Currículo em **Ação**

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS
CADERNO DO PROFESSOR

1º SEMESTRE

Programa de Enfrentamento à Violência contra Meninas e Mulheres da Rede Estadual de São Paulo

NÃO SE ESQUEÇA!

Buscamos uma escola cada vez mais acolhedora para todas as pessoas. Caso você vivencie ou tenha conhecimento sobre um caso de violência, denuncie.

Onde denunciar?

– Você pode denunciar, sem sair de casa, fazendo um Boletim de Ocorrência na internet, no site: https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br.

– Busque uma Delegacia de Polícia comum ou uma Delegacia de Defesa da Mulher (DDM). Encontre a DDM mais próxima de você no site http://www.ssp.sp.gov.br/servicos/mapaTelefones.aspx.

– Ligue 180: você pode ligar nesse número - é gratuito e anônimo - para denunciar um caso de violência contra mulher e pedir orientações sobre onde buscar ajuda.

– Acesse o site do SOS Mulher pelo endereço https://www.sosmulher.sp.gov.br/ e baixe o aplicativo.

– Ligue 190: esse é o número da Polícia Militar. Caso você ou alguém esteja em perigo, ligue imediatamente para esse número e informe o endereço onde a vítima se encontra.

– Disque 100: nesse número você pode denunciar e pedir ajuda em casos de violência contra crianças e adolescentes, é gratuito, funciona 24 horas por dia e a denúncia pode ser anônima.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Educação

Currículo em **Ação**

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS

1º SEMESTRE

Governo do Estado de São Paulo

Governador
Rodrigo Garcia

Secretário da Educação
Hubert Alquéres

Secretária Executiva
Ghisleine Trigo Silveira

Chefe de Gabinete
Fabiano Albuquerque de Moraes

Coordenadora da Coordenadoria Pedagógica
Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação
Nourival Pantano Júnior

PREZADO(A) PROFESSOR(A)

As sugestões de trabalho, apresentadas neste material, refletem a constante busca da promoção das competências indispensáveis ao enfrentamento dos desafios sociais, culturais e profissionais do mundo contemporâneo.

O tempo todo os jovens têm que interagir, observar, analisar, comparar, criar, refletir e tomar decisões. O objetivo deste material é trazer para o estudante a oportunidade de ampliar conhecimentos, desenvolver conceitos e habilidades que os auxiliarão na elaboração dos seus Projetos de Vida e na resolução de questões que envolvam posicionamento ético e cidadão.

Procuramos contemplar algumas das principais características da sociedade do conhecimento e das pressões que a contemporaneidade exerce sobre os jovens cidadãos, a fim de que as escolas possam preparar seus estudantes adequadamente.

Ao priorizar o trabalho no desenvolvimento de competências e habilidades, propõe-se uma escola como espaço de cultura e de articulação, buscando enfatizar o trabalho entre as áreas e seus respectivos componentes no compromisso de atuar de forma crítica e reflexiva na construção coletiva de um amplo espaço de aprendizagens, tendo como destaque as práticas pedagógicas.

Contamos mais uma vez com o entusiasmo e a dedicação de todos os professores para que consigamos, com sucesso, oferecer educação de qualidade a todos os jovens de nossa rede.

Bom trabalho a todos!

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

SUMÁRIO

Integrando o Desenvolvimento Socioemocional ao Trabalho Pedagógico 5

6º Ano 8
1º Bimestre 8
2º Bimestre 53

7º Ano 77
1º Bimestre 77
2º Bimestre 117

8º Ano 143
1º Bimestre 143
2º Bimestre 184

9º Ano 207
1º Bimestre 207
2º Bimestre 242

INTEGRANDO O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL AO TRABALHO PEDAGÓGICO

A educação integral exige um olhar amplo para a complexidade do desenvolvimento integrado dos estudantes e, também, para sua atuação na sociedade contemporânea e seus cenários complexos, multifacetados e incertos. Nesse sentido, o desenvolvimento pleno dos estudantes acontece quando os aspectos socioemocionais são trabalhados intencionalmente na escola, de modo integrado às competências cognitivas.

É importante ressaltar que a divisão semântica que se faz com o uso dos termos cognitivo e socioemocional não representa uma classificação dicotômica. É uma simplificação didática já que, na aprendizagem, essas instâncias (cognitiva e socioemocional) são simultaneamente mobilizadas, são indissociáveis e se afetam mutuamente na constituição dos sujeitos.

O QUE SÃO COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS?

As competências socioemocionais são definidas como as capacidades individuais que se manifestam de modo consistente em padrões de pensamentos, sentimentos e comportamentos. Ou seja, elas se expressam no modo de sentir, pensar e agir de cada um para se relacionar consigo mesmo e com os outros, para estabelecer objetivos e persistir em alcançá-los, para tomar decisões, para abraçar novas ideias ou enfrentar situações adversas.

Durante algum tempo, acreditou-se que essas competências eram inatas e fixas, sendo a primeira infância o estágio ideal de desenvolvimento. Hoje, sabe-se que as competências socioemocionais são maleáveis e quando desenvolvidas de forma intencional no trabalho pedagógico impactam positivamente a aprendizagem.

Além do impacto na aprendizagem, diversos estudos multidisciplinares têm demonstrado que as pessoas com competências socioemocionais mais desenvolvidas apresentam experiências mais positivas e satisfatórias em diferentes setores da vida, tais como bem-estar e saúde, relacionamentos, escolaridade e no mercado de trabalho.

QUAIS SÃO AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E COMO ELAS SE ORGANIZAM

Ao longo de 40 anos, foram identificadas e analisadas mais de 160 competências sociais e emocionais. A partir de estudos estatísticos, chegou-se a um modelo organizativo chamado de Cinco Grandes Fatores que agrupa as características pessoais conforme as semelhanças entre si, de forma abrangente e parcimoniosa. A estrutura do modelo é composta por 5 macrocompetências e 17 competências específicas. Estudos em diferentes países e culturas encontraram essa mesma estrutura, indicando robustez e validade ao modelo.

MACRO COMPETÊNCIA	COMPETÊNCIA	DEFINIÇÃO
Abertura ao novo	**Curiosidade para aprender**	Capacidade de cultivar o forte desejo de aprender e de adquirir conhecimentos, ter paixão pela aprendizagem.
	Imaginação criativa	Capacidade de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, aprendendo com seus erros, ou a partir de uma visão de algo que não se sabia.
	Interesse artístico	Capacidade de admirar e valorizar produções artísticas, de diferentes formatos como artes visuais, música ou literatura.
Resiliência Emocional	**Autoconfiança**	Capacidade de cultivar a força interior, isto é, a habilidade de se satisfazer consigo mesmo e sua vida, ter pensamentos positivos e manter expectativas otimistas.
	Tolerância ao estresse	Capacidade de gerenciar nossos sentimentos relacionados à ansiedade e estresse frente a situações difíceis e desafiadoras, e de resolver problemas com calma.
	Tolerância à frustração	Capacidade de usar estratégias efetivas para regular as próprias emoções, como raiva e irritação, mantendo a tranquilidade e serenidade.
Engajamento com os outros	**Entusiasmo**	Capacidade de envolver-se ativamente com a vida e com outras pessoas de uma forma positiva, ou seja, ter empolgação e paixão pelas atividades diárias e a vida.
	Assertividade	Capacidade de expressar, e defender, suas opiniões, necessidades e sentimentos, além de mobilizar as pessoas, de forma precisa.
	Iniciativa Social	Capacidade de abordar e se conectar com outras pessoas, sejam amigos ou pessoas desconhecidas, e facilidade na comunicação
Autogestão	**Responsabilidade**	Capacidade de gerenciar a si mesmo a fim de conseguir realizar suas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fez, mesmo quando é difícil.
	Organização	Capacidade de organizar o tempo, as coisas e as atividades, bem como planejar esses elementos para o futuro.
	Determinação	Capacidade de estabelecer objetivos, ter ambição e motivação para trabalhar duro, e fazer mais do que apenas o mínimo esperado.
	Persistência	Capacidade de completar tarefas e terminar o que assumimos e/ou começamos, ao invés de procrastinar ou desistir quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis.
	Foco	Capacidade de focar — isto é, de selecionar uma tarefa ou atividade e direcionar toda nossa atenção apenas à tarefa/atividade "selecionada".
Amabilidade	**Empatia**	Capacidade de usar nossa compreensão da realidade para entender as necessidades e sentimentos dos outros, agir com bondade e compaixão, além do investir em nossos relacionamentos prestando apoio, assistência e sendo solidário.
	Respeito	Capacidade de tratar as pessoas com consideração, lealdade e tolerância, isto é, demonstrar o devido respeito aos sentimentos, desejos, direitos, crenças ou tradições dos outros.
	Confiança	Capacidade de desenvolver perspectivas positivas sobre as pessoas, isto é, perceber que os outros geralmente têm boas intenções e, de perdoar aqueles que cometem erros.

VOCÊ SABIA?

O componente Projeto de Vida desenvolve intencionalmente as 17 competências socioemocionais ao longo dos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. Em 2019, foi realizada uma escuta com os professores da rede para priorizar quais competências seriam foco de desenvolvimento em cada ano/série. A partir dessa priorização, a proposta do componente foi desenhada, tendo como um dos pilares a avaliação formativa com base em um instrumento de rubricas que acompanha um plano de desenvolvimento pessoal de cada estudante.

COMO INTEGRAR AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS AO TRABALHO PEDAGÓGICO

Um dos primeiros passos para integrar as competências socioemocionais ao trabalho com os conteúdos do componente curricular é garantir a intencionalidade do desenvolvimento socioemocional no processo. Evidências indicam que a melhor estratégia para o trabalho intencional das competências socioemocionais se dá por meio de um planejamento de atividades que seja **SAFE**[1] – sequencial, ativo, focado e explícito:

SEQUENCIAL	ATIVO	FOCADO	EXPLÍCITO
Percurso com Situações de aprendizagem desafiadoras, de complexidade crescente e com tempo de duração adequado.	As competências socioemocionais são desenvolvidas por meio de vivências concretas e não a partir de teorizações sobre elas. Para isso, o uso de metodologias ativas é importante.	É preciso trabalhar intencionalmente uma competência por vez, durante algumas aulas. Não é possível desenvolver todas as competências socioemocionais simultaneamente.	Para instaurar um vocabulário comum e um campo de sentido compartilhado com os estudantes, é preciso explicitar qual é competência foco de desenvolvimento e o seu significado.

Desenvolver intencionalmente as competências socioemocionais não se refere a "dar uma aula sobre a competência". Apesar de ser importante conhecer e apresentar aos estudantes quais são as competências trabalhadas e discutir com eles como elas estão presentes no dia a dia, o desenvolvimento de competências socioemocionais acontece de modo experiencial e reflexivo. Portanto, ao preparar a estratégia das aulas, é importante considerar como oferecer mais oportunidades para que os estudantes mobilizem a competência em foco e aprendam sobre eles mesmos ao longo do processo.

1 Segundo estudo meta-analítico de Durlak e colaboradores (2011), o desenvolvimento socioemocional apresenta melhores resultados quando as situações de aprendizagem são desenhadas de modo SAFE: sequencial, ativo, focado e explícito. DURLAK, J. A., WEISSBERG, R. P., DYMNICKI, A. B., TAYLOR, R. D., & SCHELLINGER, K. (2011). ***The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions***. Child Development, 82, 405-432.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Caro professor:

É grande a satisfação de compartilhar a responsabilidade de uma educação de qualidade com todos os profissionais da rede pública e toda a comunidade escolar. O material que você tem em mãos foi elaborado para subsidiar suas ações que serão desenvolvidas nos Anos Finais do Ensino Fundamental.

Esse material está organizado em Situações de Aprendizagem, que contemplam o desenvolvimento das Unidades temáticas: brincadeiras e jogos, esportes, lutas, ginástica, dança, práticas corporais de aventura e corpo, movimento e saúde. As atividades propõem o desenvolvimento das habilidades e dos objetos de conhecimento.

As habilidades que serão desenvolvidas são apresentadas sempre no início de cada situação de aprendizagem. Elas contemplam alguns processos que devem ser considerados na proposta de atividade, como, por exemplo:

Na habilidade "experimentar e fruir esportes de marca e invasão valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo", o experimentar e o fruir indicam os processos cognitivos da atividade, nos dizem que os estudantes precisam experimentar, vivenciar as práticas corporais, bem como apreciá-las seja por meio de vídeos, ou observando os colegas fazendo. Outro aspecto que a habilidade nos indica é o assunto que será tratado, que são os esportes de marca e invasão. E para que os estudantes irão aprender isso? Para valorizar o trabalho em equipe e o protagonismo – esses pontos são primordiais para que as habilidades sejam contempladas. Por isso, neste material, são propostas várias reflexões considerando para que os estudantes estão aprendendo determinado assunto.

As estratégias aqui presentes não devem ser tratadas como únicas possibilidades, visto que é importantíssimo realizar a adaptação e/ou ampliação das atividades de acordo com seu contexto, pois o objetivo é garantir o desenvolvimento das habilidades previstas. Nesse sentido destacamos que o material do professor e estudante, bem como a presente adaptação curricular, não visam uma fórmula ou receita, e sim a consideração das características e contextos locais em que a unidade escolar se insere.

UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TODOS!

Professor, desde as últimas décadas, os objetivos pedagógicos da Educação Física mudaram. Ela vai para além da prática motora sem contextualização, sem sentido, para uma Educação Física que busca propor a reflexão, análise e recriação das práticas corporais. Dentro desse contexto, buscamos também uma Educação Física em que todos possam participar, uma Educação Física que seja inclusiva. Nesse caso, estamos nos referindo à inclusão dos estudantes com deficiência nas práticas desse componente curricular. Cada escola possui um contexto, e cada estudante é único; portanto, é necessário analisar as atividades propostas para assim fazer possíveis adequações.

Adaptações curriculares: a adaptação do currículo regular implica no planejamento das ações pedagógicas dos docentes, de forma a possibilitar variações no objetivo, no conteúdo, na metodologia, nas atividades, na avaliação e na temporalidade do processo de aprendizagem dos estudantes.

O primeiro passo para a adaptação do objeto de conhecimento é ter claro o que se quer ensinar. Como fazer para o estudante aprender? O segundo passo é conversar com a família sobre as habilidades que serão trabalhadas e, se possível, reforçadas em casa. O terceiro passo é pensar no tempo

para a realização das atividades em consonância com a possibilidade de desenvolvimento do estudante. O quarto passo é utilizar diferentes procedimentos de avaliação – em detrimento dos diferentes estilos e possibilidades de expressão dos estudantes.

Deficiência visual

Segundo a alínea "c", do §1º, do artigo 5º, do Decreto Federal nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004, são consideradas pessoas com deficiência visual as que apresentam:

1.1 – Cegueira, na qual a acuidade visual é igual ou menor que 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica;
1.2 – Baixa visão, que significa acuidade visual entre 0,3 e 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica;
1.3 – Os casos nos quais a somatória da medida do campo visual em ambos os olhos for igual ou menor que 60o;
1.4 – A ocorrência simultânea de quaisquer das condições anteriores.
Disponível em: **http://cape.edunet.sp.gov.br/cape_arquivos/LegislacaoEstaduual/Instrucoes/3_EdEspecial_instrucao_DV_15012015.pdf**. Acesso em: 5 ago. 2020.

Dicas

- É importante apresentar os locais onde acontecerão as aulas de Educação Física.
- Atenção aos ruídos ao explicar uma atividade.
- Prover ao estudante meio de comunicação compatível com as suas possibilidades: material ampliado (provas, atividades em geral).
- Incentivar e possibilitar o uso dos auxílios ópticos prescritos pelo médico oftalmologista: óculos, lupas e telescópios. O auxílio deve ser apresentado para a classe como um avanço tecnológico e de grande valia.
- Conceder-lhe tempo suficiente para a realização das tarefas e avaliações.
- Utilizar recursos sonoros em atividades práticas.
- Se necessário, oferecer auxílio de um estudante para a realização de atividades práticas.
- Utilizar vídeos com audiodescrição, ou descrever as imagens apresentadas.
- Fazer adaptações em materiais para que os estudantes possam participar; como, por exemplo, a possibilidade de fazer tabuleiros de jogos (dama, trilha etc.) em relevo.

Deficiência física

Segundo o MEC, "Deficiência Física se refere ao comprometimento do aparelho locomotor que compreende o Sistema Osteoarticular, o Sistema Muscular e o Sistema Nervoso. As doenças ou lesões que afetam quaisquer desses Sistemas isoladamente ou em conjunto podem produzir grandes limitações físicas de grau e gravidades variáveis, segundo os segmentos corporais afetados e o tipo de lesão ocorrida." (2006, p. 28).

Publicada no DOE de 15/01/2015, Poder Executivo – Seção I, às páginas 29 e 30.

Entende-se por adaptação do acesso ao currículo a utilização de tecnologia assistiva no ambiente escolar.

Tecnologia Assistiva, segundo Bersch (2006, p. 2), "deve ser entendida como um auxílio que promoverá a ampliação de uma habilidade funcional deficitária ou possibilitará a realização da função de-

sejada e que se encontra impedida por circunstância de deficiência".

São exemplos de Tecnologia Assistiva: uso da comunicação alternativa ou suplementar de baixa e alta tecnologia, tais como: 1) baixa tecnologia – cartões e as pranchas de comunicação em forma de pastas, livros, fichários e pasta/arquivo; 2) alta tecnologia – comunicadores, dispositivos móveis, computadores, softwares, aplicativos de comunicação alternativa, teclados especiais, mouses, trackballs, joysticks, apontadores de cabeça, canetas especiais para o acesso à tela touchscreen, entre outros.

Disponível em: **http://cape.edunet.sp.gov.br/cape_arquivos/LegislacaoEstaduual/Instrucoes/2_EdEspecial_instrucao_DF_15012015.pdf**. Acesso em: 5 ago. 2020.

Para saber mais, acesse: Introdução à tecnologia assistiva. Disponível em: **https://www.assistiva.com.br/Introducao_Tecnologia_Assistiva.pdf**. Acesso em: 5 ago. 2020.

Dicas

- Iniciar por atividades familiares.
- Basear as adaptações no potencial funcional e não no diagnóstico.
- Analisar as exigências sensório-motoras de cada atividade antes de sua apresentação.
- Reduzir o tempo de duração dos períodos ou do jogo, diminuir o tamanho da quadra e permita substituição livre.
- Reduzir distâncias, abaixar as cestas e redes, aproximar os alvos.
- Planejar períodos de descanso.
- Criar um sistema de parceiro de jogo onde dois jogadores exercem o papel de um.
- Ajustar as posturas para a realização das tarefas.
- Substituir os equipamentos por aqueles mais leves e maiores (quando possível).
- Dar explicações simples e diretas.

Deficiência auditiva

Segundo a alínea "b", do §1º, do artigo 5º, do Decreto Federal nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004, são consideradas pessoas com surdez/deficiência auditiva as que apresentam perda auditiva bilateral, igual ou acima de quarenta e um decibéis (41 dB) ou mais, aferida por audiometria na média das frequências de 500Hz, 1.000Hz, 2.000Hz e 3.000Hz. Esta perda pode estar ou não associada a outras deficiências.

Dicas

- Fazer uso de vídeos; pense nas possibilidades de sua turma e se necessário utilize vídeos com tradução em libras.
- Falar sempre de frente para o estudante, para que ele possa fazer leitura labial.
- Além de explicar a atividade oralmente, demonstrar.
- Substituir recursos sonoros por recursos visuais, como, por exemplo: em jogo de futebol, utilizar uma bandeira, levantando-a além do apito, para indicar que o jogo foi paralisado, ou pedir que todos fiquem parados, para que o estudante perceba que o jogo foi paralisado.
- No ensino de danças, permitir aos estudantes sentir as ondas sonoras. Caso seja possível, proponha a observação de vídeos.

