jogador atrás ou na mesma linha do jogador com a posse da bola.

4) Knock on (bola para frente): Será anotada uma falta toda vez que um jogador deixar a bola cair para a frente.

5) Chute: um jogador pode chutar a bola para frente, mas somente o chutador ou um jogador que estivesse atrás ou na mesma linha do chutador no momento do chute podem apanhar a bola.

6) Mark (marca): um jogador defensor que receba um chute do adversário dentro da área de 22 pode pedir a marca no momento que tocar o solo com os pés. Com a marca, ele não poderá ser tocado e deverá chutar a bola para frente ou sair jogando (com um free kick).

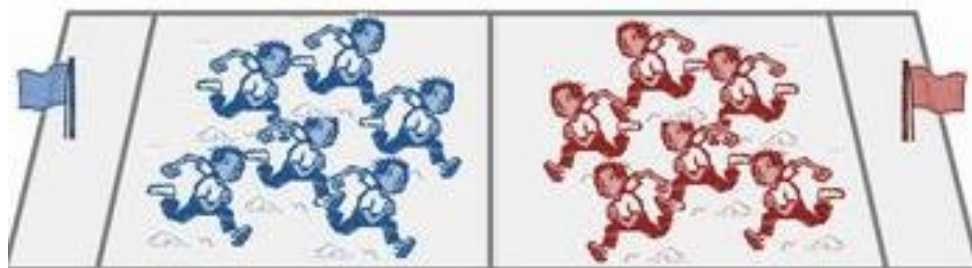
7) Linha de impedimento: em jogadas paradas, a bola ou uma formação fixa marcam a linha de impedimento. Todos os jogadores devem ficar atrás da bola ou da formação. Um jogador que se posicione à frente dela está em posição de impedimento, não podendo participar da jogada. A participação resulta em penalidade. No jogo aberto, não há impedimento dos atletas que iniciaram a jogada em posição legal.

8) Obstrução: um jogador não pode obstruir a passagem de um jogador adversário, podendo ser punido com uma penalidade.

9) Jogador ao solo: quando o jogador que tem a posse da bola for ao solo, ele deverá deixar a bola livre. O ato de segurar a bola no solo resulta em penalidade. O jogador tem direito a um movimento com a bola antes de soltá-la.

10) Vantagem: se a equipe que sofreu uma falta levar vantagem em uma jogada, o árbitro permitirá a sequência da jogada.

FONTE<sup>15</sup>: Portal do rugby.





## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Aprender as regras e os fundamentos básicos do rugby de maneira lúdica e divertida.

**Atividade 1:** Rouba bandeira.

**Materiais necessários:** Bandeira ou qualquer objeto de fácil manuseio e transporte.

**Descrição:** Na seqüência das atividades o professor poderá trabalhar com os escolares alguns fundamentos básicos do rugby através da brincadeira do rouba bandeira. As marcações na quadra podem ser feitas com giz de quadro. Divididas em duas equipes os estudantes terão que atravessar o campo da equipe adversária até atingir a região da bandeira sem ser tocado pelos colegas do outro time. Se algum escolar for tocado pelos oponentes no campo adversário esta terá que permanecer colada (parada) até que alguém do seu time a descole (toque nela). Na área da bandeira do adversário ninguém pode ser colado. Assim que um equipe conseguir chegar até a região da bandeira terá que retornar ao seu campo de posse da bandeira adversária sem ser colado. Caso isso ocorra a equipe marca um ponto e recomeça a brincadeira novamente. A brincadeira do rouba bandeira é um excelente exercício educativo para o rugby, pois ajuda os estudantes a incorporarem a dinâmica do jogo propriamente dito.

**Atividade 2:** Simulador Rugby.

**Materiais necessários:** Cones e bolas.

**Descrição:** O professor poderá trabalhar com um jogo de rugby adaptado para os escolares. As regras desse jogo serão as seguintes: o objetivo de cada equipe será levar a bola até a zona de gol (região da bandeira). Para isso os estudantes poderão realizar passes entre si até atingir a área de pontuação. Os passes feitos para frente deverão ser realizados com os pés. Os passes feitos para os lados e para trás poderão ser feitos com as mãos. Se o escolar que estiver com a bola for tocado pelo adversário sua equipe perderá a posse da mesma. Não serão permitidos agarrões ou trombadas. Caso ocorra alguma falta (ex.: passe feito pra frente com as mãos ou um jovem empurrar o outro) a equipe que sofreu a penalidade irá cobrar um chute de 10 m em direção à tabela de basquete. Se a bola atingir a tabela de basquete a equipe marca um ponto. Após a marcação de um ponto a reposição de bola será feita pela equipe que sofreu o ponto em sua própria área de gol.

**Informações complementares:** - Professor as principais regras do rugby estão no texto de apoio desse capítulo, pode usar como um recurso didático e de consulta.

## CAPÍTULO 5 – LUTAS

### Texto de Apoio

Termos como “luta” e “arte marcial” são frequentemente tratados como sinônimos, no entanto esses conceitos apresentam pequenas, mas importantes, diferenças que devem ser ressaltadas

A principal diferença entre as duas estaria sob os aspectos filosóficos que estão fortemente presentes nos conteúdos das artes marciais, principalmente as de origem oriental, como o karatê e o Aikido, sendo que nas lutas este embasamento filosófico encontra-se ausente<sup>16</sup>.

Portanto as lutas possuem uma definição própria, dentre as quais está a proposta pelos PCN's – Educação Física:

As lutas são disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias e desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de luta: as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro, até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê<sup>17</sup>.

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

A origem das lutas e das artes marciais não é bem definida. Os gregos tinham o “pancrácio” como forma de luta, que esteve presente na primeira Olimpíada, em Atenas. Também os gladiadores romanos, indianos e chineses deixaram indícios de práticas organizadas de combate.

A filosofia budista também é tida como uma grande difusora das lutas orientais, pois através dela surgem lutadores sábios que difundiram a cultura pela China, Japão, Coreia e Índia.

Segundo Ferreira (2006), a prática de lutas pode trazer muitos benefícios corporais, como o desenvolvimento motor (lateralidade, equilíbrio, coordenação), cognitivo (raciocínio, estratégia) e afetivo – social (socialização, respeito).

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Rouba barbante.

**Materiais necessários:** Barbante.

**Descrição:** Os escolares ficarão em duplas, cada um ganhará um pedaço de barbante e colocará uma ponta na cintura. O escolar deve tentar pegar o fio do colega apenas com uma mão, a outra deverá estar para trás. Ganha quem roubar o barbante primeiro.

**Variação:** Esta brincadeira pode acontecer em um grande grupo, onde cada um recebe um barbante. O objetivo agora é roubar o maior número de barbantes possível. Quem tiver seu barbante roubado pode continuar roubando o dos colegas. Ganha aquele que roubar o maior número de barbantes.

**Atividade 2:** Pega-pega.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Neste pega-pega existem três personagens: pegador, fugitivo e observador. O pegador é uma pessoa que tentará pegar o fugitivo que correrá pelo espaço tentando fugir do pegador, e os observadores estarão de mãos dadas em duplas, parados em seus lugares. O pegador correrá atrás do fugitivo até alcançá-lo. Porém, o fugitivo tem a opção de se juntar a um observador, dando a mão para alguma dupla. Desta forma, o observador que estava na outra ponta passa a ser o pegador, e o antigo pegador passa a ser o fugitivo. A brincadeira termina quando o pegador conseguir pegar o fugitivo. Quando os escolares assimilarem bem a brincadeira, o professor pode solicitar que os escolares realizem um movimento de queda no solo quando formarem o trio, e só então saírem correndo.

**Atividade 3:** Ukemis.

**Materiais necessários:** Tatame/colchonetes.

**Descrição:** O professor fará a demonstração de quedas no solo, solicitando que os escolares realizem os movimentos e auxiliando na execução. Se a aula não estiver ocorrendo em um tatame, deve ser tomando cuidado com o impacto no solo. Uma queda (ukemi) muito utilizada no Judô é o Ushiro-ukemi. Nesta técnica o praticante cai com as costas no solo e realiza um movimento de batida no solo com os dois braços ao mesmo tempo, batendo a palma da mão, deixando sempre o queixo colado ao peito. O movimento se inicia de pé, segue flexionando os joelhos e elevando os membros superiores, e aí então o movimento para trás realizando a queda. Outro Ukemi utilizado é o Yoko-ukemi, onde a queda é realizada de lado. A lateral do corpo é que entra em contato com o solo. O braço em contato com o solo bate com a palma da mão no chão, estendido ao longo do tronco, e a perna contrária ao solo é flexionada na queda.