Deficiência intelectual

Segundo a Associação Americana de Deficiência Intelectual e Desenvolvimento – AAIDD, "Deficiência intelectual é uma incapacidade" caracterizada por limitações significativas tanto no funcionamento intelectual (raciocínio, aprendizado, resolução de problemas) quanto no comportamento adaptativo, que cobre uma gama de habilidades, tais como: comunicação; cuidado pessoal; habilidades sociais; utilização dos recursos da comunidade; saúde e segurança; habilidades acadêmicas; lazer; e trabalho.

Estudantes com deficiência intelectual podem se beneficiar com a apresentação de atividades alternativas e com atividades complementares. Considerando que esses estudantes apresentam dificuldade na capacidade de abstração, uma importante adaptação metodológica a ser realizada é a utilização de materiais concretos, bem como planejar atividades variadas para abordar um mesmo conteúdo.

É necessário trabalhar em grupos, elaborar situações concretas, a partir do cotidiano, ampliando gradativamente a complexidade e sempre através de comandas claras e objetivas.

Em relação à dificuldade de concentração também apresentada por esses estudantes, é possível fazer uso de jogos como parte das atividades planejadas para abordar determinado assunto (MEC/SEESP, 2000).

Dicas

• Dar um comando de cada vez: em uma atividade como o circuito, que tem vários movimentos para realizar, saltar, correr etc. Explique um de cada vez.
• Buscar *feedback*: perguntar se o estudante entendeu a explicação e pedir que fale o que entendeu. Muitas vezes esse estudante diz que entendeu, e o professor só percebe quando vê a atividade errada.
• Em processos de avaliação, oportunizar ao estudante se expressar oralmente e usar o professor como escriba.
• Utilizar imagens para expressar o que está falando.
• Fazer adaptações em materiais para que os estudantes possam participar; como, por exemplo, aumentar o tamanho dos materiais se necessário etc.
• Fazer adaptações nas regras dos jogos: diminuir os espaços, os tempos de jogos, colocar estudantes para ajudar um ao outro.

Altas habilidades

Superdotação: é característica da pessoa que demonstra desempenho superior ao de seus pares em uma ou mais das seguintes áreas: habilidade acadêmica, motora ou artística, criatividade, liderança.

Altas habilidades: habilidades acima de média em um ou mais domínios: intelectual, das relações afetivas e sociais.

Dicas

• Estimular a criatividade, habilidades de organização, de escrita, de tomada de decisões, de pesquisas, de estudo e comportamento direcionado a metas, entre outras.
• Propor atividades de exploração ajuda o estudante a selecionar um tópico, a explorá-lo em profundidade e a apresentar suas descobertas aos colegas.

Para saber mais Altas Habilidades/Superdotação. Encorajando Potenciais. Disponível em: **http://livros01.livrosgratis.com.br/me004719.pdf**. Acesso em: 5 ago. 2020.

Transtorno do espectro autista

Os estudantes com Transtorno do Espectro Autista – TEA geralmente possuem uma maior habilidade em tarefas de memória visual em detrimento às atividades de memória auditiva.

Entende-se por memória visual a capacidade de olhar para uma forma, objeto, número ou letra e lembrar-se dela. Portanto, as imagens claras e objetivas facilitam esse processo, mas deve-se ter um cuidado especial com poluição visual, que dispersa a atenção do estudante.

Dicas

• Ser objetivo, reduzir os enunciados, apresentar apenas uma instrução por vez e utilizar frases objetivas, curtas e/ou palavras-chave.
• Evitar expressões com duplo sentido ou mensagens nas entrelinhas, como metáforas e outras figuras de linguagem.
• Sempre que possível, oferecer apoio visual nas atividades, se assim o estudante necessitar. Não se pode generalizar achando que todos necessitam dos mesmos recursos, daí a importância de o professor conhecer o perfil do estudante.
• Planejar e selecionar um método acessível ao estudante.
• Sequenciar os conteúdos que requeiram processos gradativos.
• Utilizar de atividades direcionadas com foco no interesse do estudante.
• Alterar o nível de complexidade das atividades. Ex.: fragmentar um texto.
• Alterar o nível de abstração de uma atividade oferecendo recursos como apoios: visuais, auditivos, gráficos ou materiais concretos.
• Antecipar sempre as mudanças de rotina ao estudante.

Bom estudo e bom trabalho!

6º ANO

1º BIMESTRE

Professor,

Para iniciarmos o trabalho em Educação Física, será necessário que elabore com a turma um contrato didático (combinados) referente às regras de convivência que serão utilizadas nas aulas. As regras devem ficar visíveis tanto na sala quanto na quadra e, sempre que necessário, serem retomadas.

No início do ano letivo, é importante que apresente para os estudantes o que eles irão aprender nas aulas de Educação Física, questionando-os se já conhecem os assuntos que serão abordados.

Quadro objetos de conhecimento

6º Ano				
	1º Bimestre	2º Bimestre	3º Bimestre	4º Bimestre
Objeto de Conhecimento	Esporte de marca e de invasão, esporte paraolímpico	Danças urbanas	Capacidades físicas	Jogos eletrônicos e Jogos de tabuleiro
Objeto de Conhecimento		Ginástica de Condicionamento físico	Práticas corporais de aventura urbana	Lutas do Brasil

Até o 5º ano do Ensino Fundamental, os estudantes tiveram contato com diferentes Unidades Temáticas que compõem o universo da Educação Física Escolar, permitindo a construção de novos saberes, experiências lúdicas, afetivas, estéticas e agonistas, que contemplam o universo das práticas Corporais.

Neste volume, os estudantes terão novas experiências que possibilitam diversificar, sistematizar e aprofundar suas experiências nos esportes de invasão, esportes de marca e esportes paralímpicos.

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE

Objeto de Conhecimento 1: Esportes de Invasão (Handebol)
Objeto de Conhecimento 2: Esportes de Marca (Atletismo)
Objeto de Conhecimento 3: Esportes Paralímpicos

Nos **objetos de conhecimento 1 e 2** – Esportes de Invasão e de Marca – **Handebol e Atletismo**, os estudantes irão analisar a lógica interna desses esportes, tendo como base reconhecer a importância do trabalho coletivo e do protagonismo, bem como colocar em prática o que aprenderam.

No **objeto de conhecimento 3** – Esporte Paralímpico, os estudantes irão vivenciar o Atletismo Paralímpico tendo como foco respeitar as diferenças individuais e reconhecer a importância dessa prática.

Professor, é importante que desde o princípio os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, objetos de conhecimentos e habilidades que serão desenvolvidos neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração desses itens, pois isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem e de seu protagonismo.

Habilidades

(EF06EF03) Experimentar e fruir esportes de marca e invasão valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
(EF06EF04) Praticar um ou mais esporte de marca e invasão oferecido pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.
(EF06EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, e invasão, como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.

Diagnóstico inicial – Durante os anos anteriores, os estudantes tiveram contato com práticas lúdicas esportivas, jogos pré-desportivos e esportes. Para esse momento, será necessário que você realize o levantamento sobre o que os estudantes já sabem sobre os jogos pré-desportivos. E quais são os jogos pré-desportivos e esportes que os estudantes já vivenciaram. Verifique o que já sabem sobre os tipos de esportes que serão estudados, tendo como base a classificação esportiva.

Proponha a vivência de alguns jogos pré-desportivos trazidos pelos estudantes nesta sondagem inicial, trazendo uma reflexão entre semelhanças e diferenças entre os jogos pré-desportivos e os esportes que serão estudados ou outros esportes de invasão similares.

Só após retomar esses aspectos, inicie a proposta dessas atividades.

Nesta Unidade temática, existe a possibilidade de fazer uma parceria com o professor de Língua Inglesa, onde os estudantes irão construir um repertório lexical (vocabulário) que poderá ter como referência atividades esportivas, seus nomes em diversas culturas diferentes e em seus idiomas nativos (Referência EF06LI17).

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
HANDEBOL E SUAS CARACTERÍSTICAS

 **Fonte:** pixabay	Professor, atente-se às adaptações curriculares que devem ser realizadas nessa situação de aprendizagem para que os estudantes com deficiência possam ter acesso às atividades. Se necessário, retome o texto introdutório deste material.

Questão norteadora: Como a técnica e a tática influenciam o trabalho em equipe e o protagonismo nos esportes de invasão?

Professor, os estudantes já vivenciaram alguns jogos pré-desportivos em anos anteriores. Oriente os estudantes sobre o fato de que o handebol é um esporte de invasão muito praticado em diversos países europeus. Já no Brasil, esse esporte é menos praticado se comparado ao futebol, ao voleibol e ao basquetebol.
O handebol possui uma estrutura interna, cuja disputa é baseada na oposição entre duas equipes em um espaço comum (quadra), com objetivo principal de pontuar e impedir que o adversário pontue por meio de táticas ofensivas e defensivas.

Na situação de aprendizagem deste primeiro bimestre, vamos conhecer um pouco mais os esportes de invasão e abordaremos especificamente o handebol.

ATIVIDADE 1 – HANDEBOL, MARCAÇÃO CERRADA!

Professor, para começar, é importante neste momento realizar uma roda de conversa, de preferência na quadra ou no espaço adequado, sobre os jogos que os estudantes já vivenciaram ou conhecem. A sondagem é fundamental a todo o trabalho por ser o momento em que são levantados os conhecimentos da turma.

Etapa 1 – Relembrando os jogos vivenciados

Vamos conhecer um pouco mais os esportes de invasão. Abordaremos especificamente o handebol. Bora lá?

Vamos conhecer mais esse esporte? Mas antes vamos entender um pouco mais sua classificação:

Esporte de invasão ou territorial: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe ao introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/campo defendida pelos adversários (gol, cesta, *touchdown* etc.), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rúgbi etc.).

São Paulo, Currículo Paulista, 2019, p. 260.

Participe da roda de conversa e contribua relembrando os esportes que já vivenciou ou conheceu, tendo como base as questões norteadoras:

• Quais jogos e esportes você conhece ou já vivenciou?
Espera-se que os estudantes comentem alguns jogos vivenciados durante os anos iniciais do Ensino Fundamental.

• Quais desses esportes vivenciados são considerados esportes de invasão?
Professor, anote as considerações dos estudantes e separe aqueles que são considerados de invasão. Oriente-os sobre o que são esportes de invasão ou territoriais.

• Quais são os movimentos que realizaram durante a vivência desses jogos e esportes?
Espera-se que os estudantes comentem que realizaram alguns movimentos como os passes, arremessos, recepção, drible, finta, progressão, vai depender do esporte de invasão que eles citaram etc.

Professor, a seguir, sugerimos alguns jogos pré-desportivos que envolvem o handebol. Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está organizado para a prática.

Queimada	Professor, organize a turma para jogar em duas equipes. Oriente os estudantes quanto à delimitação da área demarcada. O objetivo dos jogadores de cada equipe é "queimar" com a bola alguma parte do corpo de qualquer jogador adversário. Se o jogador for queimado, o estudante pode escolher a área ao fundo do campo adversário ou as laterais para jogar. O jogo termina quando todos os jogadores de uma equipe forem queimados.
Jogo dos 10 passes	Professor, organize a turma para jogar em duas equipes. Oriente os estudantes quanto à delimitação da área demarcada e que a bola é jogada com as mãos. As equipes podem se deslocar por todo o espaço do jogo. Uma das equipes deve começar com a posse de bola, com o objetivo de trocar dez passes sem deixar que a equipe adversária a intercepte, ou que a bola toque o chão. Caso isso aconteça, a posse passa para a equipe adversária, que inicialmente estava tentando interceptar a bola. Para cada dez passes seguidos, a equipe marca um ponto. Sempre que uma equipe marca ponto, o jogo recomeça com o adversário. Oriente os estudantes no sentido de que não é permitido o contato físico entre os jogadores, não é permitido tirar a bola das mãos do adversário. Sempre que uma equipe perde a posse da bola, a contagem de passes é anulada, e a equipe passa à situação de defesa. Se a equipe que tem a posse de bola sofrer falta, mantém o número de passes obtidos até o momento, continuando assim a contagem. Professor, você pode propor algumas variações como diminuir o número de passes para a pontuação. A duração do jogo é determinada por tempo ou número de pontos estabelecidos.

Professor, após os estudantes experimentarem as atividades propostas, oriente-os a realizar uma breve discussão sobre as atividades realizadas. Destacamos que, no momento da discussão, sua mediação é de extrema importância.

Etapa 2 – Relembrando é que se pratica!

Após relembrar os esportes já praticados, a seguir, você terá a oportunidade de vivenciar alguns jogos pré-desportivos que envolvem o handebol. Vamos experimentar agora esses jogos?

Após a experimentação, chegou o momento de realizar uma breve discussão sobre as atividades realizadas.

Sugerimos algumas questões norteadoras e espaço para registro:

• Vocês conheciam os jogos vivenciados durante a aula? Com quais vocês se identificam mais?
Espera-se que os estudantes relembrem os jogos vivenciados nos anos anteriores.

• Quais jogos você sentiu mais dificuldade em realizar? Por quê?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas dificuldades e que pensem em estratégias para auxiliar na superação de suas dificuldades.

• No jogo dos 10 passes, o que vocês fariam para que todos conseguissem participar ativamente?
Espera-se que os estudantes reflitam que o trabalho em equipe e as estratégias, como, por exemplo, a troca de passes rápido, é fundamental para a dinâmica do jogo.

Após a socialização, iremos avançar para os estudos sobre o esporte de invasão handebol. Você está preparado?

Professor, ainda durante a Etapa 2, proporcione a todos os estudantes a oportunidade de expressar os conhecimentos que possuem sobre o handebol. É importante partir dos conhecimentos que os estudantes já possuem, proporcionando momentos de exploração e de valorização de suas contribuições.

Professor, após a vivência, vamos descobrir o que os estudantes já sabem sobre o handebol. Realize uma roda conversa em torno das questões abaixo e anote em um *flip chart* as principais regras que os estudantes levantaram.

Etapa 3 – O que eu já sei sobre o handebol!!!

Agora chegou o momento de iniciar novas descobertas. Responda às questões abaixo e se lembre da socialização no final.

• Quais movimentos do handebol você conhece?
Espera-se que os estudantes já tenham conhecimento de alguns movimentos do handebol, como passe, arremesso, finta, drible etc.

• Como deve ser o local para jogar handebol?
Resposta pessoal do estudante. Espera-se que os estudantes reconheçam que um dos locais onde pode ser praticado o handebol é na quadra.

• Quais regras você conhece?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham conhecimento de algumas regras do handebol, como, por exemplo: cada partida tem duração de 60 minutos, sendo dividida em dois tempos de 30 minutos. Em caso de empate, prorroga-se o jogo, com dois tempos de 5 minutos; o jogo é supervisionado por dois árbitros; tendo a posse da bola, o jogador tem o direito de dar apenas três passos. Em seguida, deve fazer algum movimento para passar a bola adiante; é permitido que o jogador se desloque com a bola por mais de três passos quando ela é quicada continuamente no chão, como em um jogo de basquete etc.

Agora chegou o momento de experimentar esse esporte de invasão. Você está preparado?

Após a realização da roda de conversa, combine com os estudantes algumas regras para serem utilizadas durante a experimentação. Se necessário, acrescente mais algumas.

Agora é o momento de eles experimentarem, deixe-os praticar o handebol de acordo com o que sabem.

Lembre-se: esse é um ótimo momento para observar o quanto os estudantes já sabem sobre o handebol, bem como observar como trabalham em equipe e como assumem responsabilidades no momento do jogo.
Após a vivência, em roda de conversa oriente sobre:

• A quadra de jogo;
• Suas marcações;
• Manipulação e circulação da bola.

Dica: Incorpore novas regras do handebol gradativamente.

ATIVIDADE 2 – CONSTRUINDO MINHA TRILHA DO CONHECIMENTO

Professor, chegou o momento de os estudantes descobrirem mais sobre o handebol. Para isso, utilizaremos como estratégia a pesquisa em grupo para promover a autonomia e o trabalho em equipe.

Sugerimos orientar os estudantes para que atendam ao que é solicitado dentro de cada tema.

Cada grupo ficará responsável por um tema. Após a realização da pesquisa, os estudantes devem apresentar aos colegas as informações obtidas, resultantes da pesquisa, utilizando-se de imagens, vídeos, filmes, fotos, desenhos e reportagens.

Etapa 1 – Investigando!

Chegou a hora de construir a trilha do conhecimento. Em grupos, vocês irão realizar uma pesquisa, que deverá conter registros em forma de imagens, vídeos, filmes, fotos, resumos, anotações das principais ideias, reportagens e até mesmo desenhos feitos por você. Portanto, o empenho, a organização e o trabalho colaborativo nesta tarefa são muito importantes, bem como a exploração da sua criatividade! Fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário.

Temas	Subtemas
• O handebol no mundo e no Brasil	1. Handebol no mundo 2. Handebol no Brasil
• Regras	3. Principais regras 4. Reconhecendo a quadra
• Principais títulos das Seleções do Brasil	5. Principais Títulos da Seleção Brasileira Masculina 6. Principais Títulos da Seleção Brasileira Feminina
• Gestos de Arbitragem	7. Função dos árbitros 8. Gestos de Arbitragem

Professor, na etapa 2, incentive a turma a registrar seus apontamentos para uma posterior socialização.
Lembre-se de proporcionar um momento de debate entre os grupos.
Durante as reflexões da pesquisa, sua mediação é imprescindível para que os estudantes concluam a intenção pedagógica da atividade.

Etapa 2 – Compartilhando o conhecimento

Após realizar a pesquisa, vamos apresentar para a turma? Seu professor organizará vocês em grupos para que compartilhem o que descobriram sobre o handebol. Participe ativamente das discussões. Anote as principais ideias dos outros grupos. O quadro abaixo servirá de exemplo para esse registro no seu caderno.

Handebol no mundo
Handebol no Brasil
Principais regras
Reconhecendo a quadra
Principais Títulos da Seleção Brasileira Masculina
Principais Títulos da Seleção Brasileira Feminina

Professor, toda produção realizada pelos estudantes é uma etapa importante da aprendizagem. Por isto, após a pesquisa e as apresentações, solicite a construção de um mural expositivo na escola, com todas as informações apresentadas durante esta atividade.

Etapa 3 – Construindo o mural

Agora é hora de mais uma rodada de tarefas. Chegou o momento de você e sua turma construírem o mural expositivo na escola, com todas as informações apresentadas na etapa 2. Seu professor irá orientá-los durantes essa etapa. Bora lá!

ATIVIDADE 3 – DE ONDE SURGIU O HANDEBOL?

Professor, proponha a leitura do texto em um espaço onde os estudantes possam formar uma roda. Peça aos estudantes para utilizarem alguns procedimentos de leitura, tais como:
- Realizar anotações, resumo das principais ideias;
- Grifar no texto as principais informações;
- Anotar palavras-chave;
- Realizar a 1ª leitura ininterruptamente e, logo depois, realizar a 2ª leitura com pausas, destacando as principais ideias.

Escolha o procedimento que mais se adeque às necessidades da turma.

Etapa 1 – Um pouco de História!

Agora que você já sabe que o handebol é um esporte de invasão e já vivenciou e pesquisou mais sobre ele, chegou o momento de aprofundar nossos conhecimentos acerca desse tema. Vamos começar! Para isso, leia o texto a seguir.

O Universo do Handebol

Criado pelo alemão KARLS SCHELENZ em meados de 1919, tornou-se uma modalidade esportiva oficial em 1920 e, em 1936, foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional na Olimpíada de 1938.
O handebol chegou ao Brasil em meados de 1930, sendo difundido na cidade de São Paulo por imigrantes alemães. Em 1940, com a criação da Federação Paulista de Handebol, o esporte começou a ganhar muitos praticantes e grande aceitação nas escolas.
Dentre as características principais, destacam-se os aspectos técnicos e táticos das situações de ataque e defesa, individuais e coletivas, além de não necessitar de implementos muito elaborados, apenas uma área livre (quadra), bola e traves/balizas.
Jogado com sete jogadores de cada lado, onde a circulação da bola é feita com o uso das mãos, como o próprio nome diz (HAND – mão/BALL – bola), trata-se de uma modalidade extremamente dinâmica e desafiadora. Seu objetivo principal é acumular o maior número possível de gols. Tem como princípios:
ATAQUE – posse de bola, progressão da equipe e bola em direção ao alvo, finalização ao alvo.
DEFESA – recuperação da posse de bola, contenção da bola e proteção do alvo.

Após a leitura do texto, em roda de conversa, responda às questões a seguir:

• Quais são os princípios desse esporte?
Espera-se que os estudantes respondam ataque: posse de bola, progressão da equipe e bola em direção ao alvo, finalização ao alvo; defesa: recuperação da posse de bola, contenção da bola e proteção do alvo.

• Quais são as principais características desse esporte? Justifique conforme os trechos observados.
Espera-se que o estudante identifique os aspectos técnicos e táticos das situações de ataque e defesa, individuais e coletivas, além de não necessitar de implementos muito elaborados, apenas uma área livre(quadra), bola e traves/balizas.

Professor, durante esta etapa, os estudantes vivenciaram o handebol, para conhecer e colocar em prática suas principais regras. Sendo assim, retome com eles as regras que os grupos trouxeram com a pesquisa e proponha vários jogos, introduzindo aos poucos outras regras da modalidade que ainda não foram contempladas.

Dica: ao final de cada experimentação destaque com os estudantes as regras "novas", falando sobre a importância delas. Durante as experimentações, observe se os estudantes.

Colocam as regras em prática.	Compreendem a distância ideal para arremessar para o gol.
Usam os passes e arremessos.	Mesmo de frente para o gol, ficam com medo de arremessar.
Tocam na bola.	Chamam para si as responsabilidades das jogadas.

IMPORTANTE: Esses e outros pontos poderão auxiliar para verificar como os estudantes estão trabalhando em equipe e como assumem responsabilidades dentro dela.

Etapa 2 – É hora do deslocamento!

Agora que você conheceu um pouco mais sobre o handebol, chegou o momento de vivenciarmos alguns jogos colocando em prática as principais regras. Seu professor irá orientá-lo durante esse percurso. Você está preparado? Vamos começar?

• Quais foram as principais dificuldades individuais?
Espera-se que os estudantes consigam identificar suas dificuldades.

• Quais foram as principais dificuldades em equipe?
Espera-se que os estudantes consigam identificar o que está dificultando o trabalho em equipe.

• A equipe cooperou?
Espera-se que os estudantes consigam refletir até que ponto a equipe está cooperando.

Professor, para potencializarmos o conhecimento dos estudantes, sugerimos que eles apreciem alguns vídeos segundo vídeo é extenso, por isso assista primeiro e selecione trechos que contemplem as necessidades dos estudantes em relação às regras.

Etapa 3 – Zon-a do Handebol, mais propostas do esporte!

Agora, com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para ampliar seus conhecimentos sobre o handebol.



Quintal da Cultura – Olimpíadas no Quintal: Handebol. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=uFO-lFay2lM**. Acesso em: 19 jan. 2021.



Dicas Educação Física. Regras do handebol: Resumo das regras oficiais. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=P435GR8XIf4**. Acesso em: 19 jan. 2021

Em seguida, proponha a experimentação das atividades que contemplem os diferentes fundamentos e diferentes organizações, conforme exemplos a seguir.

Organização – grupos mistos	Atividade – fundamentos e movimentações
1. Duplas 2. Trios 3. Fileiras de frente para o gol 4. Fileiras no sentido das demarcações da quadra (exemplo: linhas laterais) 5. Individual, de frente para uma parede ou superfície 6. Situações de jogo, minijogos (tempos curtos, parando durante o ataque ou defesa) Professor, é importante que, ao desenvolver o esporte na escola, você proporcione momentos de sistematização, porém com pausas e reflexões, rodas de conversa, *feedback*. Isto facilitará o entendimento do estudante, para que, ao experimentar o handebol, valorize o trabalho coletivo e seja protagonista durante as situações de jogo enfrentadas por ele e pelos colegas. Ao praticar, ele poderá usar suas habilidades técnico-táticas básicas para respeitar regras. Ele precisará planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos que vão surgir durante a prática.	**1. Dribles** (sem bola e depois com bola entre os cones ou entre os colegas, em ziguezague) **2. Passes** (de ombro, quicado) parado e em movimento, de frente para a parede ou com os colegas, cotovelos acima da linha do ombro; bola toca o solo e depois retorna **3. Recepções** (na altura dos ombros) **4. Arremessos** (realizar arremessos para outros colegas; na parede; em direção ao gol; formando ângulo de 90º (empunhadura); com a perna de apoio em contraposição ao de arremesso etc.). **5. Fintas** (entre os cones, entre os colegas) fintas de giro, fintas laterais, finta de arremesso, finta de braço **6. Quiques** **7. Barreira de defesa** (joelhos flexionados para saída rápida, braços erguidos para proteger)

Após a realização das atividades, sempre realize jogos de handebol, para que os estudantes possam colocar em prática tudo o que aprenderam.

Professor, sugerimos alguns vídeos para seu aprofundamento:

Jorge Eduardo Professor Educação Física. Handebol Parte 1 - Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=T-wM4r8ib8E**. Acesso em: 19 jan. 2021

Jorge Eduardo Professor Educação Física. Handebol Parte 2 – Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=bZZBV2irjDk**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Professor, para os estudantes compreenderem melhor a técnica no handebol, é proposto que eles assistam ao vídeo. Em seguida, proponha um jogo de handebol para que eles possam colocar em prática tudo o que aprenderam sobre as técnicas. Faça pausa durante o jogo, para que os estudantes possam refletir sobre a maneira como estão realizando os movimentos e se é preciso melhorar. O importante nessa reflexão é que eles analisem seus próprios movimentos.

Etapa 4 – Movimentos do Handebol

Nós sabemos que o domínio da bola é muito importante e contribui para que, cada vez mais, os movimentos corporais que realizamos durante um jogo se tornem mais precisos. Para isso, precisamos desenvolver aquilo que chamamos de TÉCNICA.

Dentre os fundamentos que temos que realizar no handebol, estão empunhadura, passe, arremesso, recepção, drible e finta. Eles são técnicas utilizadas para jogar handebol.

Vamos saber mais sobre esses fundamentos? Para isso assista ao vídeo:

Dicas Educação Física. Os Fundamentos do Handebol - Como se Joga Handebol?
Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=Y8iBeHg6Eng&t=116s.
Acesso em 04 abr. 2021.

Vamos jogar handebol colocando em prática as técnicas que aprendemos nesta etapa.

ATIVIDADE 4 – CONTAGEM REGRESSIVA!

Professor, agora os estudantes irão experimentar um jogo de handebol, porém com o objetivo de refletir sobre a organização da equipe em quadra.
Proponha o jogo e faça pausas, questionando o porquê de a equipe estar tomando muito gol, ou de não estar conseguindo fazer gol. Deixe-os refletirem sobre sua organização e propor ações para reverter o cenário do jogo.

Etapa 1 – Realidade sistematizada

Agora chegou o momento de falarmos sobre a organização dentro de quadra. Vamos jogar novamente o handebol? Após a experimentação, descreva abaixo como sua equipe se organizou em quadra:

• Quantos jogadores ficaram na defesa?
Espera-se que os estudantes consigam identificar os jogadores de defesa.

• Quantos jogadores ficaram no ataque?
Espera-se que os estudantes consigam identificar os jogadores de ataque, demonstrando assim que sua equipe teve uma organização.

• Desenhe abaixo a organização de sua equipe:

Orientação: leve sua turma para a quadra e proponha momentos que envolvem **Circulação da bola** e utilização de **jogos de ataque contra defesa**.

Dica: reflita com os estudantes sobre como é necessário definir a posição dos jogadores, de modo a exercer sua função característica (pivô, goleiro, armador central, meias, pontas), podendo ocorrer trocas durante a vivência para que todos percebam as características de cada um no jogo.

Direcione a vivência para que eles consigam **dialogar** entre seus times quanto **à melhor forma de exercer as diferentes posições e as diferentes formas de atacar e defender**. Vale ressaltar que o goleiro tem um papel que exige atenção especial sobre sua movimentação e regras.

Apresente para os estudantes as principais funções e suas características, os sistemas táticos etc.

Posição	Sistemas táticos
Ala Pivô Goleiro Armador central Meias Pontas	3.2.1 5.1 4.2 3.3 6.0

Ao final, peça às equipes que retomem a organização que utilizaram (que desenharam na etapa 1) e verifique se corresponde a algum sistema que você apresentou.

Apresente o conceito dos sistemas táticos.

Sistema tático: compreende as formas de organização de uma equipe, utilizando-se de estratégias de ataque defesa, estabelecendo as melhores formas de configurar as posições dos atletas durante uma partida.

Professor, nesta etapa sugerimos algumas questões norteadoras para a reflexão dos estudantes.

Etapa 2 – Repensando o handebol

• Por que existe a técnica nos esportes?
A técnica está ligada à aprendizagem motora de cada pessoa e consiste na execução de movimentos e nas habilidades necessárias para a prática de um esporte.

• Qual é a importância da técnica e da tática para o trabalho em equipe e para o protagonismo em um jogo de handebol?
A técnica nos mostra como realizar o movimento com mais eficiência, e a tática nos mostra a função de cada um e como nos organizar melhor em um jogo. Quando cumpro minha função no jogo, estou assumindo responsabilidades em prol da equipe, que é um aspecto do protagonismo: assumir responsabilidade e buscar um objetivo em prol do coletivo faz parte do trabalho em equipe.

• Qual é a influência do sistema tático durante uma partida de handebol?
Esclareça aos estudantes que a tática é a orientação dos jogadores na quadra, indicando o melhor posicionamento, o desempenho da equipe e a tomada de decisões, visando alcançar bons resultados nos jogos.

Professor, proponha a experimentação dos sistemas táticos, destacando suas principais características.

Sugerimos alguns vídeos para seu aprofundamento:

Dicas Educação Física. Sistemas Defensivos no Handebol. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=M7XiqNbfwo4**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Dicas Educação Física. Sistemas Ofensivos do Handebol. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=DBuVejKdj0s**. Acesso em: 19 jan. 2021

Professor, ao final da apresentação sobre os sistemas, peça aos estudantes que leiam o texto sobre sistemas táticos e em seguida proponha a experimentação dos sistemas táticos do handebol. Ao final das experimentações, proponha uma reflexão tendo como foco as questões apresentadas no material do estudante.

Etapa 3 – Sistemas táticos – ataque/defesa

Assim como em outras modalidades esportivas, o handebol possui sistemas táticos de ataque e defesa, que visam possibilitar diferentes estratégias de jogo em busca da vitória. Lembre-se de que é a maneira como você e seus colegas se organizam em quadra para atacar ou defender.

Dentre as organizações mais conhecidas do handebol estão: 5×1, 6×0, 3×3 e 4×2, que podem ser usados em situações de ataque e defesa. Vale ressaltar que a dinâmica do jogo está diretamente relacionada com os tipos de esquemas utilizados, e cabe ao professor/treinador e estudantes/atletas, durante as partidas, definir a melhor formação para ataque e defesa.

Vamos experimentar esses sistemas para entender melhor como funcionam.

Ao final da experimentação, responda às questões abaixo:

• Qual é a finalidade de um sistema tático?
Dentre as principais finalidades está organizar a equipe na defesa e no ataque, para conseguir uma maior eficiência em ambos.

• Como o sistema tático auxilia no trabalho em equipe?
O sistema tático define o papel de cada um, ataque e defesa, permite uma melhor organização da equipe em busca de um objetivo comum.

• Como as funções de cada um em quadra se relacionam com o protagonismo?
Cumprir seu papel em quadra de acordo com a função estabelecida é assumir responsabilidade, faz parte de ser protagonista.

ATIVIDADE 5 – O TIME É MEU. E AGORA?

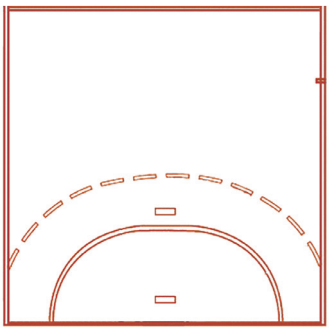
Professor, na etapa anterior, vimos que o handebol possui sistemas táticos de ataque e defesa, que visam possibilitar diferentes estratégias de jogo em busca da vitória. Ou seja, a maneira como o estudante e seus colegas se organizou na quadra para atacar ou defender.

Professor, após experimentar o handebol, pesquisar suas regras e vivenciar alguns esquemas táticos, chegou a hora de propor aos estudantes algumas resoluções de problemas.

Etapa 1 – Resolvendo meus desafios. O técnico sou eu!

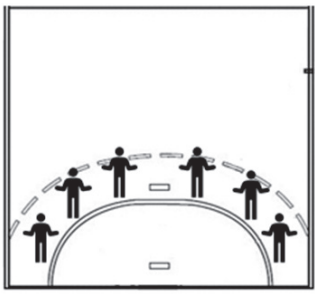
Depois de experimentar o handebol, pesquisar sobre suas regras e vivenciar os esquemas táticos, chegou a hora de testar seus conhecimentos. Pensando como treinador do time de handebol, faça duas escalações/formações para resolver as situações-problema apontadas a seguir. Lembre-se de utilizar tudo o que você aprendeu e pesquisou.

Utilize o modelo do quadro a seguir e desenhe-o no caderno. Lembre-se de explicar a formação estratégica e de desenhar os jogadores em suas posições.



SANTOS; PAZIAN, 2019.

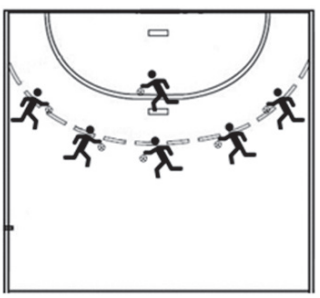
a) Seu time está vencendo de 25×24 e visando não tomar gols no último minuto de jogo. Faça uma formação de DEFESA para garantir a vitória, lembrando que a principal função da defesa é evitar o arremesso do adversário e recuperar a posse de bola.



SANTOS; PAZIAN, 2019.

Professor, oriente os estudantes que a melhor formação de DEFESA para garantir a vitória se o time estiver vencendo é a formação 6 x 0, para dificultar o arremesso da linha dos 6 m, e forçar o arremesso dos 9 m, facilitar o bloqueio e a defesa do goleiro. Oriente que há outras possibilidades de formação também, levando em consideração as características do adversário, ou seja, quanto mais longe deixar o adversário do seu gol, melhor.

b) Faltam dois minutos para encerrar a partida e seu time está perdendo de 20 × 19. Faça uma formação de ATAQUE para virar o jogo e garantir a vitória, lembrando que, além de fazer os gols, seu time não pode descuidar e tomar gols do time adversário.



SANTOS; PAZIAN, 2019.

Professor, oriente os estudantes que a melhor formação de ATAQUE para virar o jogo e garantir a vitória do time é o 5 X 1, deixando os pontas abertos, procurando fazer o cruzamento dos armadores para envolver a defesa adversária e fazer o arremesso ou passar a bola para os pontas. Oriente que há outras possibilidades de formação também, levando em consideração as características de seus jogadores.

Professor, para finalizar essa situação de aprendizagem espera-se que os estudantes consigam responder às questões presentes em seu material. Após os estudantes responderem, faça a correção delas e, caso seja necessário, retome alguns pontos para sanar as dúvidas deles.

Etapa 2 – Refletindo sobre a Situação de Aprendizagem

Durante essa proposta de aprendizagem, você teve contato com diferentes características do handebol. Para finalizar, responda às questões abaixo:

Quais são as principais características do handebol que o classificam como esporte de invasão?

Qual é a importância do trabalho em equipe e do protagonismo em um jogo de handebol?

Professor, espera-se que os estudantes tenham o conhecimento ao final desta situação de aprendizagem de que o handebol é um esporte de invasão ou territorial, no qual os jogadores entram no setor (quadra) defendido pelo adversário, objetivando atingir a meta contrária para pontuar (gol), além de se preocupar em proteger simultaneamente a sua própria meta. Sendo assim, apresenta características como: o handebol é jogado com as mãos, e o objetivo deste esporte é marcar gols. Para que seja validado o gol, a bola precisa passar completamente pela linha da grande meta. Somente o goleiro pode utilizar os pés para tocar na bola; a bola deve ser deslocada através de passes com as mãos até chegar à área do gol adversário, sendo permitidos somente três passos com a bola na mão, depois o jogador tem que passá-la ou arremessá-la. Da mesma forma, eles devem perceber que assumir responsabilidades cumprindo seu papel favorece o desempenho da equipe; a importância do trabalho em equipe está no fato de que um depende do outro para a realização das jogadas.

Proposta de Avaliação

Professor durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras etc. Ressaltamos que todas essas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem terminou, por isso é importante que você verifique se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões as habilidades foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
RESSIGNIFICANDO O ATLETISMO NA ESCOLA

Professor, nesta Unidade Temática, iremos trabalhar com **o Esporte de Marca – Atletismo,** especificamente, abordando as provas de corridas, saltos, arremessos e lançamentos.

Questão norteadora: como a técnica e a tática influenciam o trabalho em equipe e o protagonismo nos esportes de marca?

As habilidades apresentadas nas corridas, saltos, arremessos e lançamentos têm significados, sentidos e intencionalidades que não se restringem, exclusivamente, ao universo do atletismo. O desenvolvimento de seus fundamentos técnicos pode ser repassado a várias modalidades esportivas, bem como situações cotidianas. Você poderá desenvolver as atividades nos espaços comuns à maioria das escolas (quadras, pátios, áreas disponíveis) e utilizar materiais alternativos para a confecção dos implementos próprios do atletismo. Entretanto, as adaptações devem envolver a colaboração dos estudantes de forma participativa e criativa na elaboração das atividades que favoreçam a vivência do atletismo na escola.

Chegou o momento de você, professor, fazer a diferença! Vamos começar?

Durante essa situação de aprendizagem, os estudantes realizarão atividades que permitirão experimentar e fruir o Atletismo, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo em diversos momentos. Terão oportunidade de praticar diversas corridas, saltos, arremessos e lançamentos, conhecer suas características e perceber sua importância ao longo do tempo, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando as regras.

Diagnóstico inicial – durante os anos anteriores, os estudantes tiveram contato com práticas lúdicas esportivas, jogos pré-desportivos e esportes. Para esse momento, será necessário que você realize o levantamento sobre o que os estudantes já sabem sobre as corridas, saltos, arremessos e lançamentos.

Professor, reflita com sua turma que o esporte Atletismo é a prática esportiva mais antiga já praticada pelo ser humano. Para sobreviver na Pré-história, o homem já praticava diversos movimentos como correr, saltar, lançar e arremessar. Destaque com os estudantes que foi por meio dessas possibilidades de se movimentar que o ser humano desenvolveu várias habilidades no decorrer da História.

Neste bimestre, o estudante terá a oportunidade de conhecer, experimentar e vivenciar diferentes modalidades de atletismo. Vamos começar? Será que a turma já conhece algumas dessas provas? Já realizou alguma prova de corrida, salto ou arremesso? Já assistiu a uma competição? Em caso positivo, solicite a eles que registrem suas ideias para realizar as atividades a seguir!!

Professor, para relembrar o que são esportes com características de “marca” leia com a turma a definição a seguir:

Esportes de marca: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.).