**Sugestão:** A atividade pode ser realizada em colchões ou colchonetes, grama fofa, nunca diretamente no piso.

## CAPÍTULO 6 – ESPORTES ADAPTADOS

### Texto de Apoio

#### *Goalball*

A prática de atividade física e/ou esportiva por pessoas com deficiências, pode promover benefícios da prática regular de atividade física que são mundialmente conhecidos, além do mais, proporcionar oportunidades sociais, prevenir doenças secundárias à sua deficiência<sup>19</sup>.

Em vez de adaptar uma modalidade às necessidades dos deficientes, o austríaco Hanz Lorezen e o alemão Sepp Reindle criaram, em 1946, um novo esporte direcionado aos veteranos da Segunda Guerra Mundial que haviam perdido a visão. A apresentação do goalball foi feita nos Jogos de Toronto, 30 anos depois. A partir dali, passaram a ser organizados campeonatos mundiais e, em 1980, a modalidade estreou nas Paraolimpíadas de Arnhem. As mulheres entraram para a disputa em 1984.

Para as partidas, a quadra deve ter 9m de largura por 18m de comprimento. O jogo é dividido em dois tempos de dez minutos cada e as equipes são formadas por três jogadores titulares e três reservas, sendo que todos exercem, ao mesmo tempo, as funções de ataque e defesa. Assim como no futebol de cinco, há um guizo no interior da bola para emitir sons. Todos os atletas usam vendas nos olhos para não beneficiar quem tenha percepções luminosas.

#### *Silêncio no ginásio*

Assim como no futebol de cinco, o goalball é praticado com uma bola que tem um guizo em seu interior para produzir sons. Assim, os jogadores podem se orientar durante a partida. Por isso, o público não pode fazer barulho durante os jogos. O estádio, em silêncio durante a maior parte da disputa, difere bastante dos gritos que acompanham a maioria dos esportes.

***Regras do goalball***

- 1) O jogador tem apenas 10 segundos para efectuar o remate;
- 2) O jogador não pode efectuar mais de três remates seguidos;
- 3) Durante a partida, o jogador não pode tocar nas vendas;
- 4) Pode ainda ser marcado penalti se algum dos jogadores defender para além da área de defesa, ou seja, para além da linha dos 3 metros.

Fonte<sup>20</sup>: Portal do governo federal das olimpíadas e parolimpíadas



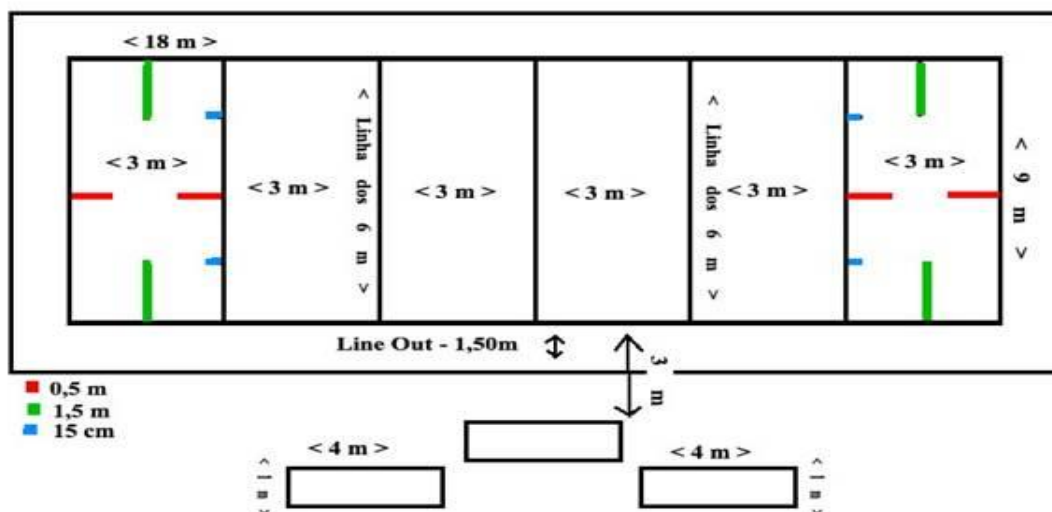
## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Construção da quadra.

**Materiais necessários:** Barbante, fitas, cones.

**Descrição:** A quadra de Goalball é do mesmo tamanho que uma quadra de Voleibol. As dimensões da quadra de Goalball são de 9m x 18m, jogado em ambiente fechado e é muito importante que não haja muito eco. Os gols medem 9m x 1,30m de altura (medida interna) e devem ser cobertos com espuma na escola podemos usar cones e barbante. Para as marcações nas linhas pode-se colocar uma fita adesiva e com barbante embaixo, para que possa ser percebido com o tato pelos atletas. A largura da fita deve ser de 5cm. Em volta da quadra deve haver uma marcação distante 1,50 da linha lateral somente com a fita, chamada line out.



**Atividade 2:** Jogo.

**Materiais necessários:** Vendas, bola de basquete, saco plástico.

**Descrição:** O goalball é disputado por seis jogadores ao mesmo tempo, três em cada lado, esses jogadores são ao mesmo tempo goleiros e arremessadores. Os três jogadores que compõem a equipe devem estar vendados para que não possam enxergar a bola e os seus adversários, e iniciam o jogo posicionados em frente ao seu gol. O objetivo do jogo é marcar gols na equipe adversária e proteger o seu gol defendendo as bolas que forem arremessadas pela equipe adversária na sua direção, neste jogo é proibido chutar a bola com o objetivo de marcar gols os pés só podem ser usados no momento de defender a bola. O arremesso deve ser feito de forma rasteira com objetivo de acertar o gol adversário. A turma deve fazer o máximo de silêncio possível para que os colegas possam escutar o som dos guizos e acompanhar a movimentação da bola.

**Informações complementares:** - Depois da construção da quadra, deixe que os alunos vendados faça o reconhecimento do local, em duplas um vendado e outro não.

- Se na escola não tiver uma bola apropriada para a modalidade, utilize um saco plástico com uma bola de basquete dentro.

## **CAPÍTULO 7 – TÊNIS E BADMINTON**

### **7.1 TÊNIS**

O jogo de tênis tem uma lógica simples. Os atletas devem lançar a bola por cima da rede com uma raquete na mão e fazer com que ela toque a quadra delimitada do adversário, de modo que ele não a devolva. O ponto é marcado quando o adversário não consegue devolver a bola dentro da área<sup>21</sup>. Se o adversário conseguir devolver a bola os atletas realizam uma sequência de rebatidas, um de cada vez, até que alguém erre ou alguma infração seja cometida.

O jogo se inicia com o saque e os atletas golpeiam a bola com o objetivo de fazer o ponto. Os golpes básicos no tênis são o forehand (golpe em que a palma da mão fica virada para frente, realizado normalmente somente com uma das mãos segurando a raquete), backhand (golpe em que as costas da mão ficam viradas para frente, realizado com somente uma das mãos ou ambas segurando a raquete, dependendo da técnica utilizada pelo atleta), saque (o atleta joga a bola para o alto e a golpeia com um movimento de cima para baixo, com o braço estendido. Este golpe é realizado de fora da quadra, após a linha de fundo, e se a bola tocar a quadra do adversário e ele não conseguir tocá-la a jogada é chamada de “ace”)<sup>21</sup>.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Construindo a raquete.

**Materiais necessários:** Papelão, tesoura e fita.

**Descrição:** Os escolares deverão desenhar no papelão o formato de três raquetes iguais (pode ser utilizado um molde). Esses três formatos de raquete desenhados no papelão deverão ser recortados, unidos e envoltos com bastante fita, para dar resistência à raquete. Poderá ser utilizado o formato da raquete de frescobol, que é mais simples e menor.

**Atividade 2:** Estafeta do sanduíche.

**Materiais necessários:** Raquetes, bola, bola de espuma, rede.

**Descrição:** Cada escolar deverá ter uma raquete e uma bola em mãos (pode ser o material adaptado). A turma será dividida em grupos de aproximadamente cinco pessoas. Cada uma delas montará um sanduíche com suas raquetes e bolas, seguindo a ordem (raquete, bola, raquete, bola, finalizando com a bola). O professor delimitará uma linha de saída e de chegada. Quando ele autorizar, os escolares deverão andar juntos com seus sanduíches, tentando equilibrá-lo, sem deixar que as bolas caiam. O grupo que deixar cair alguma bola deve remontar o sanduíche e continuar do ponto onde parou.