Fonte: SEDUC. *Currículo Paulista*, 2019, p. 259.

Professor, a primeira atividade servirá para realizar o levantamento do que os estudantes já sabem sobre esse esporte.

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ CONHECE DO ATLETISMO

Professor, na primeira etapa, é de suma importância que seja realizada a ativação dos conhecimentos que os estudantes têm sobre o objeto de conhecimento esportes de marca, abordado nos anos anteriores.

Realize uma roda de conversa, de preferência na quadra ou no espaço adequado, sobre as ***práticas lúdicas esportivas de marca*** que os estudantes já vivenciaram ou conhecem. É importante partir dos conhecimentos que os estudantes já possuem, proporcionando momentos de exploração e de valorização de suas contribuições. Seguem algumas perguntas norteadoras para este diagnóstico inicial. Tais questões irão permitir ideias e percepções sobre o que os estudantes já sabem deste tema.

Etapa 1 – Que esporte de marca é esse?

Correr, arremessar, lançar e saltar faz parte da infância e do cotidiano do ser humano. Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece sobre o "atletismo", que faz parte dos esportes de marca. A seguir, há algumas perguntas norteadoras. Suas respostas devem ser anotadas no caderno e devem servir de registro para aprofundarmos nosso estudo. Após esta atividade, compartilhe com seus colegas e professor suas respostas.

• Quais brincadeiras e jogos que envolvem correr, saltar, arremessar e lançar você conhece?
Professor, provavelmente os estudantes irão comentar uma série de atividades de jogo e brincadeira.

• Quais atividades citadas vocês praticam?
Espera-se que os estudantes digam que praticam algumas das atividades citadas por eles e pelos colegas.

• Existe algum esporte que envolve saltar, correr, arremessar e lançar? Qual?
Professor espera-se que os estudantes associem as atividades vivenciadas ao atletismo.

• O que você sabe sobre esse esporte?
Espera-se que os estudantes falem sobre suas modalidades, história, atletas etc.

Professor, nesta etapa, após a sondagem realizada, proponha um momento inicial de **prática do Atletismo,** levando em consideração os conhecimentos apresentados anteriormente pela turma.

É muito importante que sejam propiciadas **diversas possibilidades de jogos, como os recreativos, os pré-desportivos, com regras combinadas ou com desafios, além dos competitivos, propriamente ditos.** A seguir, sugerimos alguns jogos pré-desportivos que envolvem o Atletismo.

DICA: Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que tudo está organizado para a prática.

Roteiro das Atividades Práticas
Pega-pega corrente: delimite um espaço como a quadra ou outro espaço adequado para a realização da atividade. Oriente os estudantes quanto à dinâmica da atividade, explicando que os colegas que forem pegos deverão dar as mãos e, sem soltá-las, continuar pegando os demais colegas como se fosse uma corrente, até que reste apenas um fugitivo, que será declarado vencedor. Você pode escolher um pegador ou até mesmo perguntar para a turma quem quer ser o primeiro pegador. Essa atividade você pode variar com uma única corrente, duas, três etc.
Salto no círculo: para esta atividade você vai precisar de bambolês ou giz. Delimite o espaço para espalhar os bambolês. Oriente os estudantes no sentido de ficarem dispostos em coluna. Primeiro peça-lhes que saltem com os dois pés dentro dos bambolês, depois apenas com um dos pés, em seguida saltar e levantar os braços para cima
Vamos arremessar! Professor, delimite a área de arremesso para a realização desta atividade utilizando dois cones e uma corda ou barbante como uma barreira. Sugerimos utilizar materiais alternativos. Você vai precisar de vários tipos de bolas, como: basquete, futsal, tênis, bola de meia, iniciação, vôlei etc. Oriente os estudantes a utilizarem apenas as mãos durante a realização dessa atividade, arremessando da maneira que eles acharem melhor, mas sempre visando acertar o maior número de bolas dentro da área delimitada. Lembrando que para cada bola que o estudante atingir e permanecer na área, marca um ponto.

Professor, já vimos que correr, arremessar, lançar e saltar faz parte da infância e do cotidiano do ser humano. Agora que sua turma já sabe que a modalidade “atletismo” faz parte dos Esportes de Marca, chegou o momento de **refletir sobre a ação** desse esporte.

Após os estudantes experimentarem as atividades propostas, oriente-os a realizar uma breve discussão sobre as atividades realizadas. Destacamos que sua mediação é de extrema importância no momento dos debates. Sugerimos algumas questões norteadoras.

Etapa 2 – Bora praticar?

Chegou o momento de você experimentar alguns jogos pré-desportivos que envolvem o atletismo. Caso já conheça algum desses jogos, auxilie seus colegas nas dúvidas que forem surgindo. Você está preparado? Bora praticar?

Após a experimentação, é importante refletir sobre a experiência prática. Para isso, ao final da aula, reúna-se com seus colegas para apontar algumas percepções referentes à sua experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar a reflexão.

• Você conhecia os jogos vivenciados durante a aula? Com quais você se identifica mais?
Espera-se que os estudantes tenham vivenciado alguns jogos nos anos anteriores.

• Você já viu ou já participou de uma competição de Atletismo?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes já tenham visto ou tenham participado de alguma prova de Atletismo.

• Onde podemos praticar as provas do Atletismo?
Espera-se que os estudantes comentem que o atletismo pode ser praticado nas escolas, em estádios, em vias públicas ou campo etc.

ATIVIDADE 2 – CONHECENDO MAIS SOBRE O ATLETISMO

Professor, o texto a seguir traz informações sobre o Atletismo.

Oriente aos estudantes quanto aos **procedimentos de leitura.** Solicite a eles que utilizem alguns dos procedimentos: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1ª leitura inicial ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas.

Etapa 1 – Um pouco da história

Agora vamos aprofundar nossos conhecimentos. Falaremos sobre a história do atletismo. Para isso, leia o texto a seguir.

O Universo do Atletismo

O atletismo é considerado o esporte olímpico mais antigo da História, e sua origem 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, praticado em todas as edições dos Jogos Olímpicos da Era Moderna.

É conhecido como esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, lançar. Esse esporte acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais, e sua prática ajudou na luta pela fuga dos predadores, na busca por alimentos e sobrevivência.

Para isso aperfeiçoou habilidades básicas como correr, saltar obstáculos e lançar objetos.

As competições de atletismo compreendem as provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que agregam provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua) melhora a concentração, reduz o peso corporal, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, melhora a qualidade do sono etc. A CBAT – Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País. Atualmente o atletismo é praticado em todo o mundo.

Professor, após a leitura do texto, organize uma roda de conversa com a turma. Para facilitar o debate, sugerimos algumas perguntas norteadoras a seguir.

Etapa 2 – Organizando o aprendizado

Após a leitura do texto, em roda de conversa, sugerimos algumas perguntas norteadoras a seguir. Lembre-se de anotar as respostas no caderno.

• Por que o atletismo é conhecido como o esporte-base?
Espera-se que o estudante responda que o atletismo é considerado esporte-base porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano como correr, saltar, lançar.

• Como os movimentos que envolvem o atletismo auxiliaram na sobrevivência humana?
Esses movimentos ajudaram na fuga dos predadores, na busca por alimentos e sobrevivência. Para isso, o ser humano aperfeiçoou habilidades básicas, como correr, saltar obstáculos e lançar objetos.

• Quais são as competições de atletismo?
As competições de atletismo compreendem as provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que agregam provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua).

Professor, na etapa anterior foi possível fazer uma reflexão e estudo para que os estudantes conhecessem o contexto histórico do atletismo, como sua origem, suas características, seus benefícios.

Agora os estudantes irão realizar uma pesquisa em grupo. Os grupos poderão pesquisar todos os itens da pesquisa e, para socializar, cada grupo apresenta apenas um item, fica a seu critério.

Etapa 3 – Na trilha do conhecimento

Chegou a hora de realizar a trilha do conhecimento. É a hora da pesquisa! Agora, vamos ampliar seu conhecimento sobre eles. Para isso, vamos realizar uma pesquisa em grupo. O grupo pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até desenhos feitos por vocês mesmos.

Fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário.

Roteiro para a Pesquisa
Como era o atletismo nas Olimpíadas da Grécia Antiga?
A origem do Atletismo no Brasil.
Provas de pista: como surgiram, como foi evolução das regras e quais suas principais características.
Provas de campo: como surgiram, como foi a evolução das regras e quais as principais características.
Quais são os principais atletas masculinos e femininos?
Curiosidades sobre o Atletismo.

Após realização da pesquisa, solicite apresentação para toda a turma, bem como que realizem anotações das principais ideias dos outros grupos.

Professor, explique aos estudantes que as provas de atletismo são divididas em provas de:

- ***Velocidade*** (são aquelas que percorrem uma curta distância em um curtíssimo período possível);
- ***Resistência*** (são aquelas caracterizadas por serem de média e longa distância).

Em seguida proponha algumas atividades que envolvam corrida. Abaixo sugerimos algumas:

1 – Vivo/Morto adaptado: nessa atividade, todos os estudantes devem correr em volta do círculo e, ao comando de "alterar", todos devem inverter o sentido do deslocamento e continuar correndo. Quando o comando for "morto", oriente os estudantes que todos devem deitar-se imediatamente no chão. Mas quando o comando for "vivo", todos devem ficar em pé e correr novamente.

2 – Corrida com saídas: professor, nessa atividade, organize os estudantes em duas fileiras separadas aproximadamente de 2 a 3 metros, na posição de saída alta. Ao seu comando de "agora" ou através do som do apito, todos devem correr até a linha de fundo da quadra. Os estudantes que estão na fileira de trás devem tentar alcançar os que estão na primeira fileira. Sugerimos realizar essa atividade também com os estudantes na posição de saída baixa. Separe novamente os estudantes em duas fileiras e oriente que o colega que estiver atrás deve sentar posicionando seu pé de forma que a sola do sapato (tênis) sirva de apoio para os colegas da fileira da frente se posicionar na posição de saída baixa. Ao seu comando "às suas marcas", se colocam na posição, colocando sua perna de impulsão à frente. Ao comando de "prontos", oriente que devem elevar os quadris e ao comando de "agora" devem correr aproximadamente vinte ou trinta metros, a seu critério.

3 – Movimentando o bastão: professor, nessa atividade, você deverá usar bastões. Poderá ser utilizado cabo da vassoura ou outro material reciclável. Organize a turma em quatro grupos, posicionando-os atrás da linha de fundo da quadra. Oriente que o primeiro de cada grupo terá um bastão na mão e, ao seu sinal, deve correr até a linha demarcada, voltando correndo e passando-o para o colega seguinte que, deverá realizar o mesmo percurso e, assim sucessivamente, até todos participarem.

Professor, ao final das vivências realize uma roda de Conversa.
A "Roda de Conversa" é um espaço de diálogo onde os estudantes podem expressar suas sensações e opiniões, assim como ouvir o que os outros estudantes pensam sobre o mesmo assunto. Ela contribui para o desenvolvimento da autonomia por meio da problematização, da troca de informações e da reflexão sobre a ação.

Etapa 4 – É hora de praticar corridas

A corrida é uma forma de locomoção humana, que permite ao ser humano se deslocar mais rapidamente sobre determinada distância. Vamos praticar!

Ao final da experimentação participe da roda de conversa, contribuindo com sugestões, tendo como foco as questões:

1. Qual é a principal diferença entre as corridas experimentadas?
Espera-se que os estudantes identifiquem as principais diferenças entre as corridas experimentadas, como, por exemplo: uma pode ser mais longa, outra mais curta.

2. Qual corrida foi mais fácil: a de curta distância ou a de longa distância?
Resposta pessoal do estudante. Embora possa parecer que um percurso mais longo seja mais difícil que o curto, a sensação do estudante irá depender da sua adaptação fisiológica. Poderá surgir a resposta de que a mais curta em máxima velocidade ocasiona um cansaço maior e que ficam mais ofegantes, assim como poderá ter resposta que a longa exige mais, embora quando conseguimos manter o ritmo fica mais suave.

3. Quais foram as dificuldades encontradas na realização das atividades de corridas?
Discuta com eles a relação que possui a intensidade da corrida com a exaustão e como isso poderia ser melhorado para que pudessem correr por mais tempo sem se cansar tanto, fazendo mais voltas na primeira atividade. Levantar com eles o fato de que, nas corridas de velocidade, a intensidade da corrida é o elemento crucial para o menor tempo de percurso. Retome com os estudantes que as corridas fazem parte do esporte Atletismo. E lembre-os de que entre as corridas que existem, além da de velocidade, também são parte dessa modalidade as corridas que são consideradas de resistência. E como na corrida de resistência temos que "resistir" e controlar o esforço, talvez eles tenham sentido mais dificuldade nesta prática. Peça aos estudantes que reflitam sobre as principais dificuldades encontradas na prática de corrida.

Professor, retome com os estudantes ***que o atletismo é um esporte de marca, que possui modalidades individuais ou de equipe com caráter competitivo.***

Nesta etapa, os estudantes irão retomar a pesquisa realizada anteriormente, fazendo uma reflexão sobre as provas de pista. Sugerimos alguns *links* para potencializarmos o conhecimento dos estudantes.

Etapa 5 – Reorganizando o aprendizado

Agora, com os seus colegas e professor, assista a alguns vídeos para ampliar seus conhecimentos sobre as provas de pista.

AFP Português. A técnica dos 100 metros - Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=iUG05ZDVl1g**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Luciana Aviani. Atletismo- marcha atlética- Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=FpukQKseHOM**. Acesso em: 19 jan. 2021

Dicas Educação Física. Corrida de 1500 Metros Rasos No Atletismo: História, Regras e Recordes. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=d0K-uOt0B6Y&t=0s**.Acesso em: 26 out. 2021.

Igor Lucena. Corridas de revezamento 4x100 4x400 Atletismo/FEF UFG. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=CiRdUPOxqUQ**. Acesso em: 19 jan. 2021

Após análise dos vídeos, sistematize apresentando as corridas existentes.

1. Corridas de velocidade: 100 metros – 200 metros – 400 metros.
2. Corridas de revezamento: 4×100 metros – 4×400 metros.
3. Corridas com barreiras ou obstáculos: 100 metros c/barreiras feminino – 110 metros c/ barreiras masculino – 400 metros c/barreiras – 3.000 metros com obstáculos.
4. Corridas de meio-fundo: 800 metros – 1.500 metros.
5. Corridas de fundo: 5.000 metros – 10.000 metros.
6. Corridas de rua: Essas provas são corridas disputadas em ruas ou rodovias. As corridas de rua podem ser disputadas nas mais variadas distâncias, mas sem dúvida a mais nobre das provas é a maratona, na qual os corredores percorrem 42.195 metros.
7. *Cross-country*: As provas de *cross-country* são realizadas sobre terreno não pavimentado: grama ou terra.
8. Marcha atlética: As provas de marcha atlética são competições de longa distância nas quais os atletas têm que estar todo o tempo com pelo menos um pé no chão. A partir de 1956, as Olimpíadas passaram a incorporar a marcha atlética nas distâncias que perduram até hoje de 20 km e 50 km.

Professor, pontue com os estudantes que as **provas de pista** são:

1. Corridas rasas, médio fundo e fundo;
2. Corridas com barreiras;
3. Corridas com obstáculos.

Já as provas de campo englobam:

1. Saltos;
2. Arremesso;
3. Lançamentos.

Há ainda as provas combinadas, como o **Decatlo e Heptatlo**.

Professor, neste momento, iremos vivenciar mais provas do Atletismo. Sugerimos que realize as atividades a seguir em forma de CIRCUITO e ou ESTAÇÕES, a fim de OTIMIZAR O TEMPO DIDÁTICO proposto para o bimestre.

Roteiro de Atividades ao Professor

1 – Marcha Atlética

Oriente os estudantes no sentido de que a prova de marcha atlética é uma competição de longa distância com progressão de passos de maneira que os atletas têm que estar todo o tempo com pelo menos um pé no chão, lembrando que a perna que avança não pode flexionar (a perna tem que estar reta) desde o momento do primeiro contato com o solo até que se encontre em posição vertical. Sugerimos algumas atividades como: escolha um espaço plano e delimitado com uma linha de partida e chegada você pode utilizar cones. Peça aos estudantes que andem sobre uma linha (marcações da quadra), orientando que o pé da frente toca no solo com o calcanhar, enquanto o pé de trás tem o calcanhar no ar, os braços devem balançar alternadamente. Combine diferentes exercícios, como andar rapidamente até o outro lado da quadra ou espaço delimitado sem ser pego pelo estudante que está atrás, mas tentando pegar o que está à frente, mantendo sempre o alinhamento da coluna.

2 – Corrida de "Resistência" de 3 minutos

Delimite o espaço para a realização dessa atividade. Divida os estudantes em grupos de aproximadamente 5 integrantes. Será necessário confeccionar cartões de cores diferentes (ou algum outro implemento que possa ser contado ao final da corrida). Cada equipe deve ter um assistente que será responsável pela designação da linha de largada e por entregar os cartões aos colegas de sua própria equipe. Cada equipe tem que correr um percurso a partir de um determinado ponto.

Cada estudante da equipe tenta correr em volta do percurso quantas vezes for possível dentro dos 3 minutos. O comando de partida é dado pelo professor para todas as equipes (utilizando um apito etc.). Cada membro da equipe recebe um cartão (ou similar) logo que completar uma volta na pista e assim sucessivamente. Após 2 minutos, o início do último minuto é anunciado por outro apito. Após os 3 minutos, outro sinal é dado indicando a conclusão da corrida. Depois sugira que descansem alguns minutos (tempo de recuperação) e conte os cartões.

Embora as corridas de 800 e 1500 m sejam consideradas médio fundo e as corridas de 5000 e 10000 m de fundo, para nossos estudantes são provas de resistência que exigem muito, portanto aconselha-se aumentar a distância moderadamente até que eles possam adquirir uma melhor condição física.

3 – Corridas de velocidade

Delimite o espaço na quadra ou outro espaço adequado.

• Oriente os estudantes que nessas atividades eles devem correr de um ponto a outro, trotando (correr lentamente), mantendo sempre a distância de 1 metro entre os colegas, sempre realizando o ritmo a ser empregado em corridas mais longas.

• Oriente os estudantes a correr em velocidade até o outro lado da quadra ou espaço delimitado, ao seu sinal. Marque algumas distâncias, iniciando com curtas distâncias, e vá aumentando, exemplo: 25 m, 50 m, 100 m, 200 m etc.

4 – Corrida de revezamento

Oriente os estudantes que as corridas de revezamento são provas de velocidade para equipes de quatro atletas. Elas são as únicas provas coletivas do atletismo, praticadas por equipes femininas e masculinas. Inicie em dupla, onde o primeiro estudante se posiciona no início, e outro estudante, o segundo, espera no meio da quadra, de costas para o primeiro, com o braço estendido para trás e a palma da mão para cima. Determine uma linha antes e depois do estudante que está no meio da quadra (zona de toque). Ao som do apito, o primeiro estudante deverá correr e tentar tocar a mão do colega na "zona de toque"; o estudante posicionado ao meio deverá começar a correr assim que o outro estudante entrar na zona de toque, porém tem que auxiliar no toque da mão tentando acompanhar o ritmo de seu companheiro. Quem tocou permanece parado, e o outro continua a correr; só é válido se o toque na mão ocorrer dentro da "zona de toque". Após isso, proponha a atividade em quarteto, fazendo um percurso de ida e volta.

5 – Corrida com obstáculos

• Delimite o espaço na quadra ou outro espaço adequado. Oriente os estudantes a correr transpondo obstáculos (cone, caixa de papelão, garrafa PET,dispondo-os nas colunas, com uma distância de 2 metros entre eles).
• Delimite o espaço, com começo e fim do trajeto. Utilizar arcos, no trajeto, cordas esticadas no chão e cones; uma bola deverá estar no fim do percurso. Dividir a turma em grupos e colunas, para realizarem o circuito. Ao comando do professor, o primeiro de cada coluna deve sair correndo, tocando o pé dentro dos arcos espalhados. Em seguida, deve saltar sobre a corda e continuar correndo, fazendo ziguezague entre os cones, saltar sobre um obstáculo, pegar a bola que estará no fim do percurso e retornar fazendo o mesmo percurso com a bola na mão entregando para o colega que deve repetir o trajeto (levando a bola e deixando-a no final). Será considerada vencedora a equipe em que todos os seus integrantes tiverem feito o trajeto.

Professor, ao final das experimentações da corrida, realize uma roda de conversa. Solicite aos estudantes que estabeleçam relação entre as atividades vivenciadas e as provas de corrida do atletismo.

Etapa 6 – Conhecendo mais provas do Atletismo!

Vamos partir para mais um desafio. Chegou o momento de praticar outras atividades que envolvem as provas de pista do atletismo. Para isso, seu professor irá orientá-lo durante todo o percurso desta etapa.

Após a experimentação, em roda de conversa, responda às questões a seguir. Lembre-se de anotar as respostas no seu caderno.

Questões Norteadoras

• Em sua vivência, em quais corridas você se sentiu mais à vontade?
Resposta pessoal. Espera-se que durante a vivência, os estudantes tenham se identificado com alguma atividade proposta.
• Quais foram as dificuldades encontradas na realização das atividades?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes identifiquem algumas dificuldades realizadas nas atividades.
• Foi possível realizar trabalho em equipe e cooperação nas provas de corrida? Quais? Justifique com exemplos.

Espera-se que os estudantes identifiquem o trabalho em equipe na corrida de revezamento e sua importância na realização dela, uma vez que só é possível finalizar a prova se a passagem do bastão for feita dentro da área de passagem, e que a passagem bem-feita depende dos dois corredores em questão. Incentive-os a refletirem sobre as dificuldades que tiveram nas atividades de corridas.

ATIVIDADE 3 – CONHECENDO OS SALTOS!

Professor, na etapa 1, oriente os estudantes no sentido de que as provas de salto no atletismo exigem muita técnica e concentração e são realizadas no espaço central da pista de atletismo. Explique que saltar refere-se à capacidade do ser humano de se projetar sobre uma distância horizontal ou vertical. Retome com os estudantes as provas de saltos do atletismo que pesquisaram na etapa 3 da atividade 2, os quatro tipos de salto a seguir.

Roteiro ao Professor
Salto em distância: a prova consiste em correr uma distância antes de efetuar um salto sobre uma caixa de areia. O atleta tem três tentativas de salto, e vence a prova aquele que efetuar o salto mais longo de todos. ***Salto com vara:*** no salta com vara, os atletas usam uma vara longa e flexível, apoiada no solo, para ganhar altura e ultrapassar um obstáculo, o sarrafo apoiado por dois postes laterais. Vence a prova quem superar a maior altura do sarrafo. ***Salto triplo:*** o salto triplo é a combinação de três saltos sucessivos que terminam com a queda em uma caixa de areia. ***Salto em altura:*** o salto em altura tem o objetivo de transpor um sarrafo amparado por dois postes. O atleta tem três tentativas de salto, e seu objetivo é superar a maior altura do sarrafo.

Professor, depois de retomar os tipos de saltos e suas regras para os estudantes, explique que há muitas semelhanças desses saltos com os movimentos cotidianos que fazemos na rotina, como **transpor um obstáculo ou uma poça de água etc.**

Solicite aos estudantes que registrem as principais características de cada salto.

Etapa 1 – Que salto é esse?

Agora chegou o momento de retomar as provas de saltos do atletismo que vocês pesquisaram na etapa 3 da atividade 2. Vamos fazer uma reflexão sobre os quatro saltos do atletismo. A seguir, faça uma lista das principais semelhanças e diferenças entre os saltos do atletismo.

Descreva abaixo as principais características de cada salto:

Professor, nesta etapa, os estudantes irão ampliar seus conhecimentos sobre os saltos, assistindo a alguns vídeos. É fundamental, professor, seguir as orientações antes de iniciar esta atividade.

Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário; prepare o ambiente com antecedência; realize as adaptações necessárias de forma que propiciem a participação de todos sem exceção nestas atividades.

Etapa 2 – O universo dos saltos

Agora chegou o momento de você ampliar seus conhecimentos sobre os saltos, assistindo a alguns vídeos:



Vejapontocom. A receita para o salto em distância- Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=-2_c85LYiAI**. Acesso em: 19 jan. 2021.



Danizukko. ABC do Esporte – Salto em Altura- Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=9iq1KcuUR4E**. Acesso em: 19 jan. 2021



Revista ÉPOCA. O salto campeão de Fabiana Murer e curiosidades do salto com vara- Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=dpYwcMp92To&t=15s**. Acesso em: 19 jan. 2021



Atletismoonline. Salto Triplo – Fases - Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=h6v8cSp3mrQ**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Professor, nesta etapa, pontue com os estudantes que as provas de campo englobam saltos, arremessos e lançamentos. Há ainda as provas combinadas, como o Decatlo e Heptatlo. Neste momento iremos vivenciar alguns saltos. Sugerimos proporcionar vários momentos de experimentação dos saltos.

Roteiro ao Professor

Professor, antes de iniciar a experimentação, oriente os estudantes sobre a importância da segurança durante a realização dos saltos, explicando a possibilidade de acidentes que podem vir a ocorrer e os procedimentos necessários para evitá-los.

1 – Salto no círculo: professor, nesta atividade você vai precisar de bambolês ou apenas um giz para fazer círculos. Delimite o espaço na quadra ou outro espaço adequado para a realização dessa atividade. Coloque vários bambolês espalhados pela área demarcada ou faça vários círculos nesta área. Oriente a todos os estudantes que, dispostos em coluna, saltem com os dois pés dentro dos bambolês ou círculos.

2 – Salto com elementos: professor, nesta atividade você vai precisar de cones, caixa de papelão ou outro objeto para a realização dos saltos. Delimite o espaço para a realização dessa atividade. Oriente que os estudantes devem ficar de frente para os obstáculos em filas, com certa distância dos colegas. Ao seu sinal, os estudantes devem correr e saltar os obstáculos, um de cada vez, retornando ao final da fila.

3 – Salto em distância: professor, você deverá dividir os grupos em duas grandes equipes. Se tiver coletes, separar com cores distintas. Cada estudante de um grupo deverá escolher outro da equipe adversária, formando duplas. Fazer uma demarcação no chão com giz. Após isso, os dois representantes de cada equipe devem saltar além da distância demarcada. A distância vai aumentando gradativamente. O estudante que pular primeiro e errar a distância só terá outra chance caso seu oponente também erre. Será vencedor quem conseguir saltar a distância que o adversário errou e a equipe que tiver o maior número de vitórias.

Durante a experimentação, vá medindo as distâncias que os estudantes saltaram e ao final elabore um gráfico com o nome dos estudantes e a distância que saltaram. Peça aos estudantes que reflitam sobre suas dificuldades nas atividades de salto.

Após as vivências é importante refletir sobre o conhecimento acerca do nosso Objeto de Conhecimento. Para isto, ao final da aula, organize os estudantes, solicitando que apontem algumas percepções referentes à sua experimentação. Solicite a eles que socializem algumas dificuldades encontradas durante a realização das atividades. Para cada dificuldade levantada, proponha uma nova atividade, outra maneira de fazer ou a utilização de outros materiais para auxiliar na sua aprendizagem.

Etapa 3 – Ampliando as possibilidades do "saltar"

Vamos experimentar algumas atividades que envolvem os saltos do atletismo. Para isso, seu professor irá orientá-los durante os procedimentos para a realização das atividades.

Após experimentar algumas atividades de saltos, descreva no seu caderno algumas dificuldades que encontrou para realizar as atividades. Para cada dificuldade levantada, proponha uma nova atividade, outra maneira de fazer ou a utilização de outros materiais para auxiliar na sua aprendizagem.

ATIVIDADE 4 – ARREMESSAR E LANÇAR, MAS COMO?

Professor, retome com os estudantes a pesquisa realizada nesta situação de Aprendizagem, fazendo uma reflexão sobre as provas de arremesso e lançamento apresentadas por eles. Após a retomada, leia com os estudantes o trecho do texto Arremessar e lançar.

Etapa 1 – Descobrindo os lançamentos e arremesso

Vamos ler o trecho a seguir.

ARREMESSAR E LANÇAR

As provas de campo são disputadas na parte da pista de atletismo em que existe um campo reservado para os saltos, lançamentos e arremessos.
O disco, o dardo e o martelo são os implementos utilizados em competições de lançamento. Já o **peso** é o único implemento que é utilizado em competições de arremesso.
Nas competições, o objetivo dos atletas é lançar ou arremessar os implementos o mais longe possível, dentro do espaço delimitado, na tentativa de superar os demais competidores.

Professor, na etapa 2, chegou o momento de os estudantes utilizarem a criatividade para construir os implementos do arremesso e dos lançamentos. Organize-os em grupos para a construção dos materiais. A seguir apresentamos alguns exemplos de materiais alternativos que podem ser confeccionados com o auxílio dos estudantes. Estimule a criatividade da turma.

Etapa 2 – Organizando as ideias

Chegou o momento de você e a sua turma utilizarem a criatividade para construir os implementos do arremesso e dos lançamentos. A seguir apresentamos alguns exemplos de materiais alternativos que podem ser confeccionados com o auxílio de toda a turma. Com seus colegas e professor, assista aos vídeos a seguir.

GEPPA Unesp. Como fazer um implemento adaptado: Peso. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=o7KuUJsu1a4**. Acesso em: 19 jan. 2021.

GEPPA Unesp. Como fazer um implemento adaptado: Disco. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5_xyLw**. Acesso em: 19 jan. 2021

GEPPA Unesp. Como fazer um implemento adaptado: Martelo. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=gCVkpsnphMA**. Acesso em: 19 jan. 2021.

GEPPA Unesp. Como fazer um implemento adaptado: Dardo. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=nRvCSN7VHfI**. Acesso em: 15 abr. 2021.

Professor, na etapa 3, depois que os estudantes assistiram aos vídeos, sugerimos que façam a produção dos implementos. Desafie-os a criar os implementos utilizando materiais alternativos, porém deixe que criem à vontade. Mas, antes, solicite aos estudantes que descrevam o passo a passo da confecção dos materiais criados por eles.

Dicas para a Confecção dos Implementos
Peso: *para a confecção do peso, pode-se utilizar jornal amassado com característica de bola, que encaixe na palma da mão. É necessário utilizar uma meia ou até uma sacola plástica, que deve ser fechada com costura ou até fita adesiva. Você pode aumentar o peso utilizando areia.* ***Dardo:*** *para a confecção do dardo, é necessário utilizar folha de jornal dupla, que deve ser enrolada na forma de um dardo, envolvendo-o com papel contact ou outro material similar. Utilize um cabo de vassoura ou bambu, contornando-se a empunhadura com barbante ou outro material. Professor, a ponta pode ser confeccionada com garrafa PET ou bolinha de borracha, ou meia, ajudando na queda.* ***Disco:*** *para a confecção do disco, são necessários dois pratinhos de bolo ou círculos de papelão. Utilize jornal amassado ou um saco com areia dentro, para ficar mais pesado. É necessário contornar os pratos com fita adesiva ou outro material alternativo, como alumínio ou plástico.* ***Martelo:*** *para a confecção do martelo, é necessário formar uma bola com jornal amassado que caiba na palma da mão, colocando em uma meia de nylon ou até uma sacola plástica ou outro material alternativo, fechando com costura ou fita adesiva. Você pode aumentar o peso colocando areia. Sugerimos que, para confeccionar o cabo, usar uma corda ou meia de nylon. Para a empunhadura, é necessário um rolo usado de fita adesiva ou um pedaço de borracha no formato de um triângulo.*

Organize a turma em grupos e solicite a eles que registrem o passo a passo da sua produção e os materiais utilizados seguindo o exemplo a seguir, anotando no caderno. Se possível, solicite a eles que façam também registros fotográficos das produções.

Etapa 3 – Criando meus implementos

Agora chegou o momento de você produzir os implementos, então use a criatividade. Você deverá registrar o passo a passo da sua produção e os materiais utilizados no seu caderno, seguindo o exemplo a seguir. Se possível, faça também registros fotográficos de suas produções. Você está preparado? Vamos começar!

Implemento	Material Alternativo
Peso	
Dardo	
Disco	
Martelo	

Professor, na etapa 4, após eles criarem, é hora de experimentar os implementos. Sugerimos proporcionar vários momentos de experimentação dos lançamentos e arremessos. É extremamente importante que você auxilie na preparação dessas atividades, e que toda a turma participe de todo

processo, inclusive na prática. Também realize as **adaptações** necessárias de forma que propiciem a participação de todos nas atividades. Professor, no início da experimentação é necessário deixar os estudantes realizarem os lançamentos e arremessos da forma que quiserem, mas sempre orientando a segurança durante a prática. Durante o percurso da experimentação é necessário inserir as regras oficiais aos poucos.

Lançamento de Dardo

Delimite uma área ampla. Separe a turma em dois grupos. As equipes devem ficar de costas uma para a outra (formando várias duplas adversárias). Todos os participantes devem ter posse de um dardo (lembre-se de que os estudantes confeccionaram o material na etapa anterior). Ao seu comando, todos deverão lançar o dardo o mais longe possível e, rapidamente, virar-se para pegar o dardo que foi lançado pelo seu adversário na direção oposta. Todos devem voltar o mais rápido possível para seu lugar de origem. A equipe que se organizar primeiro será a vencedora.

Lançamento de Martelo

Delimite uma área ampla. Você deve utilizar o mesmo procedimento da atividade anterior.

Lançamento de Disco

Professor, você deve orientar os estudantes a realizar esta atividade com os objetos construídos. Delimitar uma área com 5 metros de largura. Você vai precisar de uma trena, fita métrica etc. para fazer a demarcação. No primeiro momento, organize a turma em dois ou três grupos. Cada participante tem direito a três tentativas, que deverão ser medidas e registradas. Ao seu comando, cada participante deve lançar o objeto na maior distância possível (acima de 30m) ao longo de uma linha definida, que deve estar demarcada.

Arremesso de Peso

Delimite uma área ampla. Lembre-se de providenciar trenas, fitas métricas, barbantes etc. No primeiro momento, você poderá propor diversas formas de arremessar, fazendo vários desafios. Depois dessa vivência, desenhar um círculo de lançamento no chão, para que os estudantes tenham noção de até onde eles poderão arremessar. A cada arremesso realizado pelos estudantes, marca-se no chão onde a esfera caiu, o nome do estudante e a distância.

Professor, após realização da prática dos arremessos e lançamentos, será importante um momento de volta à calma para reflexão das experiências com este esporte. Sugerimos um bate papo com os estudantes a partir dos questionamentos a seguir.

Etapa 4 – Experimentando!

Chegou a hora de experimentar. Seu professor irá organizar as atividades, então participe!!!
Ao final da experimentação, em roda de conversa reflita:

• O que você achou das vivências e como se sentiu ao realizá-las?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre sentimentos de alegria, medo, insegurança ao se expor na frente dos demais colegas, motivação, bem-estar.

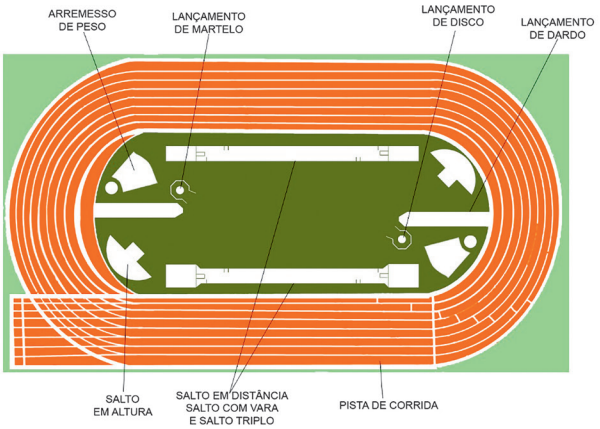
• O que é mais importante na realização das provas de arremessos e lançamentos?
Espera-se que os estudantes comentem que os praticantes dessas provas individuais precisam de muita concentração, técnica, força, velocidade etc.

• Com quais atividades realizadas que você mais se identificou? Por quê?
Espera-se que os estudantes consigam identificar qual atividade mais os agrada.

Professor, os estudantes puderam vivenciar algumas atividades de arremesso e lançamento, agora é o momento de explorarem os diferentes espaços da escola. Mas, antes, apresente a quadra de atletismo e destaque os locais onde acontecem as provas. Em seguida, leve-os para explorar os diferentes espaços da escola, para que assim eles possam identificar outros espaços para a realização das provas de atletismo. Após identificarem os espaços na escola, peça que registrem em seu material o local e a prova que poderá ser realizada.

Etapa 5 – Conhecendo a pista de atletismo

Agora é o momento de analisar os espaços da escola para realizar as provas de atletismo. Mas, antes, vamos conhecer o local onde ocorrem as provas de atletismo. Observando a imagem, visualize na sua escola quais são os melhores espaços para realizar cada prova e anote no seu caderno. Lembre-se de pensar na sua segurança e na de seus colegas.



Pista de Atletismo. Pazian; Santos, 2019.

Professor, esse registro sobre os espaços na escola para a realização das provas de atletismo será utilizado na próxima situação de aprendizagem, onde os estudantes irão organizar um festival de atletismo.

Professor, este é o momento de verificar se os estudantes realmente entenderam as características das modalidades do atletismo e se conseguem fazer relações com outros esportes. Espera-se que eles consigam responder de maneira efetiva e que utilizem todas as vivências realizadas como repertório para organizar as respostas.
Após eles escreverem as características das provas de pista e campo, questione-os sobre a razão pela qual o atletismo é considerado um esporte de marca e que características ele apresenta para ser denominado assim.

Etapa 6 – Esporte de marca por quê?

Você experimentou diferentes atividades que envolviam as provas de atletismo. Relembre as características de cada prova de pista e de campo, em seu caderno, elabore um texto com as principais características das provas de atletismo e explique por que o atletismo é classificado como esporte de marca.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você verifique se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3
SERÁ QUE TODAS AS PESSOAS PODEM CORRER, SALTAR, ARREMESSAR E LANÇAR?

Habilidade

(EF06EF22*) Vivenciar um ou mais esportes paralímpicos, respeitando as diferenças individuais e valorizando a importância dessa prática.

Diagnóstico inicial - professor, nos anos anteriores, os estudantes vivenciaram diferentes brincadeiras e jogos inclusivos, bem como esportes paralímpicos. Retome com os estudantes os esportes paralímpicos que já vivenciaram e o que sabem sobre esses esportes. Proponha a experimentação de alguns, tendo como foco o respeito às diferenças individuais, e só após a realização desse diagnóstico inicie as atividades propostas.

Você já vivenciou o atletismo. Que tal agora experimentar, vivenciar e criar novas possibilidades?

Vamos juntos descobrir como praticar o atletismo de maneira adaptada? Vale lembrar que, quando falamos de esporte paralímpico, o Brasil tem se mostrado um campeão, ele ficou em 2º lugar no quadro geral de medalhas da última edição dos Jogos Pan-Americanos que aconteceu em Lima, em 2019.

O Atletismo Paralímpico é praticado por atletas com deficiência física, visual e/ou intelectual. Há provas de corrida, saltos, lançamentos e arremessos, tanto no feminino quanto no masculino. Os competidores são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência constatado pela classificação funcional. Nas corridas, os atletas com maior grau de deficiência visual podem ser acompanhados por guias, ligados a eles por uma corda. Já entre as pessoas com deficiência física, há corridas com o uso de próteses ou em cadeiras de rodas. No Brasil, a modalidade é administrada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

Como o esporte paralímpico pode nos ensinar a respeitar as diferenças individuais?