**Varição:** O professor pode dificultar a estafeta colocando um cone para que os escolares tenham que contornar e voltar ao ponto inicial.

**Atividade 3:** Jogo com as mãos

**Materiais necessários:** Raquetes, bola, bola de espuma, rede.

**Descrição:** Será realizado um jogo em trios. Cada time se posicionará em um lado da quadra, distribuídos no espaço. A bola deverá ser rebatida sempre com a mão de uma das mãos, com o objetivo de tocar a quadra adversária.

**Sugestão:** O professor deve fazer um jogo com poucos pontos, para que todos possam participar. O espaço da aula pode ser adaptado, caso não tenha uma quadra de tênis. É importante que o professor aos poucos comece a introduzir a contagem típica do tênis para que os escolares notem esta peculiaridade.

## 7.2 BADMINTON

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Petecas no ar.

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

**Descrição:** A turma será dividida em dois grupos equilibradamente, e cada time se posicionará de um lado da rede. O jogo começa com uma peteca apenas, e aos poucos vão sendo acrescentadas mais petecas. O importante do jogo é não deixar que as petecas caiam no chão. Desta forma, a peteca não precisa necessariamente ser passada logo no primeiro golpe para a quadra adversária.

**Sugestões:** Orientar os escolares para que as rebatidas ocorram principalmente na linha da cintura, para evitar acidentes.

**Atividade 2:** Quiz badminton.

**Materiais necessários:** Petecas e raquetes.

**Descrição:** A turma deverá ser dividida em grupos de aproximadamente 5 pessoas. Cada um da equipe deverá ter em mãos uma raquete e peteca. O professor fará uma pergunta para toda a turma, e ao seu sinal todos os escolares deverão tentar acertar a peteca em um alvo. Quem acertar o alvo primeiro tem o direito de responder a pergunta. Ganha a equipe que acertar mais perguntas.

**Varição:** A atividade também pode ser realizada de forma inversa: quem acertar a pergunta tem o direito de tentar acertar o alvo.

**Atividade 3:** Minijogo de badminton.

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

**Descrição:** O professor dividirá a turma em trios para a realização de um mini jogo. Em cada jogo participarão 6 escolares, por isso é importante que as partidas tenham uma curta duração. De até 15 pontos por exemplo.

**Sugestões:** É importante que os escolares pratiquem também o jogo para não perderem o estímulo.

## CAPÍTULO 8 – HÓQUEI SOBRE GRAMA

### Texto de Apoio

No Brasil, o hóquei não é um esporte tão popular, nem mesmo o que é praticado em campo<sup>22</sup>. É por isso que poucos conhecem realmente a história e as regras do hóquei sobre a grama. Mas já que estamos todos praticamente em contagem regressiva para as Olimpíadas Rio 2016, vale à pena entrar nesse clima e conhecer mais sobre esses esportes que não são tão comuns no nosso cotidiano . O primeiro campeonato nacional de hóquei sobre a grama foi disputado em 1998, embora a modalidade tenha chegado ao país no final do século XIX<sup>23</sup>. Também em 1998 foi criada a Associação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor. O Brasil nunca se classificou para uma edição das Olimpíadas<sup>23</sup>.

A seguir, destacamos algumas regras da modalidade<sup>24</sup>:

1) As partidas são divididas em dois tempos de 35 minutos e disputadas por duas equipes de 11 jogadores.

2) A bola só pode ser tocada com o lado plano do taco.

3) O campo tem 91 metros de comprimento e 55 metros de largura, dividido por uma linha central e com uma outra a 23 metros de cada linha de fundo.

4) O gol tem 2,10 metros de altura e 3,66 metros de largura.

5) Uma característica única do hóquei sobre grama é a regra de obstrução. Na maioria dos outros esportes proteger a bola com o corpo não só é permitido como faz parte da estratégia do jogador.

6) Outras infrações incluem tocar a bola com alguma parte do corpo (somente ao goleiro é permitido tocar a bola com as mãos ou as pernas).

7) Normalmente, quando é marcada uma infração, o time que a sofreu tem direito a um tiro livre do lugar onde esta foi marcada. No entanto, se a falta acontecer dentro da área de chute, ou se tratar de uma falta intencional da defesa, atrás de sua linha de 23 metros, é marcado um córner curto (short-corner).

8) O córner curto é um tiro livre do ataque, batido da linha de fundo a uma distância de 9 metros do poste do gol, devendo todo atacante estar fora da área de chute. Somente cinco defensores podem ficar atrás da linha de fundo, enquanto os outros devem ficar atrás da linha do meio de campo. A vantagem é toda do ataque, que precisa



parar a bola antes de lançá-la ao gol e para tal realiza uma série de jogadas previamente ensaiadas para iludir os defensores.

9) Qualquer falta intencional marcada dentro da área de chute resulta em pênalti em favor do ataque. O pênalti é cobrado a uma distância de 7 metros do gol e o jogador só poderá dar um passo para empurrar a bola (não é permitido batê-la no pênalti) em direção ao gol, depois de autorizado pelo árbitro.

10) Com relação às faltas, os árbitros podem punir os jogadores com três tipos de cartões, que são aplicados de acordo com a gravidade da infração cometida.

11) O cartão verde serve para advertir um jogador quanto à sua conduta anti-esportiva. O próximo nível é o cartão amarelo, que leva a uma suspensão temporária do jogador, cabendo ao árbitro determinar a duração desta. Neste caso, os jogadores não podem ser substituídos. Os jogadores suspensos devem sair do campo e não podem ser substituídos. E em casos extremos o árbitro usa o cartão vermelho, que exclui o jogador pelo resto do jogo.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Aprender as regras e os fundamentos básicos do hóquei.

**Atividade 1:** Drible.

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

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

**Atividade 2:** Finalização.

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

**Descrição:** Finalização, peça que os estudantes realizem finalizações ao gol da marca do pênalti. Para dar motivação à atividade o professor poderá realizar a função de goleiro. Em seguida, peça às crianças para conduzir as bolinhas desde a meta oposta e finalizar em gol com a bolinha em movimento.

**Atividade 3:** Jogar hóquei.

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

**Descrição:** Na regra oficial jogam 11 jogadores em cada equipe, mas o professor poderá diminuir esse número em função do tamanho da quadra disponível. Objetivo: fazer o maior número de gols na equipe adversária. Infrações: os jogadores não poderão tocar com o taco o corpo do colega. Os cartões utilizados nas partidas oficiais podem ser excluídos neste contexto de jogo. É recomendável que o professor oriente os estudantes a cada infração ocorrida pra evitar acidentes. Equipamentos de proteção: os goleiros de hóquei utilizam vários equipamentos de proteção. No caso da não existência dos equipamentos apropriados os goleiros poderão utilizar proteções alternativas como: caneleiras de futebol, joelheiras e cotoveleiras de vôlei e capacetes de ciclismo. Esta partida pode ser filmada pelos próprios alunos (sugira que usem o celular) para uma avaliação posterior.

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

- O texto de apoio pode auxiliar no ensino e aprendizagem sobre as regras da modalidade.