ATIVIDADE 1 – RESPEITAR E INCLUIR!

Professor, nesta etapa é importante partir do que os estudantes já sabem sobre o esporte paralímpico atletismo. A seguir, sugerimos alguns vídeos para potencializarmos o conhecimento dos estudantes.

Etapa 1 – Que esporte é esse?

Agora chegou o momento de potencializarmos seu conhecimento sobre o esporte paralímpico atletismo. Para auxiliar, com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir:

Roteiro de Vídeos

Comitê Paralímpico. Esporte paraolímpico. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=jgJUyKZthso**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Lucas R. F. Maester. A história das Paralimpíadas e do Esporte Paralímpico (Rede Globo). Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qOspTQKYzj4**. Acesso em: 19 jan. 2021

TV BrasilGov. Conheça a modalidade paraolímpica do goalball. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=UinvTFoRpP8**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Após assistir aos vídeos responda as questões a seguir:

• Quais esportes os vídeos retratam?
Espera-se que os estudantes apontem que os vídeos retratam esportes paralímpicos como esgrima, provas do atletismo, lutas, bocha, esgrima em cadeira de rodas, halterofilismo, natação, tênis de mesa, tiro esportivo, goalball, futebol de 5, voleibol sentado, entre outros.

• Qual é o objetivo desses esportes?
Espera-se que os estudantes façam uma reflexão sobre o objetivo principal dos esportes paralímpicos, que é incentivar diversidades, respeito ao próximo, superação individual e coletiva através da cultural corporal.

• São destinados a quais pessoas?
Espera-se que os estudantes percebam que os esportes paralímpicos são destinados a todas as pessoas que apresentam alguma deficiência.

Professor, reflita com sua turma que o atleta-guia tem uma relação muito importante com o atleta que possui uma deficiência visual. Pois bem, o atleta-guia tem a finalidade de ser os olhos desses atletas durante as provas. O procedimento mais usado é a corda guia que liga ambos pelas mãos, braços ou, em casos especiais, pela cintura. O guia deve apenas orientar a direção da corrida do atleta, não podendo empurrar e puxar.

Roteiro ao Professor
Corrida com guia Professor, nesta atividade você poderá utilizar diversas formas de guiar o estudante que está vendado, podendo utilizar corda ou qualquer outro acessório, de mãos dadas, segurando a camisa ou colete, ou apenas correr ao lado seguindo as orientações verbais. Delimite uma área para a realização da atividade. No primeiro momento, as duplas devem reconhecer o espaço delimitado utilizando a caminhada e a corrida (de frente, de costas e em círculo). Lembre-se de orientá-los na realização das corridas, ressaltando que deve haver uma boa sincronização entre o ritmo do guia e do atleta.

Etapa 2 – O guia e o atleta com deficiência visual, experimentando...

Você sabia?

Que o atleta-guia tem uma relação muito importante com o atleta que possui uma deficiência visual? Pois bem, o atleta-guia tem a finalidade de ser os olhos desses atletas durante as provas. O procedimento mais usado é a corda guia que liga ambos pelas mãos, braços ou, em casos especiais, pela cintura. O guia deve apenas orientar a direção da corrida do atleta, não podendo empurrar e puxar.

Vamos experimentar a corrida com guia?

ATIVIDADE 2 – FESTIVAL DE ATLETISMO

Professor, após vivenciar, experimentar, criar implementos, pesquisar, visualizar vídeos, imagens, chegou a hora de organizar todos os conhecimentos adquiridos e planejar um festival de Atletismo que contemplem as provas convencionais e paralímpicas, buscando assim a sistematização do conhecimento dos estudantes.

Parte 1 – Nesse momento, você, com o auxílio dos estudantes, deve elencar as provas que serão realizadas.
Parte 2 – Cada grupo deverá escolher uma prova e elaborar até duas atividades. Para elaborar as atividades, eles deverão considerar os espaços identificados na escola.
Parte 3 – Os estudantes deverão se organizar, desempenhando tanto o papel de atletas como o de assistentes (cronometristas, organização de material e anotações).
Parte 4 – Os resultados das equipes deverão ser anotados pela equipe de assistentes e apurados para uma classificação final.
Parte 5 – O Festival irá propor a integração dos estudantes em uma experiência social. É fundamental o trabalho em equipe, em que todos contribuem para a realização das atividades, vivenciando e aceitando as diferenças.

Depois de estudar bastante as provas de Pista e Campo do Atletismo Convencional e Paralímpico, ter experimentado atividades práticas e produzido materiais, que tal colocar novos conhecimentos em ação?

Etapa 1 – Organizando o festival

Depois de estudar sobre as provas de Pista e Campo do Atletismo Convencional e Paralímpico, ter experimentado atividades práticas e produzido materiais, que tal colocar novos conhecimentos em ação?

Vamos simular uma competição oficial?

Com a ajuda do professor e envolvendo todos os colegas de classe, planeje uma competição que envolva as provas de Campo e Pista do Atletismo, incluindo o Paralímpico. Lembre-se de que, para a competição ser um sucesso, todos precisam se envolver. Diferentes papéis deverão ser determinados, e este também será o momento de incluir a todos. Por exemplo, se um colega não gosta de saltar ou correr, ele poderá ser responsável por marcar o tempo das provas, ou produzir um cartaz de divulgação do evento.

Converse com seu professor sobre a melhor maneira para realizar essa competição. Caso sua cidade tenha pista oficial de atletismo, vocês podem tentar realizar o evento nesse local ou adaptar a escola para atendê-lo. Utilize os locais que vocês investigaram na escola para a realização das provas.

Professor, os estudantes planejaram e experimentaram a Competição de Atletismo. Agora solicite a eles que façam uma avaliação do festival observando os aspectos da planilha.

Etapa 2 – Avaliando o festival

Após planejar e experimentar a Competição de Atletismo, faça uma autoavaliação de sua participação e envolvimento no evento:

Nº	Reflexão	Ótimo	Bom	Precisa melhorar
01	O que você achou do planejamento e da organização do festival?			
02	Como foi sua participação no planejamento e na organização do festival?			
03	Como foi a participação da sua turma nas provas?			
04	Na sua avaliação geral, o que você achou do festival?			
		Sim	**Não**	**Precisa melhorar**
05	Você observou se houve segurança na realização das provas?			
06	Em sua opinião, as atividades propostas tiveram relação com as provas do atletismo?			
07	As regras das atividades foram cumpridas?			

Professor, após os estudantes realizarem a análise individualmente, proponha a socialização da avaliação realizada, levantando os pontos que podem ser melhorados.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem terminou, por isso é importante que você verifique se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

REFERÊNCIAS

ATLETISMO. Disponível em: http://curriculomais.educacao.sp.gov.br/atletismo-2. Acesso em: 4 ago. 2020.
Comitê Olímpico Brasileiro. Disponível em: http://www.cpb.org.br/. Acesso em: 4 ago. 2020.
Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: http://www.cpb.org.br/. Acesso em: 4 ago. 2020.
Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: http://www.cbat.org.br/novo/. Acesso em: 4 ago. 2020.
Confederação Brasileira de Handebol. Disponível em: https://cbhb.org.br/v1. Acesso em: 4 ago. 2020.
Federação Paulista de Atletismo. Disponível em: http://www.atletismofpa.org.br/. Acesso em: 4 ago. 2020.
Federação Paulista de Handebol. Disponível em: http://fphand.com.br/home/. Acesso em: 4 ago. 2020.
GUIA DE TRANSIÇÃO de Educação Física – Secretaria da Educação de São Paulo, 2019.
HISTÓRIA. Beach Handball. Disponível em: https://beachhand.wordpress.com/home/historia/. Acesso em: 5. ago. 2020.
KRAHENBÜHL, Tathy. HCR – Handebol em cadeira de rodas: uma apresentação da modalidade. Pedagogia do Handebol. Disponível em: https://pedagogiadohandebol.com.br/2009/03/04/hcr-%E2%80%93-handebol-em-cadeira-de-rodas--uma-apresentacao-da-modalidade/. Acesso em: 5. ago. 2020.
PROVAS de atletismo do Parapan de Lima 2019 chegam ao fim com 33 ouros brasileiros. Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: http://www.cpb.org.br/noticia/detalhe/2523/provas-de-atletismo-do-parapan-de-lima-2019-chegam--ao-fim-com-33-ouros-brasileiros. Acesso em: 5. ago. 2020.
REGRAS DO ATLETISMO. Disponível em: http://curriculomais.educacao.sp.gov.br/regras-do-jogo-atletismo-2/. Acesso em: 5. ago. 2020.
VÍDEO: Atletismo: Women's 100m - T11 Final | Rio 2016 Paralympic Games. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=lJJTntp3UZk. Acesso em: 5. ago. 2020

6º ANO

2º BIMESTRE

Caro professor,

Neste volume iremos abordar as práticas corporais que integram o universo das **Danças** e das **Ginásticas**. Vale ressaltar que as atividades propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar e as habilidades previstas pelo currículo para o bimestre.

Iniciaremos com a Unidade Temática Danças, em especial as Danças Urbanas. A finalidade é que ao longo das atividades previstas, os estudantes sejam capazes de aprender sobre movimentos culturais urbanos, como o **Hip Hop** e suas danças. Para isto, serão desenvolvidas atividades que propiciem experimentar, fruir e recriar danças urbanas, para que os estudantes possam identificar, planejar e utilizar estratégias para aprender os elementos constitutivos (ritmo, espaço e gestos) das danças urbanas. Em seguida, trataremos sobre a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), por meio da qual os estudantes irão experimentar exercícios físicos da ginástica que envolva diferentes capacidades físicas e construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos.

É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem.

Unidade Temática: Danças

Objeto de Conhecimento: Danças urbanas

Habilidades

(EF06EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).
(EF06EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças urbanas.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
O UNIVERSO DAS DANÇAS

Professor, nesta situação de aprendizagem os estudantes serão apresentados ao Universo das Danças. Ao iniciar a Atividade 1, é importante partir dos conhecimentos que os estudantes já possuem sobre as danças, proporcionando momentos de exploração e valorização de suas contribuições. Sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas, e, em seguida, socializem os registros entre os colegas.

ATIVIDADE 1 – MAS, O QUE É DANÇA?

Etapa 1 – O que eu sei sobre as danças

Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece das danças? Responda as questões abaixo e após, compartilhe as respostas com seus colegas e professor.

• O que é dançar?
Resposta pessoal (Espera-se que os estudantes consigam fazer alguns apontamentos como: sugerir que se trata de uma manifestação artística e, como tal, proporciona sensibilidade, noção de identidade e pertencimento etc.).

• Você já dançou na escola? Qual foi a dança?
Resposta pessoal (espera-se que os estudantes tragam alguma dança que já vivenciaram ou que conheceram nos anos anteriores).

• Quais danças você sabe dançar?
Resposta pessoal (espera-se que os estudantes mencionem danças que eles possuem naturalidade e que tenham o provável hábito de dançar).

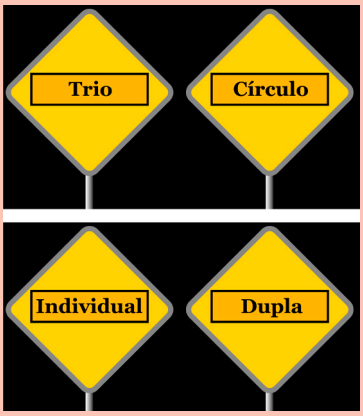
• Você sabe quais os movimentos que utilizamos quando dançamos?
Resposta pessoal (espera-se que os estudantes consigam citar movimentos de diferentes partes do corpo).

• Você poderia explicar onde a dança acontece (espaço)?
Resposta pessoal (espera-se que os estudantes identifiquem que a dança pode acontecer em qualquer espaço/local).

• Você conhece os elementos constitutivos da dança? Quais são eles?
Resposta pessoal (espera-se que os estudantes apontem alguns elementos da dança como: ritmo, espaços e gestos etc.).

Nessa etapa os estudantes irão experimentar vários ritmos.

Professor, escolha um espaço adequado para esta atividade. Será necessário providenciar músicas de vários ritmos e confeccionar quatro placas de comando, conforme modelo ao lado. As placas serão usadas para orientar os estudantes a vivenciarem os ritmos individualmente, em duplas, em trios e em círculos. Os estudantes irão tentar se movimentar conforme o ritmo da música. Organize os estudantes em dois grupos, de modo que um grupo dance, e o outro os assista dançando, depois inverta os papéis.



Etapa 2 – A dança e seus ritmos

Nesta atividade, você irá experimentar vários ritmos. Não importa se você sabe dançar, o importante é que dançar faz bem ao corpo e à alma. Você está preparado! Vamos começar?

Seu professor irá orientá-lo para a realização da atividade.

Professor, em seguida oriente os estudantes a realizarem uma breve discussão sobre a atividade realizada. Destacamos que, no momento de debates, sua mediação é de extrema importância.

Após a vivência, analise as seguintes questões e responda no seu caderno:

• Você conhecia os ritmos vivenciados durante a aula? Qual você se identificou mais?
Espera-se que os estudantes identifiquem alguns ritmos apresentados.

• Quais ritmos você sentiu mais dificuldade em realizar? Por quê?
Resposta pessoal.

• O que muda em relação ao ritmo quando as músicas são trocadas?
Espera-se que os estudantes estabeleçam a relação entre o ritmo e a dança.

• Durante a atividade, você observou seus colegas dançando. Após essa observação, você acredita que a dança é uma prática possível a todos? Por quê?
Espera-se que os estudantes entendam que todas as pessoas podem dançar.

Professor, após a discussão, apresente para os estudantes os elementos constitutivos da dança. Dentre alguns destacamos:

MOVIMENTO CORPORAL:

FLUXO

Qualidade de Movimento que se refere a tensão muscular com a qual se deixa fluir um movimento – fluência contínua e interrompida e seus graus de tensão.

• **FLUXO LIVRE:** Uma movimentação sem interrupções, onde o indivíduo está livre para se movimentar como quiser desde que seja sem pausa.
• **FLUXO CONDUZIDO OU CONTROLADO:** É um estado de cuidado com o movimento, há uma maior tensão muscular para se possa controlar a intensidade desse movimento.
• **FLUXO INTERROMPIDO:** É o máximo da tensão para que se faça uma interrupção imediata do movimento, que origina movimentos quebrados.

ESPAÇO

Pode ser a relação entre o corpo e o espaço (ambiente no qual está), o corpo em relação ao seu próprio corpo ou em relação a outro corpo e o corpo e outro objeto.

• **NÍVEIS:** (em relação à altura) alto, médio e baixo - de modo geral são movimentos possíveis do corpo utilizando os espaços acima da cabeça, na altura da cintura ou abaixo dela.
• **DIMENSÃO:** é uma extensão entre duas direções opostas. É um elemento básico de orientação no espaço. São três as dimensões: amplitude (ou largura), comprimento (ou altura) e profundidade. É o que Laban chama de ``plano de mesa" (largura), ``plano de porta (altura) e plano de roda (frente/trás).
• **DIREÇÃO:** é a trajetória traçada no espaço. Devemos sempre ficar atentos para o que Laban chama de direção, que indica, na verdade, o sentido para onde o movimento segue, partindo sempre do centro do corpo. Direções (sentido; onde se vai): Frente, trás, lado, diagonais, em cima, em baixo.

TEMPO

A velocidade em que são realizados determinados movimentos pode ser rápida, moderada e lenta. É uma qualidade bastante subjetiva, pois se deve sempre ter um parâmetro de comparação para definir o que é rápido e o que é lento.

• **RÁPIDO:** Quando mantém a sua aceleração constante ou um ritmo rápido sem alterações, por exemplo, um samba enredo, ou um carro correndo na estrada.
• **LENTO:** Mantém seu tempo lento, ou vai reduzindo a sua velocidade constantemente quase até parar, por exemplo, um adágio para a música clássica ou uma lagarta se deslocando em uma folha.
• **MODERADO:** É o meio termo entre o rápido e o lento, por exemplo, uma caminhada tranquila numa praça.

Fonte: Secretaria da Educação Paraná. Elementos estruturantes da dança. Disponível em: **http://www.arte.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=262**. Acesso em: 9 set. 2020.

Para entender mais sobre esses elementos indicamos que assista ao vídeo:



Fonte: Contemporâneas. Videoaula Fatores dos movimentos e níveis – Laban – Maria da Gloria Estevam oficial. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=n8z-od4rd8M**. Acesso em: 19 jan. 2021.

ATIVIDADE 2 – OS DIFERENTES ESTILOS DE DANÇAS

Professor, para a leitura do texto utilize procedimentos de leitura como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1ª leitura ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas. Escolha o procedimento que mais atender as necessidades da turma. Após a leitura, realize uma discussão coletiva em torno da questão abaixo.

Etapa 1– A dança como linguagem universal

Para saber mais sobre a dança, realize a leitura do texto abaixo.

Texto: Dança como linguagem universal

A dança é uma manifestação artística que geralmente é acompanhada por música, podendo acontecer independente do som que se ouve ou sem ele. Na pré-história, a dança surgiu antes mesmo da fala, como uma das primeiras ferramentas de comunicação humana. A primeira demonstração expressiva do ser humano foi realizar movimentos de bater os pés no chão, aos poucos dando mais intensidade aos sons e, posteriormente, descobrindo outros ritmos, como utilizar as mãos por meio das palmas. No antigo Egito, a dança era praticada em rituais religiosos com o intuito de agradecer e pedir proteção e favores aos deuses. Já na Grécia, a dança favorecia as lutas e a conquista da perfeição do corpo. Com o passar do tempo, a dança ganhou espaço em diversos segmentos, inclusive no esporte, como nos primeiros Jogos Olímpicos da Grécia em 1896, onde foi celebrado com vários tipos de dança da época. Com a miscigenação dos povos, os conhecimentos culturais foram se difundindo e várias danças foram sendo criadas e divulgadas por todo o mundo.

Professor, em seguida, realize com os estudantes uma discussão em torno da questão apresentada na etapa 2.

Etapa 2 – Dançar ou não dançar

Após a leitura do texto, analise a seguinte questão e responda no seu caderno:

• Ao analisarmos a história da dança, quais eram seus principais objetivos desde a pré-história?

Professor, espera-se que os estudantes indentiquem que a dança serviu como forma de comunicação; era utilizada em rituais religiosos como forma de agradecer e pedir proteção, foi utilizada também para conseguir a perfeição do corpo etc.

ATIVIDADE 3 – QUE ÉPOCA É ESSA?

Nesta Atividade os estudantes organizados em grupos, irão realizar uma pesquisa sobre as principais danças de cada época e suas principais características. Organize-os de modo que cada grupo possa pesquisar sobre uma década e seus principais estilos de dança.

Etapa 1 – Na trilha do conhecimento

Chegou a hora de realizar uma pesquisa em grupo sobre as principais Danças de cada época e suas principais características. A pesquisa irá considerar dança de diferentes contextos mundiais. Cada grupo ficará responsável por pesquisar uma década, e quais foram os principais estilos de dança presentes nessa época.

Década	**Dança**	**Características (individual ou coletiva, nome dos principais passos, caracterização dos figurinos etc.)**
1970		
1980		
1990		
2000		
2010		

Em seguida solicite que os grupos compartilhem a pesquisa, após as apresentações peça que cada grupo faça um quadro, conforme modelo apresentado no caderno do aluno, anotando as semelhanças e diferenças entre as danças apresentadas, de acordo com suas características.

Etapa 2 – Socializando as descobertas

Vamos socializar o que descobrimos? O resultado da pesquisa deverá ser apresentado aos colegas de turma. Para isso, o grupo pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens, desenhos e até mesmo apresentar uma coreografia de dança. É importante a socialização da pesquisa, para possibilitar que os grupos identifiquem as semelhanças e diferenças entre as danças de cada época.

Após a socialização dos grupos, em grupo registre as semelhanças e diferenças entre as danças, utilize o quadro abaixo como exemplo.

Década	**Principais danças**	**Semelhanças**	**Diferenças**

Peça para os estudantes realizarem a leitura do Fique ligado!
As danças urbanas são caracterizadas por um conjunto de vários estilos de dança que surgiram nos guetos e centros urbanos.

ATIVIDADE 4 – DANÇAS URBANAS OU DANÇAS DE RUA?

Professor, oriente os estudantes a utilizarem procedimentos de leitura como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras- chave, realizar a 1ª leitura ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas. Utilize o procedimento mais adequado às necessidades da turma.

Etapa 1 - O movimento Hip Hop

Agora que você já experimentou alguns ritmos, você terá a oportunidade de experimentar, fruir, planejar e recriar as danças urbanas. Vamos aprofundar nossos conhecimentos acerca deste tema. Mas antes vamos falar sobre o movimento *Hip Hop*, será que você conhece ou já ouviu falar do movimento *Hip Hop*? Vamos começar!

Texto: O Universo do Hip Hop

O *Hip Hop* é considerado um componente da cultura popular que surgiu na periferia de Nova York, mais precisamente no sul do Bronx, na década de 1970, formado na sua maioria por negros e latinos, com a intenção de denunciar problemas sociais, buscando soluções para eles. É um movimento social urbano que reivindica as questões sociais da comunidade por meio de letras questionadoras, danças, pinturas e poesias. O *DJ* norte-americano Afrika Bambaataa (nome artístico de Kevin Donovan), líder da Zulu Nation, é considerado o fundador do *Hip Hop*, unindo diferentes sons de vários estilos musicais, como Funk, música eletrônica e o Rap. Na cultura *Hip Hop*, as apresentações são caracterizadas por uma espécie de competição, chamada "batalha", "racha" ou "rinha", em que os *b-boys* e as *b-girls* competem em uma roda, apresentando a sua coreografia e simulando um desafio. As primeiras manifestações culturais no Brasil começaram em São Paulo, nos anos de 1980, por meio do encontro de jovens da periferia no centro da cidade, por meio da música, do grafite e da dança de rua. Os ritmos são marcados e utilizam sons eletrônicos. Atualmente o basquete de rua, skate e patins foram agregados a essa manifestação. O *Hip Hop* é um estilo de vida, uma cultura a ser seguida.

Os quatro elementos que compõem o *Hip Hop* são:
MC – mestre de cerimônia ou apresentador do evento;
DJ – *Disc jockey*, responsável pela produção musical;
Grafiteiro – realiza a expressão gráfica da "cultura de rua";
B-boy e ***B-girl*** - Abreviação para "*Break Boy*", "*Beat Boy*" ou "*Bronx Boy*" - dançarino de rua.

Você sabia?
A expressão ***Hip Hop*** vem do inglês e significa balançar os quadris.

Professor, agora em duplas, os estudantes irão realizar uma breve pesquisa sobre o *Hip Hop,* essa pesquisa tem como objetivo ampliar o conhecimento do estudante. Sugerimos para seu aprofundamento o texto:
"Hip Hop". Disponível em: https://escola.britannica.com.br/artigo/hip-hop/481500. Acesso em: 08 set. 2020.

Após a leitura do texto, vamos realizar uma pesquisa, em duplas, para saber mais sobre esse movimento.

Professor, solicite que os estudantes respondam as questões em seu caderno e em seguida proponha a socialização delas.

Em roda de conversa, reflita com sua turma sobre os seguintes aspectos:

• Em que década surgiu o movimento do *Hip Hop*?
Espera-se que os estudantes entendam que o movimento do Hip Hop surgiu na década de 70, na cidade de Nova York, mais precisamente no sul do Bronx.

• Qual era o perfil social das pessoas que organizaram o *Hip Hop*?
Espera-se que os estudantes consigam identificar que o Hip Hop é um movimento cultural que nasceu nas periferias, de modo que o perfil social das pessoas na maioria era formado por negros e latinos.

• Qual era o objetivo do *Hip Hop*?
Professor, oriente aos estudantes que o Hip Hop é um movimento social urbano, com a intenção de denunciar os problemas sociais buscando solução para eles.

Professor, que tal os estudantes retratarem a história do *Hip Hop* de uma maneira diferente? Criarem uma história em quadrinho; uma conversa entre *MC*s que fale sobre a importância desse estilo; uma linha do tempo com elementos visuais do *Hip Hop*; ou criar uma letra de música que conte a história do *Hip Hop*, você poderá organizá-los em grupos, o importante é que eles escolham o que desejam produzir.

Etapa 2 – A história do Hip Hop contada por você

Agora vamos produzir algo que retrate algum aspecto desse movimento? Você poderá produzir: uma história em quadrinhos; uma conversa entre *MC*s que fale sobre a importância do estilo; uma linha do tempo, criada com elementos visuais do *Hip Hop*; criar uma letra de música que conte a história do movimento etc. A escolha é sua!!! Vamos lá? Mão à obra.

Professor, sugerimos uma parceria com o professor de Língua Portuguesa e Arte no desenvolvimento dessa etapa, para trabalhar a reestruturação de algumas produções textuais e artísticas. As produções poderão ser expostas no mural da escola ou pode-se criar um gibi ou livro com as histórias produzidas pela turma.

ATIVIDADE 5 – RAP – A MÚSICA DO MOVIMENTO HIP HOP

Realize uma leitura coletiva do texto com os estudantes, e explore com eles o significado de "Rap", onde ele surgiu e quais estudantes já tiveram contato com ele. Para você aprofundar esse tema e mediar a discussão, indicamos a leitura do texto:

Britanica Escola. "Rap". Disponível em: **https://escola.britannica.com.br/artigo/rap/482331**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Ao fim dessa atividade, os estudantes irão realizar a construção de uma letra. Professor pesquise artistas e suas músicas levando em consideração o contexto de recepção dessas obras em sua escola. Se puder, leve algumas músicas de Rap para que os estudantes possam ouvir.

Etapa 1 – O Rap

A palavra "Rap" tem como significado ritmo e poesia, é uma mistura de ritmos intensos, com rimas poéticas e letras que integram o contexto social, cultural e político de onde o artista está inserido. O Rap também é composto por danças caracterizadas por movimentos rápidos e malabarismos corporais.

No Brasil, o Rap surgiu por volta de 1986, mais propriamente na cidade de São Paulo. Na década de 80, ele não era bem aceito pelas pessoas em geral, pois era considerado um estilo de música muito violento e típico da periferia. Somente na década de 90 ganhou força com as rádios e a indústria fonográfica, que passou a dar mais atenção a este novo estilo musical.

O Rap é o estilo musical que envolve o movimento *Hip Hop*. Nesse estilo de música, podemos encontrar dois elementos: o *DJ* (*disc jockey*), pessoa responsável pelo som e pela música ritmada, isto é, por criar técnicas eletrônicas nas músicas; e o *MC* (mestre de cerimônia), que historicamente é uma pessoa que discursava sobre as carências da população, os problemas econômicos e a violência nas Favelas Em Cima De Uma Música De Rap.

Professor, oriente os estudantes a escreverem um Rap expressando suas ideias. Lembre-os de elencar na música assuntos que influenciam as escolhas dos jovens na escola e na sua comunidade. Sugerimos uma parceria com o professor de Língua Portuguesa no desenvolvimento da letra de música do Rap.
Apresentamos a seguir alguns passos para os estudantes escreverem um Rap:

- Peça para construirem um vocabulário;
- Sugira a eles que improvisem;
- Oriente-os a utilizarem temas presentes em seu cotidiano, abordando de forma sincera o assunto escolhido.
- É fundamental o registro da produção;
- Peça para que os estudantes apresentem suas letras para a turma.

Para saber mais acesse:

Fonte: Wiki How. Como escrever letras de Rap. Disponível em: https://pt.wikihow.com/Escrever-Letras-de-Rap. Acesso em: 19 jan. 2021.

Etapa 2 – O Rap é compromisso

Você já ouviu um Rap? Que tal embarcarmos nesse universo?

Agora, desafiamos você a escrever um Rap, expressando suas ideias. Elenque na música assuntos que influenciam as escolhas dos jovens de sua escola e de sua comunidade. Lembre-se das rimas!

ATIVIDADE 6 – NO BALANÇO DO HIP HOP

Professor, para iniciar essa atividade, peça para os estudantes realizarem a leitura do texto. Vale ressaltar que o estilo de dança urbana que vamos aprofundar é o *break*, porém existem outros estilos que podem fazer parte do contexto dos estudantes que poderá ser aprofundado como; *Locking, Wacking/Punking, Vogue, Up Rocking, Popping, Waving, Scare Crow, Animation, King Tut, Boogalooing, B. Boying, Hip Hop Freestyle, House Dance etc.*

Etapa 1 – A dança no Hip Hop

"O estilo de dança típico do movimento *Hip Hop* é o *Break*, caracterizado por uma dança oriunda dos Estados Unidos no período da guerra do Vietnã, com movimentos e coreografias que expressam situações da guerra como forma de protesto. Após a guerra do Vietnã, o *Break* continuou a existir como um movimento de protesto/resistência às situações de opressão ocorridas na sociedade, sendo utilizado também como estratégia para diminuir as brigas que ocorriam entre gangues de rua, por meio de competições denominadas "batalhas". Alguns grupos se organizaram com o intuito de criar movimentos e coreografias para concorrer com outros grupos ou gangues."

Em seguida, converse com eles sobre o que já sabem sobre essa dança.

Nesta atividade os estudantes irão experimentar alguns movimentos e gestos característicos do *break.* Para isso, sugerimos alguns vídeos para ampliar o conhecimento deles. É fundamental seguir as orientações abaixo antes de iniciar esta atividade:

• Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
• Prepare o ambiente com antecedência;
• Também realize as adaptações necessárias de forma que propiciem a participação de todos.

Durante a fruição dos vídeos, é importante explicar aos estudantes que nunca praticaram, ou aos que já praticavam anteriormente, que esta é uma oportunidade de vivenciar e conhecer mais sobre o universo das danças urbanas.

Agora chegou a hora de você experimentar alguns movimentos e gestos característicos do *break*, dança típica do *Hip Hop*.

Nesta atividade os estudantes irão experimentar alguns movimentos e gestos característicos do *break.* Para isso, sugerimos alguns vídeos para ampliar o conhecimento deles. É fundamental seguir as orientações abaixo antes de iniciar esta atividade:

Vídeos:

Brown Andrade. Como dançar Breaking | Top rock | Passos para iniciantes. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=BonajVkVaEA**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Brown Andrade. Como dançar Breaking | Footwork | CC | Passos para iniciantes. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=QfSaAa59YfM**. Acesso em: 19 jan. 2021

Brown Andrade. Como dançar Breaking | Baby Freeze. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=nV2NxxL4U6E**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Professor, após assistir aos vídeos, explore com os estudantes os elementos ritmos, gestos e espaços presentes nos movimentos observados nos vídeos. Após, é importante que os estudantes experimentem os principais movimentos apresentados nos vídeos.
Em seguida oriente os estudantes a trabalharem em grupo. Peça para elaborarem uma coreografia com a junção desses movimentos, e que explorem os diferentes ritmos, gestos e espaços presentes nessa dança urbana. Apresente para eles o conceito de coreografia.
Cada grupo deve escolher uma música, mas, antes, os estudantes precisam considerar algumas dicas importantes. São elas:

- Aumente o som para sentir cada batida da música;
- Utilize roupas que o deixem à vontade (como roupas e calçados confortáveis);
- Faça o alongamento inicial;
- Procure relaxar e não ficar tenso;
- Fique em pé com as pernas afastadas umas das outras na largura dos ombros;
- Mantenha os braços ao lado do corpo;

Saiba mexer os quadris. Os quadris são responsáveis por diversos gestos.

Nesta atividade é importante que o estudante se expresse de forma livre, utilizando a criatividade e refletindo sobre seu percurso na realização das atividades vivenciadas até aqui. Antes de conduzir os estudantes até o local da prática, divida a turma em grupos e oriente-os para que criem pequenas coreografias, selecionando e organizando todos os movimentos estudados.

Etapa 2 – Quem dança seus males...

Agora chegou a hora de você experimentar alguns movimentos e gestos característicos do *Break.* Relembre os vídeos que você assistiu e tente realizar alguns desses movimentos. Em seguida, em grupos, escolham uma música e elaborem algumas combinações desses movimentos. Lembre-se de registrar o passo a passo da sua produção.

Você sabia?
Coreografia – É a arte de criar e compor a sequência de movimentos, gestos e passos de uma dança.

Dicas importantes para criar uma coreografia:

- Escolha uma música interessante que conduzirá o estilos, o ritmo e gestos para apoiar a coreografia. Você pode utilizar do "Mashup" (mistura de dua ou mais canções-mixagens feitas por DJs);
- Lembre-se de escrever a coreografia (passos);
- Escolha os passos de dança, os movimentos;
- Decida a quantidade de dançarinos;
- Defina o espaço que será utilizado;
- Defina os figurinos;
- Use e abuse da criatividade;
- Improvise incluindo gestos utilizando todos os movimentos do corpo;
- Pense no público, no espaço e tempo;
- Comece a criar os movimentos e soluções;
- Conte de 1 a 8 para iniciar e dar constinuidade nos passor.

Ao final da vivência, lembre-se de orientar os estudantes a fazerem um registro, em forma de roteiro ou lista, de todo o percurso que o grupo utilizou para a criação da coreografia e de como foi a experiência praticada durante a realização das atividades. Lembre-se da socialização entre os grupos.

Etapa 3 – Registrando nossa produção

Para finalizar, em grupo crie um roteiro (ou uma lista) indicando o percurso utilizado para a criação. Em seguida, compartilhe o percurso com seus colegas.

ATIVIDADE 7 – O SHOW DA GALERA!

Professor, chegou a hora de realizarmos uma Feira Cultural do *Hip Hop*, envolvendo os quatro elementos do *Hip Hop*. Retome com os estudantes esses elementos:

- *MC* – mestre de cerimônia ou apresentador do evento, conhecido hoje como o *rapper;*
- *DJ* – Disc jockey, responsável pela produção musical;
- Grafiteiro – realiza a expressão gráfica da "cultura de rua" como meio de comunicação;
- B-boy e B-girl – Abreviação para "*Break Boy*", "*Beat Boy*" ou "*Bronx Boy*" – dançarino de rua.

Essa atividade pode ser realizada em parceria com outras disciplinas. Para iniciar o trabalho de produção, os estudantes devem formar grupos e separar os elementos (MC, DJ, grafiteiro e B-boys). O mural deverá conter informações sobre a Cultura Urbana e subtemas, e sugere-se que os estudantes utilizem diferentes linguagens e abordagens, por exemplo: se um grupo tem mais afinidade com desenho, poderão se expressar na forma do grafite; os demais grupos poderão fazer Rap, paródias, poesias, propagandas, frases de manifestação artística, cultural e social. Os estudantes devem utilizar as pesquisas das atividades anteriores sobre o assunto, destacando informações mais relevantes para a organização do festival.

Lembramos que, até esse momento, os estudantes não tiveram contato com o grafite, então será preciso explorar mais esse elemento com os estudantes que desejam fazer.

Etapa 1 – É Hora de criar

Agora é hora de mais uma rodada de tarefas. Organizados em duplas ou trios, escolha um dos elementos do *Hip Hop* que você mais se identifica.

A tarefa é a seguinte:

- **Grafite:** Confeccionar e/ou criar um desenho grafitado, expressando suas ideias, e apresentá-lo em um mural, como por exemplo: placa, *banner*, tecido, quadro etc.;
- **DJ:** Utilizar aplicativos/mixador ou batidas corporais (palmas, marcações, sons com a boca) para criar um *beat*, e produzir uma música escrita por vocês;
- **MC:** Pegar um papel e uma caneta, e escrever uma letra de Rap. Capriche nas rimas;
- **B-boy/ B-girl:** Criar/Inventar coreografias e passos, utilizando o estilo *"break dance"*, e apresentar para os colegas na quadra da escola.

Etapa 2 – Feira Cultural Hip Hop

Ao final, vamos realizar uma Feira Cultural do *Hip Hop*. A ideia é que vocês apresentem o que foi criado na etapa 1, se você criou a dança, fará a apresentação dela, criou um grafite, fará uma exposição etc. Participe da organização junto com seus colegas e professor.

Professor, chegamos ao fim dessa Situação de Aprendizagem. Neste momento, proporcione uma reflexão a partir das questões a seguir. Você poderá ampliar os questionamentos. A ideia é que os estudantes faça uma avalização do festival.

Etapa 3 – O que eu aprendi?

Após a realização das apresentações, chegou o momento de avaliar o nosso festival. Faça uma autoavaliação de sua participação no festival. Lembre-se de se organizar com seus colegas e professor para realizarem uma breve discussão sobre as atividades realizadas.

Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a reflexão sobre algumas informações importantes.

Nº	Reflexão	Ótimo	Bom	Precisa melhorar
01	Para você, como foi participar da criação das atividades.			
02	Como foi a participação da sua turma na organização do festival?			
03	O espaço foi adequado para a realização das atividades?			

Após responder no quadro, compartilhe suas experiências com o seu professor e colegas.

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes realizaram várias atividades como pesquisas, elaboraram coreografias, participaram de discussões etc., essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, é importante que você analise se os estudantes conseguiram aprender as habilidades previstas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
DESVENDANDO O UNIVERSO DA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Professor, iremos iniciar a situação de aprendizagem que irá tratar da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF). Peça para os estudantes realizarem a leitura (individual ou coletiva) do texto introdutório dessa situação de aprendizagem.

Nesta situação de Aprendizagem, você será apresentado à Ginástica de Condicionamento Físico (GCF). Essa modalidade está caracterizada por sessões planejadas de séries e repetições de exercícios, com intensidade e frequência pré-definidas, que visam contribuir para a melhoria das capacidades físicas e promover maior qualidade de vida.

A Ginástica de Condicionamento Físico, se bem orientada, não possui contraindicações, podendo ser direcionada para todos os grupos da população: crianças/adolescentes, homens/ mulheres, idosos e gestantes, respeitando as características de cada grupo.

Professor, utilize essa atividade como sondagem inicial, a fim de verificar o que os estudantes já sabem sobre o objeto de conhecimento, isso será feito em forma de perguntas norteadoras.

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ SABE SOBRE A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO?

Etapa 1 – O que eu sei sobre a ginástica de condicionamento físico

Leia as perguntas abaixo e responda no seu caderno:

• O que é ginástica?
Espera-se que o estudante comente que a ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos.

• O que você sabe sobre a Ginástica de Condicionamento Físico?
Resposta Pessoal (espera-se que o estudante possa comentar sobre alguma vivência ou observação de algum tipo de ginástica).

• Você já praticou algum tipo de Ginástica ou conhece alguém que a pratique? Qual?
Resposta Pessoal (espera-se que o estudante destaque possíveis vivências práticas dele ou de algum conhecido sobre diferentes vivências com a ginástica). Se conhecer alguém que pratique, ele poderá mencionar quais são os exercícios mais desafiadores e como a ginástica mudou o cotidiano dessa pessoa.

• Quais capacidades físicas estão presentes na Ginástica de Condicionamento Físico?
Espera-se que os estudantes relembrem os conceitos de capacidades físicas e quais são, e consigam associá-los ao universo da ginástica de condicionamento físico. Você poderá ressaltar que a prática regular de GCF favorece a melhora das capacidades físicas.