## REFERÊNCIAS

1. Confederação brasileira de voleibol 2016. Disponível em: < <http://2016.cbv.com.br/>>. Acesso em: 30 abril 2016.
2. Santana WC. "Contextualização histórica do futsal." 2004.
3. Confederação brasileira de futsal, 2015. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
4. Filgueira FM. Aspectos físicos, técnicos e táticos da iniciação ao futebol. Revista Digital, Buenos Aires, ano 11, N° 103, dez. 2006.
5. Freire P. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários á prática educativa. São Paulo, Paz e Terra S/A, 2006
6. Nestle, [s.d.]. Disponível em: < [https://www.nestle.com.br/site/fazbem/saude-e-esporte/d/a\\_hora\\_do\\_basquete.aspx](https://www.nestle.com.br/site/fazbem/saude-e-esporte/d/a_hora_do_basquete.aspx)>. Acesso em: 30 abr 2016.
7. Nova escola, [s.d.]. Disponível em: < <http://revistaescola.abril.com.br/fundamental-1/basquete-nao-so-bola-cesta-educacao-fisica-jogo-quadra-790539.shtml#ad-image-0>>. Acesso em: 30 dez 2015.
8. Portal do handebol de areia, [s.d.]. Disponível em: <<https://beachhand.wordpress.com/home/historia/>> Acesso em: 30 abril 2016.
9. 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.
10. Rio 2016. Atletismo. Disponível em: < <https://www.rio2016.com/atletismo>>. Acessado em: 23 de maio de 2016.
11. Resumo escolar. Regras do atletismo corrida de revezamento 4x100 e 4x400 metros. Disponível em: <<http://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-corrída-de-revezamento-4x100-e-4x400-metros/>>. Acessado em: 01 de junho de 2016.
12. Clube de atletismo. Entenda: corridas de revezamento. Disponível em: < <http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/curiosidades/corridas-de-revezamento-193804-1.asp>>. Acessado em: 01 de junho de 2016.
13. Como tudo funciona. Resumo da corrida de revezamento das Olimpíadas. Disponível em: < <http://esporte.hsw.uol.com.br/resumo-corrída-revezamento-olimpiada.htm>>. Acessado em: 01 de junho de 2016.
14. Vianna J. Atletismo. Disponível em: < <http://adect2.no.sapo.pt/artigos/pdf/vara.pdf>>. Acessado em: 01 de junho de 2016.
15. Portal do rugby, [s.d.]. Disponível em: <<http://www.portaldorugby.com.br/>>. Acesso em: 10 de abril de 2016.
16. Antônio C, Calabre EAV, Cavaliere E, Feitosa RS. Artes marciais no auxílio do controle do comportamento em adolescentes praticantes. Centro Universitário Celso Lisboa, Rio de Janeiro, 2008.
17. Brasil. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.
18. Ferreira, A. B. H. Mini-Aurélio: o dicionário da língua portuguesa. Curitiba: Positivo, 6ª Edição, p.73, 2004.
19. Lianza, S. (1985) Medicina de reabilitação. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan.
20. Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos, 2016. Disponível em: < <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/goalball>> Acesso em: 22 de maio 2016.
21. Rio 2016. Tênis. Disponível em: < <https://www.rio2016.com/tenis>>. Acessado em: 23 de maio de 2016.
22. Pacievitch T. Hóquei. Info Escola. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/esportes/hoquei/>>. Acesso em: 26 de abril de 2016.
23. Confederação brasileira de hóquei sobre a grama e indoor, 2016. Disponível em: <<http://www.hoqueisobregrama.com.br/>>. Acesso em 26 mai. 2016.
24. Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paraolímpicos, 2016. Disponível em:<<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/hoquei-sobre-grama>> Acesso em: 22 de maio 2016.

Unidade 4

Jogos e Danças

Populares

## CAPÍTULO 1 – BRINCADEIRAS POPULARES

### Texto de Apoio

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

As brincadeiras ou jogos populares são manifestações culturais de um povo que são repassadas de geração em geração mantendo viva sua característica tradicional. São praticados por grupos de pessoas e tem como objetivo proporcionar o prazer e a alegria pelo brincar<sup>1-3</sup>.

Sua prática tem com benefícios para a pessoa que brinca conhecer a cultura popular que faz parte da sua história, como também valorizar as práticas tradicionais e a cultura corporal preservada ao longo dos anos. Dessa forma, assim utilizar do entretenimento para promover o aprendizado das pessoas envolvidas.

Segundo 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:** Estimular a criatividade e proporcionar uma vivência prática através de brincadeiras em grupo.

**Atividade 1:** Imagem & ação.

**Materiais necessários:** Cartas para o Imagem & ação, cordas, bambolês.

**Descrição:** Cada grupo (poderão ser formados de quatro a seis grupos) escolhe uma pessoa para representar a equipe. A brincadeira pode acontecer de duas formas: 1) um membro da equipe deve fazer a mímica e todas as outras podem adivinhar. Quem souber a resposta, deve realizar uma atividade antes de responder. 2) somente a equipe pode adivinhar. Caso o grupo erre a resposta, o mesmo não pontua e deverá dizer uma atividade popular realizada quando criança. Imagem & ação começa quando o primeiro membro tira uma carta e, sem que ninguém veja o seu conteúdo, lê a palavra ou expressão da categoria determinada (o professor pode montar categorias como: jogos populares, esportes, animais, verbos). Em seguida, o escolar inicia a mímica enquanto os demais escolares tentam adivinhar. Caso a brincadeira seja feita de forma que todas as equipes possam responder, aquele grupo que souber a resposta deve correr até determinado ponto fazendo atividades pré estabelecidas antes do jogo (exemplos: ir até o local pulando corda, brincar com bambolê sem deixá-lo cair por 30 segundos, cantar uma música de alguma brincadeira cantada). A equipe que acertar a resposta, ganha um ponto. Na sequência, a segunda equipe tira a carta e se inicia outra rodada da brincadeira. Ganha a equipe que tiver mais pontos.

**Atividade 2:** Considerações.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor dará início a uma conversa com os escolares para que eles façam suas considerações sobre a atividade trabalhada e suas variações. Além disso, poderão comentar sobre outras brincadeiras e jogos populares. Neste momento, o professor pode reforçar a importância destas atividades.

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

## CAPÍTULO 2 – FESTIVAL RECICLÁVEL

### Texto de Apoio

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística<sup>5</sup>, aproximadamente 250 mil toneladas de lixo são produzidas por dia somente no Brasil. Essa produção em excesso tornou-se uma característica comum da sociedade em função do consumismo, tendo em vista que as pessoas não têm como hábito acumular bens, mas sim de usá-los e descartá-los na sequência<sup>6</sup>.

Nesse sentido, o envolvimento com a reciclagem pode ser uma estratégia de grande relevância a fim de amenizar os impactos causados pelo descarte de materiais como garrafas pet, copos descartáveis, jornais e revistas velhas<sup>7</sup>. O aproveitamento desses materiais para a confecção de jogos, brinquedos e instrumentos é uma alternativa interessante e, ao mesmo tempo, viável para estimular as pessoas - e nesse caso específico os escolares - a refletir sobre a sustentabilidade e a preservação do meio ambiente<sup>8</sup>.

O brinquedo construído a partir de materiais recicláveis, além de ajudar na preservação do meio ambiente, contribui para o desenvolvimento da criatividade do escolar, para o pensamento crítico e para o aprendizado acerca do desperdício. Ainda, a confecção de materiais reciclados pode contribuir para a interatividade e sociabilidade dos escolares, bem como desenvolver a percepção de capacidade de confeccionar os próprios brinquedos e jogos<sup>7</sup>. Essa estratégia de reutilização dos materiais para outras finalidades é uma maneira simples, sem custos e divertida de educar e contribuir com a formação de cidadãos críticos, favorecendo a internalização de regras e valores. Dessa forma, o escolar pode ser capaz de perceber que, mesmo com pouca idade, é agente integrante e transformador do meio humano e que possui condições para contribuir na melhoria e preservação do meio o qual está inserido<sup>9, 10</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Trabalhar a sensibilização do escolar a respeito do meio ambiente, da sua responsabilidade para com o mesmo, a partir da construção de brinquedos e jogos.

**Atividade 1:** Materiais recicláveis: para que servem e quais as suas utilidades?

**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.

**Atividade 2:** Construindo brinquedos/jogos/produtos.

**Materiais necessários:** Todos os tipos de materiais recicláveis (garrafas, isopor, latas, plástico).

**Descrição:** Diversos materiais recicláveis estarão espalhados (ou escondidos, estimulando que o escolar se movimente e procure pelo material que necessita) pelo local da aula. Os escolares, em grupos, deverão construir brinquedos/jogos/produtos a partir desses materiais. Caso terminem a atividade antes do tempo previsto, podem aproveitar e fazer uso do instrumento criado.

**Atividade 3:** Vendendo o produto criado.

**Materiais necessários:** Brinquedos e jogos confeccionados na atividade 2.

**Descrição:** Após a confecção do(s) material(ais), os grupos deverão simular a venda desse produto, explicando como o mesmo foi produzido, para que serve, quais são as suas vantagens e assim por diante. O professor pode ser o “comprador” e, se julgar interessante, pode escolher o produto que melhor atendeu a proposta da aula. Exemplos de brinquedos/jogos: Bumerangue, avião de papel, planador, futesopro, labirinto flutuante, corrida de sopro, dama, ache o par, pé de lata, jogo de argolas, bilboquês, vai e vem (material suplementar).

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares pensem em atividades, brincadeiras, jogos e brinquedos que possam ser feitos com materiais

recicláveis. Além disso, os escolares deverão trazer esses materiais para o desenvolvimento das atividades propostas. O professor também poderá trazer os materiais necessários.

- O professor, ao final da aula, poderá conversar com os escolares sobre as atividades realizadas no sentido de saber se eles fizeram os brinquedos/jogos com base no que pesquisaram.

- Professores de outras disciplinas, como ciências, poderão participar do desenvolvimento das atividades sugeridas.

- Os materiais desenvolvidos pelos escolares podem ser guardados na escola e aproveitados durante o recreio ou em outras disciplinas.

## CAPÍTULO 3 – ATIVIDADES DE AVENTURA

### Texto de Apoio

As atividades de aventura constituem-se nas mais variadas práticas manifestadas, em diferentes locais naturais (como terra, água ou ar), diferenciando-se dos esportes tradicionais em função das condições de prática, dos objetivos e da própria motivação e meios utilizados para a sua realização<sup>11</sup>.

De acordo com Korsakas e Junior<sup>12</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. Nesse sentido, 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.

### *Corrida de orientação*

A corrida de orientação é considerada uma modalidade esportiva que utiliza a própria natureza como campo de jogo. O objetivo da corrida de orientação é passar por pontos de controle marcados no terreno no menor tempo possível, com o auxílio de um mapa e de uma bússola. Para isto, o participante necessita de algumas habilidades de orientação, como leitura precisa do mapa, avaliação e escolha da rota, uso da bússola, concentração sob tensão, tomar decisão rápida, correr em terreno natural, manter o controle da distância percorrida etc.

Dessa forma, o praticante escolhe o caminho a ser seguido em meio à natureza, proporcionando um componente mental e lúdico capaz de atrair um número muito grande de interessados<sup>13</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Estimular a criatividade e favorecer uma experiência prática de caça ao tesouro, possibilitando trabalhar com a agilidade, o raciocínio e a noção de tempo e espaço.

**Atividade 1:** Atividades de aventura.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O professor falará sobre as atividades de aventura, incluindo algumas informações sobre a corrida de orientação. Os escolares poderão tirar dúvidas e indicar atividades de aventura que podem ser realizadas no lazer e no contexto escolar.

**Atividade 2:** Caça ao tesouro.

**Materiais necessários:** Objetos que possam ser utilizados para um caça ao tesouro (ou 20 cones, sendo 10 de uma cor e 10 de outra), folhas de ofício, canetinhas e lápis de cor.

**Descrição:** O professor falará sobre o jogo caça ao tesouro, que irá simular uma corrida de orientação, e cada grupo receberá dez objetos (ou cones de cores diferentes, que representarão os prismas na corrida de orientação). Os dois grupos terão que montar um caça ao tesouro. Esconderão os objetos e construirão um mapa. O mapa poderá conter palavras e desenhos. Após montarem, cada grupo dará e receberá suas coordenadas e poderão sair à procura dos objetos. Vencerá o grupo que encontrar os objetos no menor tempo possível. É interessante que o professor mostre a relação desta brincadeira com a corrida de orientação.

**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 pesquisarão como montar um caça ao tesouro. A apresentação das pesquisas poderá ser realizada em algum momento que o professor achar pertinente.

- Caso seja possível, o professor poderá montar uma corrida de orientação para os escolares, com os prismas escondidos em locais mais difíceis.

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

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

## CAPÍTULO 4 – GRANDES JOGOS: TACO E FRESCOBOL

### 1.1 TACO

#### Texto de Apoio

O jogo 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>14</sup>.

Este jogo permite ao participante (seja criança, adolescente ou adulto) o desenvolvimento da precisão, da força, da velocidade e da coordenação visomotora<sup>14</sup>. Além disso, cabe destacar que existem diversas adaptações (quanto ao local ou equipamento, por exemplo) e regras para o jogo de taco. A seguir, destacamos algumas delas<sup>15</sup>:

1) Regra do “para trás”: Caso a bolinha encoste no taco do rebatedor e vá para trás da base (onde fica a “casinha”), será contado “uma para trás”. Quando a dupla atingir “três para trás”, os rebatedores perdem os tacos e as duplas trocam os papéis.

2) Regra da reta: Caso a bolinha seja rebatida e não passe da “casinha” situada do outro lado do campo (ficando entre as duas “casinhas”), os participantes poderão pedir “reta” ou “nada”. Dessa forma, os lançadores deverão pegar a bolinha e gritar “reta”. Isso dará o direito de eles lançarem a bolinha de onde ela parou. No entanto, se antes disso os rebatedores gritarem “nada”, os lançadores deverão pegar a bola e voltar para trás, realizando um lançamento normal.

3) Pedido de “pátio” ou “bolinha perdida”: Caso a bola rebatida caia em um local de difícil acesso (pátio com portão trancado ou com cachorros, terreno baldio ou

com mato fechado), os rebatedores só poderão pontuar até que os lançadores gritem “pátio” ou “bolinha perdida” e haja um consenso quanto à dificuldade de acesso.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Propiciar entre escolares um momento para expressarem seus conhecimentos e praticarem o 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 bolas.

**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.

**Materiais necessários:** Nenhum.

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

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares pesquisem sobre o taco (origem, regras, benefícios com a prática) e tragam algumas curiosidades.

- O professor poderá construir os tacos a partir de materiais alternativos. Caso seja possível, as bolas também poderão ser criadas.
- O professor poderá pedir aos escolares que tiverem tacos que os tragam para a aula.
- O professor também poderá utilizar uma corda para fazer várias mini quadras.



## 1.2 FRESCOBOL

O frescobol surgiu em 1946, em Copacabana, no Rio de Janeiro, por Lian Pontes de Carvalho, fabricante de móveis que frequentava o local e que acabou criando a raquete, que é o material utilizado no jogo. Essa ideia foi baseada nos moldes franceses, em que era realizado um jogo semelhante ao frescobol e que acabou influenciando essa prática no Brasil<sup>16</sup>.

Inicialmente era praticado com uma raquete de madeira preso a ela um elástico que segurava a bola de borracha utilizada no jogo. Com o passar dos anos, o frescobol foi adaptado e o elástico retirado, concretizando assim uma nova forma de jogá-lo.

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

O jogo contém regras próprias bem elaboradas, é considerado um esporte competitivo de alto rendimento. Para competição, deverá haver duas pessoas e cada uma terá uma raquete. Uma bola de borracha deverá ser batida e rebatida de uma raquete para outra, até que a bola toque o corpo de um dos participantes ou caia no solo. Cada um deverá protegê-la, utilizando agilidade e equilíbrio<sup>17</sup>.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Propiciar entre escolares um momento para expressarem seus conhecimentos e praticarem o frescobol.

**Atividade 1:** Vivenciando o frescobol.

**Materiais necessários:** Raquetes e bolas.

**Descrição:** O professor falará sobre o frescobol e, depois da explicação, serão entregues as raquetes e bolas aos escolares. As duplas jogarão a vontade por um determinado tempo, para se familiarizarem com o jogo.

**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:** Competir no frescobol.

**Materiais necessários:** Raquetes e bolas.

**Descrição:** As duplas deverão se enfrentar fazendo um rodizio entre elas para que todos se enfrentem, havendo a troca de adversários. Esta troca acontecerá após o tempo determinado pelo professor.

**Atividade 3:** Considerações.

**Materiais necessários:** Nenhum.

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

**Informações complementares:** - Antes do desenvolvimento das atividades deste capítulo (na aula anterior, por exemplo), será pedido para que os escolares pesquisem sobre o frescobol (origem, regras, benefícios com a prática) e tragam algumas curiosidades sobre este esporte.

- O professor poderá construir as raquetes em sala de aula 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 também poderá utilizar uma corda para fazer várias mini quadras.

- O professor também 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

Quando falamos em jogos, brincadeiras ou atividades de lazer e/ou recreação, é importante considerar que nenhuma delas é específica para determinada faixa etária ou população. Na verdade, o que pode ocorrer são adaptações das atividades conforme as características de cada idade e para cada tipo de população<sup>18</sup>.

Ao desenvolver atividades de recreação, algumas condições (como diferentes gêneros, idades, níveis socioculturais) devem ser analisadas para as dinâmicas sejam adequadas a tal adversidade e, concomitantemente, não sejam desestimuladoras. Para estes casos em que há necessidade de adaptações, é interessante ter certa sensibilidade e bom senso, de acordo com os interesses e objetivos propostos<sup>19</sup>. Independentemente dos grupos, é importante considerar algumas questões antes do início de qualquer atividade recreativa, seja ela uma dinâmica, jogo ou brincadeira:

1) Todos os participantes devem conhecer as regras da atividade, sejam elas preestabelecidas ou formuladas em comum acordo entre os envolvidos;

2) Após as regras serem preestabelecidas, as mesmas devem ser possíveis de serem cumpridas, caso contrário, podem ser desestimuladoras;

3) Todos os indivíduos devem ser incentivados a participar;

4) É importante e necessário ser justo e imparcial;

5) O jogo, a dinâmica ou a brincadeira devem se encerrar antes que o interesse e a satisfação dos participantes acabem<sup>18</sup>.



Estas questões devem estar diretamente associadas às vertentes educativa, estimuladora e superadora do lazer e da recreação, partindo da premissa de que o animador sociocultural (neste caso, o professor de educação física) possui potencialidades criativas e críticas, sendo capaz de refletir sobre a teoria e a prática, sem esquecer os objetivos, a importância e a repercussão das atividades propostas (MARINHO, 2004).

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares uma aula cheia de desafios composta por diferentes brincadeiras populares, estimulando a criatividade, a cooperação e a 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:** A turma será dividida em aproximadamente cinco equipes. 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. 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 onde os escolares 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 poderá pedir aos escolares que 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

A contação de histórias é uma excelente estratégia na prática pedagógica de professores da educação infantil do ensino fundamental. As narrativas promovem a criatividade e a imaginação, facilitam o aprendizado, desenvolvem as linguagens oral, escrita e visual, incentivam o prazer pela leitura, estimulam o movimento global e fino, trabalham o senso crítico, os valores e conceitos, colaboram na formação da personalidade da criança, além de proporcionar o envolvimento social e afetivo e favorecer o conhecimento da cultura e sua diversidade<sup>20</sup>.

A ludicidade com a contação de histórias no processo de ensino e aprendizagem desenvolve a responsabilidade e a autoexpressão. Dessa forma, a criança sente-se estimulada e, sem perceber, desenvolve e constrói seu conhecimento sobre o mundo. Em meio ao prazer e entretenimento que as narrativas criam, vários tipos de aprendizagem acontecem. De acordo com Abramovich<sup>21</sup>,

“é através duma história que se podem descobrir outros lugares, outros tempos, outros jeitos de agir e ser, outra ética, outra ótica. É ficar sabendo historia, geografia, filosofia, sociologia, sem precisar saber o nome disso tudo e muito menos achar que tem cara de aula” (ABRAMOVICH, 1995, p.17).

Nesse sentido, a escola tem uma grande responsabilidade nesse processo, uma vez que possui papel importante na disseminação da cultura e na construção da identidade do escolar. Assim, a escola deveria proporcionar e divulgar contos orais e escritos que mostrem a realidade na qual o escolar está inserido, resgatando histórias e possibilitando novos olhares sobre as temáticas

trabalhadas pelo professor em sala de aula.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

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

**Atividade 1:** Sim, não, irrelevante: adivinhando a história.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** O objetivo da brincadeira é adivinhar o que aconteceu na história. Para isso, o professor descreverá apenas a cena final de uma história e os escolares (que estarão em um círculo), por meio de perguntas, tentarão descobrir o que aconteceu ao longo da história. No entanto, as perguntas feitas só poderão ser respondidas pelo professor com “sim”, “não” ou “irrelevante” (quando a resposta para determinada pergunta não interfere na história). A atividade termina quando a turma descobre a história.

**Exemplos:** 1) Final da história contada pelo professor: *um homem mora no 14º andar de um prédio. Sempre que faz sol, ele usa as escadas para subir até seu apartamento. Quando chove, ele usa o elevador.* O que os escolares devem descobrir por meio das perguntas: *o homem era anão e não alcançava os botões do elevador. Em dias chuvosos, ele lembrava de trazer o guarda-chuva quando saía e o usava para apertar os botões. Em dias de sol, era obrigado a usar a escada.*

2) Final da história contada pelo professor: *um homem de terno e com uma pasta na mão estava correndo em um corredor. De repente, a luz começa a falhar, apaga e logo acende, e ele para de correr.* O que os escolares devem descobrir por meio das perguntas: *o homem é advogado. Ele estava correndo para a sala de execuções, onde seu cliente seria eletrocutado, para libertá-lo com um mandado judicial. Mas, quando ele vê as luzes piscando, vê que o motivo disso acontecer foi a sobrecarga da cadeira-elétrica, onde seu cliente estava. Era tarde demais para salvá-lo.*

3) Final da história contada pelo professor: *um homem foi encontrado inconsciente, com uma roupa de mergulho, no meio de uma floresta em cinzas.* O que os escolares devem descobrir por meio das perguntas: *o homem estava mergulhando, enquanto acontecia um incêndio em uma floresta próxima. Quando um avião de bombeiros foi pegar água do lago para apagar o incêndio, ele, acidentalmente, pegou o mergulhador e o jogou na floresta, junto com a água.*



**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.

**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:** - O professor poderá fazer variações nas atividades descritas anteriormente para que os escolares realizem mais movimentos corporais. Por exemplo, todas as vezes que o professor responder “não” na atividade 1, os escolares deverão dar uma volta na quadra correndo, ou pulando corda. Para a atividade 2, caso a história contada pelos escolares não tenha coerência ou termine de forma inesperada, os participantes deverão pagar uma prenda.

## 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. Para Ilda<sup>22</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>23</sup>. Todo ser humano é dotado do instinto rítmico, que se manifesta, por exemplo, por meio dos batimentos cardíacos, da respiração e do ato da fala. O ritmo ordena também as formas básicas de locomoção do homem em toda a sua existência, através da frequência, acentuação, espaço, forma, tensão, relaxamento, movimento, repouso.

Dessa forma, faz-se necessário compreender que o ritmo possui diversas funções: 1) auxilia a incorporação técnica; 2) estimula a atividade do executante; 3) determina a qualidade do movimento; 4) facilita e permite a vivência total do movimento; 5) permite melhor domínio do movimento; 6) estimula o prazer; 7) reforça a memória; 8) aperfeiçoa a coordenação; 9) facilita a expressão total e autêntica.

Além disso, possui três classificações: ritmo binário - compasso binário (2 tempos ou “ir de 2 em dois tempos”), sendo que o acento principal e mais forte “cai” sempre no primeiro tempo (exemplo: merengue); ritmo ternário - compasso ternário (3 tempos ou “ir de 3 em três tempos”), sendo que o acento principal e mais forte está sempre no primeiro tempo e os demais são fracos (exemplo: valsa) e ritmo quartenário - compasso quaternário (4 tempos ou “ir de 4 em quatro tempos”), sendo que o acento principal é mais forte sempre no primeiro tempo e os demais são fracos (exemplo: tango).



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

**Objetivo:** Proporcionar aos escolares uma prática com ritmos e músicas variadas.

**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:** Detetive.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Descrição:** Um participante ficará responsável por inventar os ritmos (por exemplo, ficará batendo palmas por um determinado tempo e, na sequência, começará a estalar os dedos), enquanto os demais devem imitá-lo. No entanto, haverá o detetive, que será um outro participante que ficará fora do círculo para descobrir quem está comandando a brincadeira. O objetivo é descobrir o quanto antes quem é o “mandante”. OBS: a atividade pode acontecer várias vezes, trocando sempre o detetive e o “mandante”.

**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 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), o professor poderá pedir aos escolares que 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. Além disso, deverão pensar em ritmos que podem ser feitos com o próprio corpo. Essa atividade poderá ser apresentada em sala de aula em algum momento que o professor julgar pertinente.

- Sugere-se que o professor estimule, principalmente, a participação dos meninos durante as atividades. O professor também pode participar das atividades, encorajando-os.

## 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>24</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>25</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:** Desenvolver um momento de conhecimento e expressão corporal dos escolares através de vários ritmos.

**Atividade 1:** Apresentação da coreografia.

**Materiais necessários:** Som e CDs com músicas escolhidas.

**Descrição:** O objetivo da atividade é promover um festival de dança na escola. Dessa forma, as turmas de sétimo, oitavo e novo ano participarão do festival, apresentando suas coreografias. Cada grupo ficará com um gênero musical diferente (o professor dará as opções). Em casa, terão que montar uma coreografia para apresentar na data determinada pelo professor. A apresentação deverá ter entre 2 e 4 minutos. Os grupos deverão trazer um CD com a música que escolheram e, então, farão as apresentações das coreografias. Ressalta-se que os gêneros musicais devem ser diferentes para cada grupo. Ainda, antes de cada apresentação, o grupo deverá 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 se os escolares já haviam tido contato com os diferentes ritmos e estilos musicais, se consideravam as expressões corporais no dia a dia, como é essa questão em suas casas.

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

- Caso o professor julgue necessários, algumas aulas poderão ser utilizadas para que os escolares possam ensaiar as 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 Notícias, 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. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. 2013. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/xml/suplemento\\_pnad.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/xml/suplemento_pnad.shtm)>. Acesso em: 18 de janeiro de 2016.
6. Novaes, T. Aterro sanitário de Canabrava, em Salvador. 2013. [<http://ecoviagem.uol.com.br/noticias/ambiente/reciclagem/producao-desenfreada-de-lixo-e-heranca-da-globalizacao-7081.asp>] Acessado em 18 jan de 2016.
7. Martins, NM., Garcia, NFL., Pereira, ZV., Junior, VVA. Projeto Catatuê: confecção de brinquedos com uso de material reciclável: ensino-aprendizagem e atividades lúdicas. Realização 2014; 1(2):50–59.
8. Quadros, A. Educação ambiental: iniciativas populares e cidadania. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria (RS). 2007.
9. Weingrill, C. Práticas empresariais de responsabilidade social das empresas. Instituto ETHOS, São Paulo, 2003.
10. Aguiar, GN. Reciclar, recriar e transformar para poder brincar na educação. 2010. Disponível em: <http://www.pedagogiaaopedaleta.com.br/posts/reciclar-recriar-e-transformar-para-poder-brincar-na-educacao/>. Acessado em: 18 de janeiro de 2016.
11. 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.
12. 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).
13. CBO - Confederação Brasileira de Orientação. O que é orientação. s. d. Disponível em: <<http://www.cbo.org.br/site/institucional/orientacao.php>>. Acessado em: 18 de janeiro de 2016.
14. 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.
15. Caillois, R. Man, Play and Games, trans. Meyer Barash. Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 2001.
16. 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.
17. 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.
18. Marinho, A. Lazer e animação turística: livro didático / Alcyane Marinho ; design instrucional Ligia Maria Soufen Tumolo. – Palhoça : UnisulVirtual, 2007.
19. Marinho, A. Repensando o lúdico na vida cotidiana: atividades na natureza. In: Schwartz, GM. (Org.). Dinâmica lúdica: novos olhares. São Paulo: Manole, 2004, p.189-204.
20. De Souza, L. O.; Bernardino, A. D. A contação de história como estratégia pedagógica na Educação Infantil e Ensino Fundamental. Revista de Educação, v. 6, n. 12, p. 235-249, 2011.
21. Abramovich, Fanny. Literatura infantil: gostosuras e bobices. São Paulo: Scipione, 1995.
22. 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>>
23. Nanni, D. Dança educação, princípios métodos e técnicas. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.
24. Ellmerich, L. História da dança. São Paulo: Ricordi, 1964.
25. Strazzacappa, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. Cadernos Cedes 2001; 21(53):69–83.

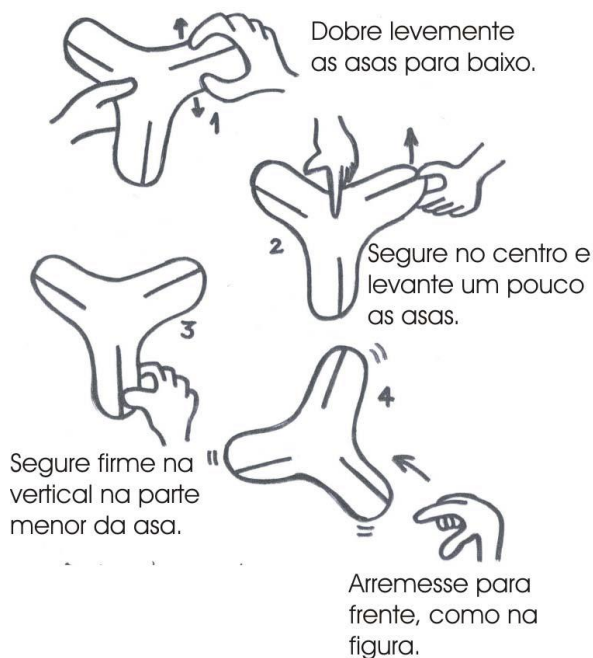
## Material Suplementar - Unidade 4

### 1) Bumerangue:

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

Dicas de como jogar:

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



Para saber mais, acesse: [www.bumerangue.com.br](http://www.bumerangue.com.br)



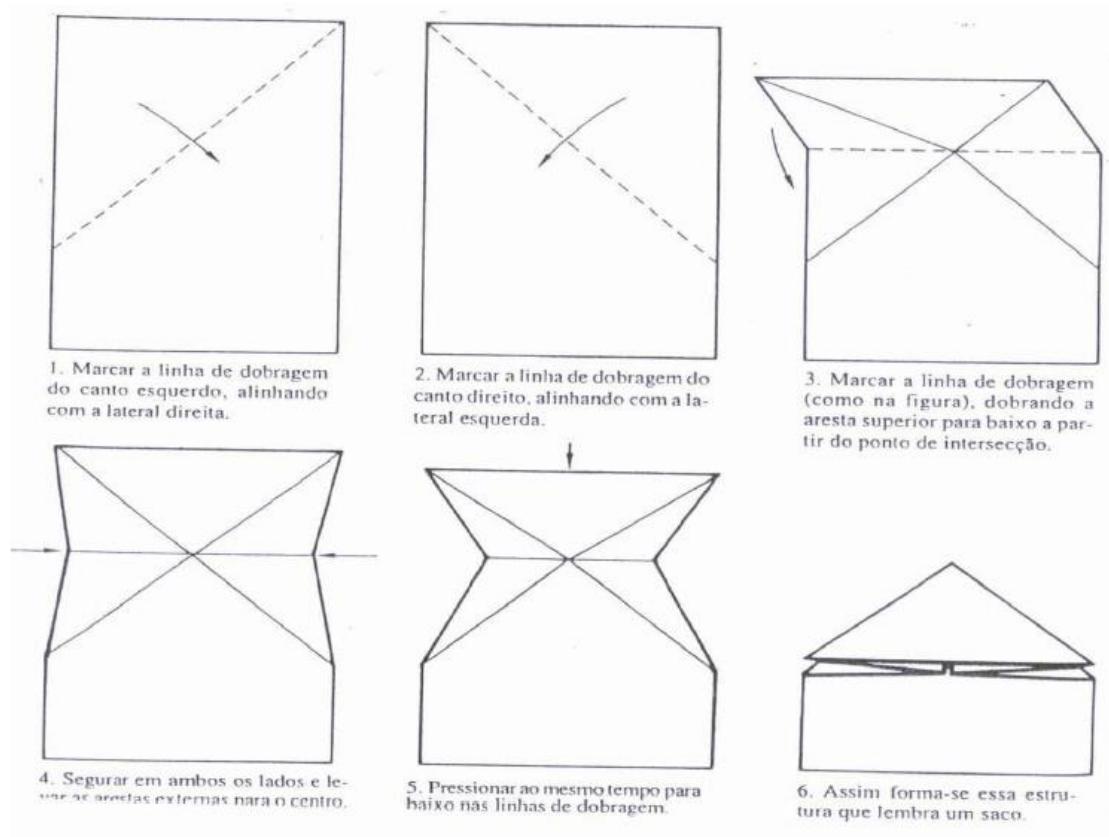
## 2) Dobradura - avião de papel:

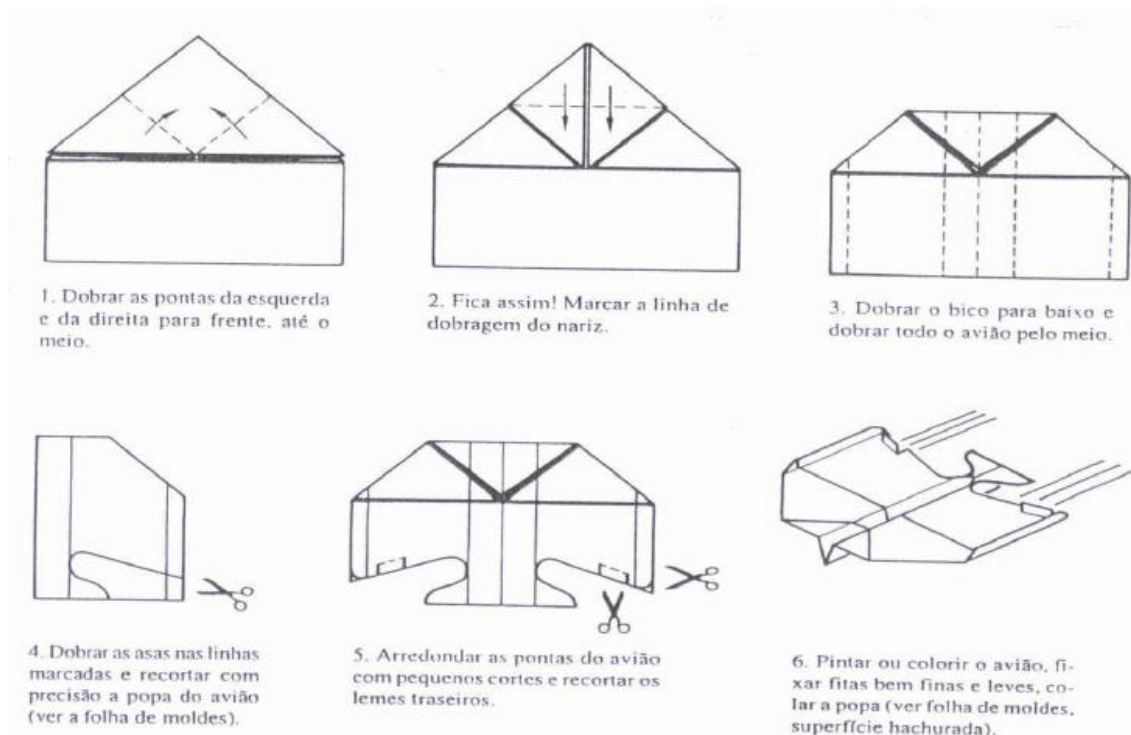
Material necessário: • folhas de papel A4.

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:





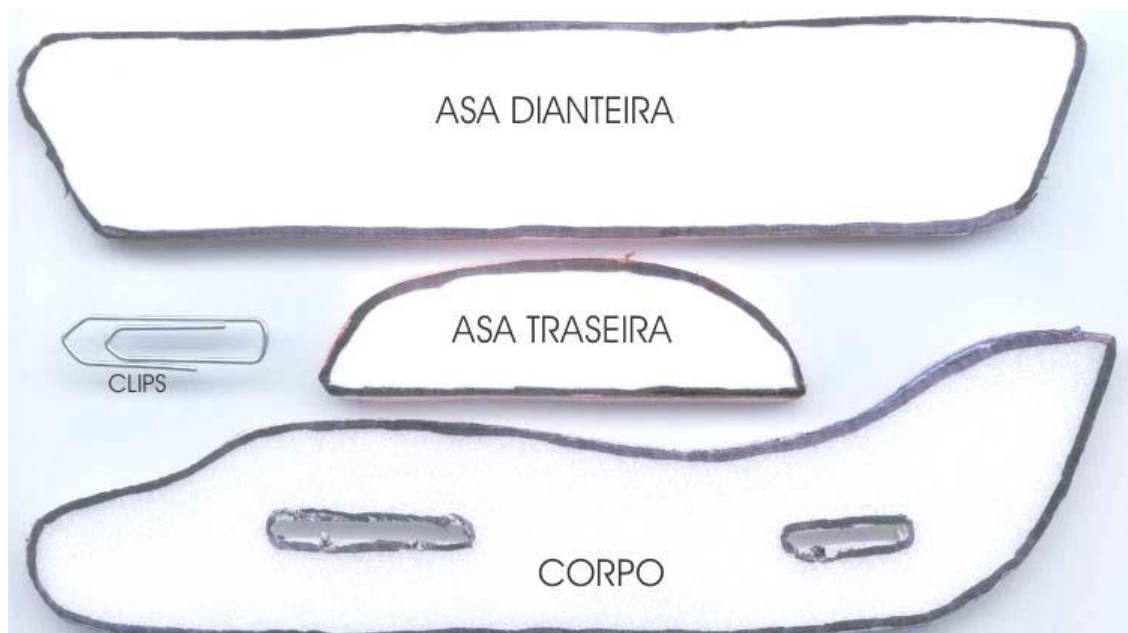
### 3) Planador:

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

Molde para confecção de planador:



#### 4) Futesopro:

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

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

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

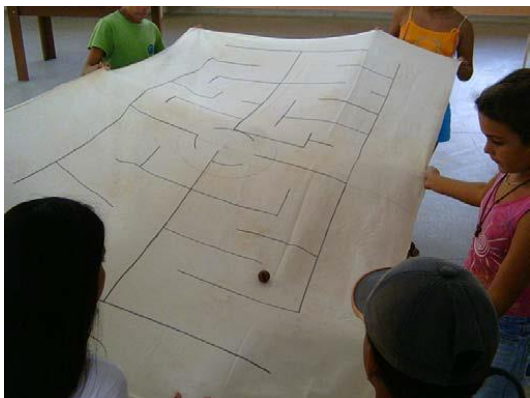


#### 5) Labirinto flutuante:

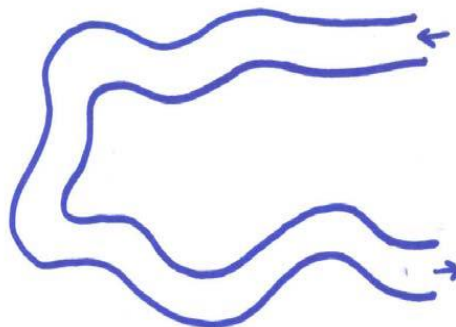
Materiais necessários: • 01 lençol ou tecido com no mínimo 1,5 x 1 metro; • pincel atômico; • 01 bolinha de gude ou similar.

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

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



Labirinto flutuante



Caminho flutuante

#### 6) Corrida de sopro:

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

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

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

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

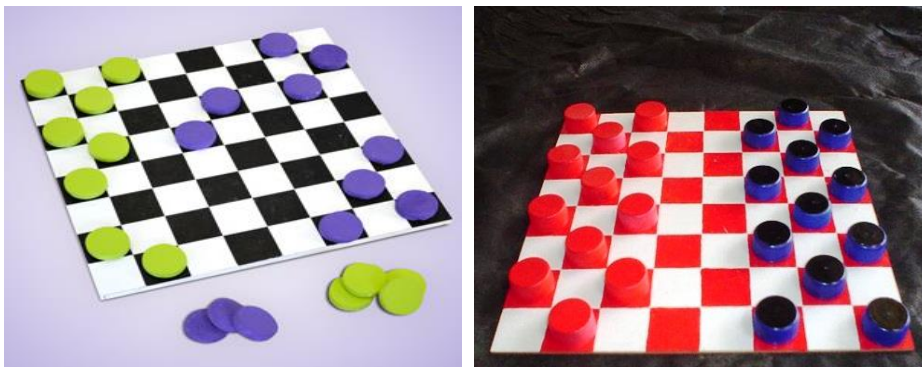


#### 7) Dama:

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

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

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



#### 8) Boliche de garrafas PET:

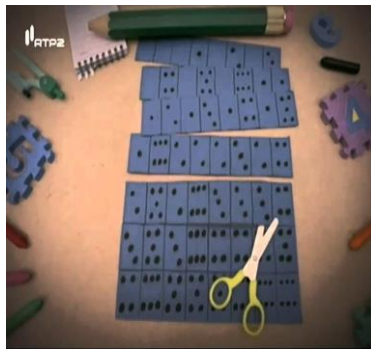
Materiais necessários: • 10 garrafas PET; • pedrinhas (ou outro material para manter as garrafas em pé); • papel crepom ou revistas antigas; • cola; • bola.

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

- Decore a parte de fora das garrafas pintando ou com colagem de papel, para os pinos ficarem mais criativos.
- Depois, é só alinhar os pinos em um canto da sala (ou outro ambiente apropriado), formando um triângulo entre eles, e ter uma bola de borracha para lançar nos pinos, que pode ser comprada em lojas econômicas ou feita com papel amassado dentro de uma meia.



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



### 1) Como construir uma pipa:

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



## 2) Como construir uma pipa:

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

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





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



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




---

### 3) Como construir uma pipa:

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

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



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



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

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



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



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



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