• Para praticar a Ginástica de Condicionamento Físico, é preciso de material ou será que é possível usar o peso do próprio corpo?
Espera-se que os estudantes consigam relatar que existem diferentes tipos de ginástica, com e sem material. E que, em alguns casos, o material poderá ser adaptado.

• Será possível praticar a Ginástica de Condicionamento Físico na Escola? Como?
Espera-se que os estudantes destaquem que qualquer prática pode ser realizada na escola, seguindo adaptações de espaço, material e prezando pela segurança e inclusão de todos.

Professor, nesta etapa espera-se que os estudantes relembrem o conceito de capacidades físicas. Em primeiro lugar, pergunte de quais eles se lembram, em seguida peça que eles leiam o conceito e coloquem as capacidades físicas correspondentes no quadro do Caderno do Aluno.

Etapa 2 – Ginástica de condicionamento físico e capacidades físicas

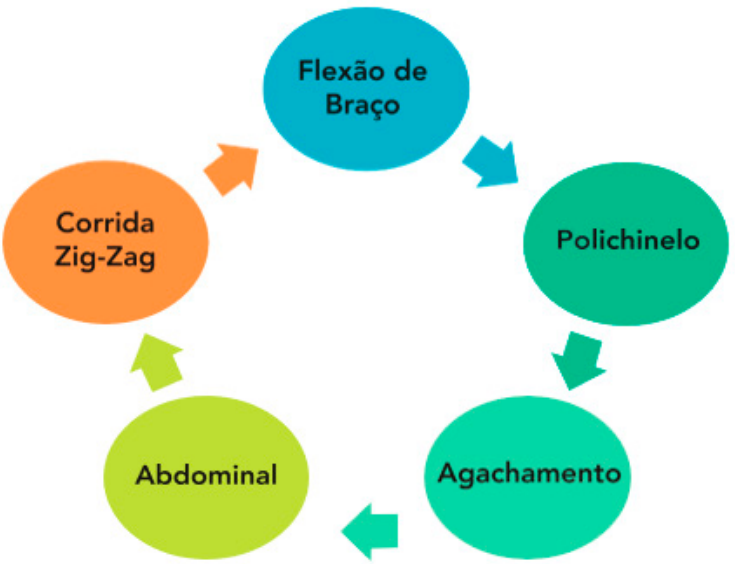
Agora vamos relembrar as capacidades físicas.

Leia os conceitos abaixo e associe cada um à sua respectiva capacidade física (Força, Velocidade, Resistência, Agilidade e Flexibilidade).

Agilidade	Flexibilidade	Força	Resistência	Velocidade
É a capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção. Por exemplo, as fintas nos esportes coletivos e as Coreografias na dança.	É a capacidade de realizar Movimentos com amplitude adequada, como nos alongamentos.	É a capacidade de vencer uma resistência por meio de ações musculares.	É a capacidade de permanecer o maior tempo possível em uma atividade sem fadiga, como nas corridas de longas distâncias.	É a capacidade de executar movimentos no menor tempo possível, como em uma corrida de curta distância em alta velocidade.

Professor, nesta atividade espera-se que os estudantes relembrem os conceitos das capacidades físicas, deixando assim mais fácil a associação com os exercícios da GCF. Portanto, utilize diferentes formas para que entendam o conceito, vivenciando com eles diferentes tipos de movimentos utilizados na GCF. Desenvolva uma aula na quadra em forma de estações. Inicialmente, você poderá criar as estações e, após a primeira rodada, solicite que os estudantes recriem novos movimentos. Você poderá sugerir também que eles façam uma pesquisa e tragam anotados no caderno movimentos associados às capacidades físicas para serem utilizados na próxima aula.

Sugestão de estações:



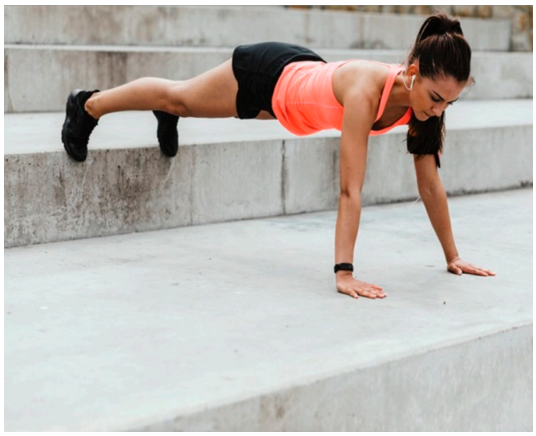
Caso tenha dificuldade em realizar os movimentos sugeridos, utilize vídeos ou sugestões dos estudantes para subsidiar este momento.

Professor, nesta atividade os estudantes irão analisar nas imagens o exercício realizado e a capacidade física predominante desenvolvida. Peça que eles descrevam ambos. Após, faça a discussão em torno das respostas deles. Em seguida, proporcione a experimentação dos exercícios observados nas imagens.

Etapa 3 – Exercícios e capacidades físicas

Observe as imagens a seguir, e escreva o nome do exercício e da capacidade física utilizada.

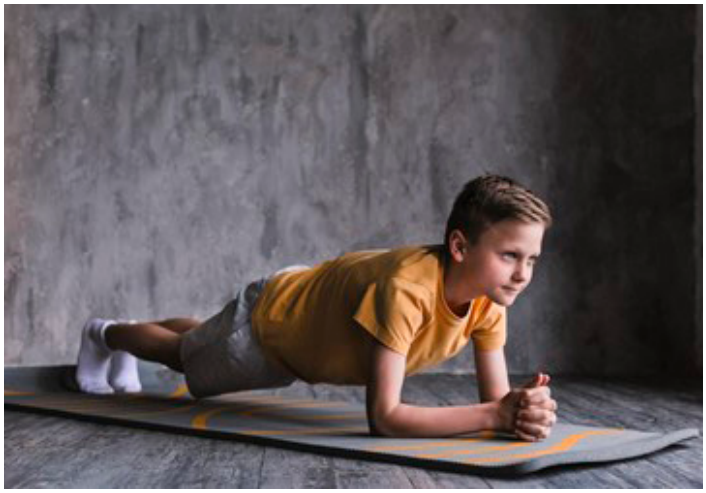
Movimento/Exercício: **Flexão de braço**
Capacidade Física: **Força**





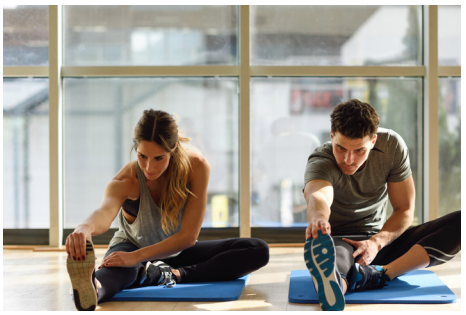
Fonte:https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-lateral-mujer-haciendo-flexiones_5240987.htm

Movimento/Exercício: **Prancha frontal**
Capacidade Física: **Resistência**



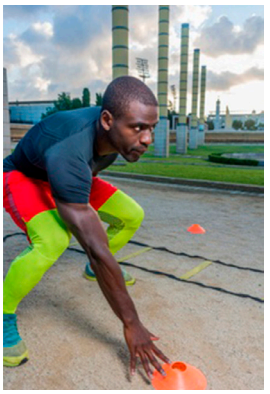
Fonte: https://www.freepik.es/foto-gratis/nino-haciendo-ejercicio-colchoneta-frente-muro-hormigon_4822588.htm

Movimento/Exercício: **Alongamento**
Capacidade Física: **Flexibilidade**



Fonte: https://www.freepik.es/foto-gratis/entrenamiento-deportivo-estilo-vida-masculino-aptitud_1057240.htm.

Movimento/Exercício: **Escadinha/Zig Zag**
Capacidade Física: **Agilidade**



Fonte: Freepik

Após a experimentação dos movimentos, peça para os estudantes criarem um movimento/exercício de sua escolha e o associe a uma das capacidades físicas descritas anteriormente. Lembre-se de que esse movimento/exercício será vivenciado na próxima aula.

Agora você irá criar e escrever, no quadro a seguir, um movimento/exercício de sua escolha. Depois, associe-o a uma das capacidades físicas descritas anteriormente.

Movimento/exercício:	**Capacidade Física:**

Professor, incentive os estudantes a utilizarem os recursos disponíveis no Para Saber Mais.

Academia Pratique Fitness. Tudo sobre a ginástica de Condicionamento. Disponível em: **https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Rafaela Kozen. Ginástica de Condicionamento Físico. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=muml2mCkhnY**. Acesso em: 19 jan. 2021

Natural Fitness. Top 9 exercícios escada de agilidade / treino funcional. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Zew1ClKjKRA**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Fonte: Carol Borba. Desafio da prancha para endurecer e fortalecer o abdômen e as costas. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=knZRGGcrU10**. Acesso em: 19 jan. 2021

ATIVIDADE 2 – DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA

Espera-se que nesta atividade seja garantida a circulação de informação sobre o objeto de conhecimento GCF. Apresentamos abaixo alguns tipos de ginástica como sugestão, porém, solicite que seus estudantes pesquisem sobre diferentes tipos de ginástica. Caso queira aprofundar sobre o assunto, eles poderão também pesquisar sobre as escolas: Suecas, Inglesas e Francesas, destacando como estas influenciaram a prática no Brasil e no mundo. Solicite também que pesquisem sobre: Quais os tipos de ginástica mais utilizada hoje em dia? Qual o perfil dos praticantes de cada tipo? Por que muitos ainda não praticam atividades físicas, mesmo diante da grande oferta de academias e clubes? Histórico e curiosidades também devem ser pesquisados. Você poderá fazer a apresentação dessas pesquisas em forma de seminário ou, caso alguns estudantes tenham afinidade com gravação de vídeos, solicite que gravem uma pequena apresentação e compartilhem com a turma. Seguem exemplos de vídeos escolares sobre o assunto:

Sir. BANIK,. Exercícios simples de emagrecimento – ginástica de condicionamento – educação física. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=gaga38jqS98**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Nivaldo tavares Dias Filho. Ginástica de condicionamento físico. 2019. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=NcIHeYqtEEM**. Acesso em: 19 jan. 2021

Professor, esse também é o momento de os estudantes refletirem sobre as diferentes GCF no seu contexto. Retome as questões da sondagem e busque com o grupo as diferentes GCF observadas na sua cidade. Provavelmente irão aparecer diferentes práticas e locais para prática, apresente outras possibilidades de GCF.

Etapa 1 – Descobrindo mais sobre as ginásticas

Nesta atividade, você irá pesquisar sobre diferentes tipos de Ginástica de Condicionamento Físico.

Considere como guia para sua pesquisa o quadro a seguir, mas não se limite apenas em preenchê-lo. Caso encontre boas informações, crie mais linhas nele.

Nome/tipo de ginástica:	A: MUSCULAÇÃO	B: CROSSFIT	C: ZUMBA
Tempo/ Duração da aula	*Depende do treino.*	*Aproximadamente 1 hora ou até finalizar o WOD*	*50 minutos a 1 hora*
Materiais utilizados	*Aparelhos específicos.*	*Peso corporal, barra fixa, kettlebell, bolas, barras olímpicas e anilhas.*	*Peso corporal e música*
Público predominante	*Homens e mulheres.*	*Homens, mulheres e crianças.*	*Mulheres*
Curiosidade	*A história da musculação não tem um começo exato registrado pela história. O primeiro registro de levantamento de pesos vem da Grécia clássica. Foram achadas pedras que pesavam mais de 130 quilos.*	*O Brasil é o segundo país com mais boxes no mundo*	*Criada em 1990 na Colômbia*
Outros			

Professor dentre as ginásticas pesquisadas proponha algumas que possam ser experimentadas na escola. Após a experimentação retome com os estudantes as capacidades físicas envolvidas nessas ginásticas.

Professor espera-se que os estudantes consigam associar as situações do cotidiano à ginástica e aos diferentes tipos de condicionamento. Peça para os estudantes pesquisarem sobre os diferentes tipos de condicionamento fisico. Ao final da pesquisa, solicite aos grupos que escolham um Tipo de Condicionamento da Ginástica para falar sobre (garanta que sejam diversificados).

Neste momento, é primordial acompanhar as discussões em grupo: faça intervenções em todos os grupos que não estejam participando ativamente. Um olhar mais intencional sobre a participação no trabalho em grupo possibilitará identificar como os estudantes se comportam diante de tarefas coletivas. A primeira questão é: Será que sabem ouvir? Sabem reconhecer o momento de falar? Conseguem lidar com dificuldades? Uma vez que sua proposta não foi aceita, conseguem aceitar a decisão do grupo? Também é possível identificar se algum estudante toma para si a responsabilidade de conduzir as discussões no grupo.

Após a apresentação dos grupos, solicite que respondam as questões presente no caderno do aluno, poderá ser de maneira coletiva ou individualmente.

Etapa 2 – Tipos de condicionamento

A Ginástica engloba diferentes tipos de condicionamento, sendo os principais: Condicionamento Aeróbio e Condicionamento Anaeróbio.

Nesta atividade, você deverá realizar uma pesquisa sobre esses dois diferentes tipos de condicionamento, registrando no caderno o conceito e objetivos de cada condicionamento.

Após a pesquisa, leia atentamente as frases abaixo e escreva o tipo de condicionamento descrito. Lembre-se de que eles têm características distintas:

• Envolve exercícios curtos e intensos, como pular corda e agachamento. Tem a capacidade de aumentar a resistência cardiovascular e muscular. **Condicionamento Anaeróbio**
• Tem como principais objetivos: reduzir o peso, aumentar a resistência e fortalecer o coração. Usa grandes grupos musculares por longos períodos. Exemplo: caminhada, corrida leve ou andar de bicicleta. **Condicionamento Aeróbio.**
• Davi participou dos jogos escolares em 2019, na categoria pré-mirim, e venceu a prova de 75 metros rasos com o tempo de 9'18". Sendo assim, podemos dizer que seu condicionamento está em ótimas condições. **Condicionamento Anaeróbio.**
• Tiago é jogador de tênis e a sua última partida durou mais de 2 horas. Durante a partida, no entanto, ele sofreu devido ao forte cansaço. Pode-se afirmar que Tiago precisa aprimorar seu condicionamento. **Condicionamento Aeróbio.**
• Tânia é professora, e ao subir as escadas de sua escola fica muito cansada. Pode-se afirmar que ela precisa melhorar seu condicionamento. **Condicionamento Aeróbio.**

Professor, após as respostas dos estudantes, realize uma discussão coletiva associando as respostas ao conceito de cada Condicionamento. Se necessário complemente com outros exemplos.

ATIVIDADE 3 – A AULA É SUA, VAMOS FAZER A TURMA SUAR?

Professor, nesta atividade os estudantes irão elaborar um plano de aula. Organize-os em grupos de até cinco pessoas. O plano elaborado deverá seguir o modelo apresentado no caderno do aluno. O plano de aula deverá contemplar uma ginástica de condicionamento fisico e as capacidades fisicas descritas. Lembramos que as capacidades fisicas envolvidas poderão ser mais que uma, portanto utilize o termo predominante, capacidade fisica predominante. Essa aula será aplicada posteriormente, então peça para os estudantes guardarem a aula.

Etapa 1 – Elaborando uma aula

Após vivenciar e pesquisar sobre a Ginástica de Condicionamento Físico, suas diferentes variações e tipos de condicionamento, que tal elaborar um plano de aula para colocar os conhecimentos em prática?

Segue abaixo um esquema de uma aula de ginástica que poderá ser utilizado. Para fazer seu plano de aula, lembre-se de utilizar todos os conhecimentos, conceitos e movimentos já aprendidos e pesquisados. Lembre-se de utilizar músicas e diferentes tipos de materiais, e de pensar nas possibilidades de adaptação de espaço e materiais.

Tipo de Ginástica Escolhida:	
1ª parte – Aquecimento:	
2ª parte – Parte Principal: Estação 1 – exercícios de_____: Estação 2 – exercícios de_____: Estação 3 – exercícios de_____:	
3ª parte – Final / Volta à calma:	
Músicas utilizadas:	
Materiais:	

No material do estudante são sugeridos alguns vídeos para que os estudantes aprofundem seus conhecimentos sobre a GCF.

Etapa 2 – Sabendo mais sobre as ginásticas

Assista aos vídeos a seguir sobre diferentes tipos de aula de Ginástica de Condicionamento Físico.

Portal Fique em forma. EQUIPAMENTOS DE MUSCULAÇÃO comuns nas academias e suas funções. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=ovq87ILmx50&t=144s**. Acesso em: 19 jan. 2021.

C.C.T.A. Choreo Cycling Team Austria. Spinning Choreo, C.C.T.Austria, the second. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=482hkQZGgDI**. Acesso em: 19 jan. 2021

Guartela Filmes. CrossFit Academia Apollyon – Ponta Grossa – Paraná. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=hAY7h14sfas**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Desafio Treino em Casa by Jo Damiani. #1 Circuito funcional. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=LzYEB8SNm7c**. Acesso em: 19 jan. 2021



Casa da Dança. O que é zumba? Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=45-sLSmppFI**. Acesso em: 19 jan. 2021.

ATIVIDADE 4 – COLOCANDO O CONHECIMENTO EM PRÁTICA

Professor, nesta atividade os estudantes irão aplicar as aulas que produziram na atividade 3 etapa 1. Vale ressaltar que os estudantes devem construir coletivamente procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos. Portanto, antes da aplicação da aula, discusta com os estudantes as normas de convivio que deverão ser respeitadas durante as aulas. Após as normas serem combinadas, elabore cartazes com os estudantes para que essas normas possam ficar visiveis durante as aulas práticas. Sempre que necessário retome-as.
Em seguida os estudantes irão aplicar as aulas.

Etapa 1 – Aplicando aula

Agora é hora de colocar em prática tudo o que você aprendeu. Que tal vivenciar a aula elaborada na etapa 1 da atividade 3?

Combine com sua turma para que todos venham com roupas apropriadas e sugiram suas músicas favoritas, assim a aula ficará mais animada e envolvente.

Neste momento de apresentação, espera-se que você e seus colegas consigam colocar em prática os conhecimentos adquiridos sobre a ginástica e algumas regras de convívio social, como: não rir quando o colega ainda não conseguir realizar uma atividade, fazer as atividades com seriedade para não se machucar ou machucar os outros, escutar e colaborar com aqueles que tiverem mais dificuldades etc. É importante que vocês combinem quais serão as regras de convívio que serão utilizadas na aula.

Professor, para finalizar, após a experimentação proponha que os estudantes respondam as questões da Etapa 2 e em seguida proponha a socialização.

Etapa 2 – Refletindo

Após a vivência, leia as perguntas abaixo e registre no seu caderno como tudo aconteceu:

- Como foi a experiência de ser professor de ginástica?

Resposta Pessoal (espera-se que o estudante relate pontos facilitadores e dificultadores na realização e aplicação das atividades).

- Como foi a participação dos seus colegas?

Resposta Pessoal (espera-se que o estudante consiga analisar se todos participaram ativamente, e, caso contrário, consiga entender os motivos e realizar intervenções para que todos participem numa próxima oportunidade).

- Como foi feita a escolha dos materiais e músicas?

Resposta Pessoal (espera-se que os estudantes relatem sobre o repertório musical e possíveis materiais utilizados e/ou adaptados).

• Como a ginástica pode fazer parte de sua vida e proporcionar hábitos saudáveis?
Resposta Pessoal (espera-se que os estudantes possam compreender os benefícios da prática de ginástica para uma melhor qualidade de vida, refletindo sobre o impacto da sua prática em seus aspectos físicos, emocionais e cognitivas).

Proposta de Avaliação

Durante esse percurso os estudantes realizaram várias atividades como pesquisas, elaboraram e aplicaram plano de aula, participaram de discussões etc. essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, é importante que você analise se os estudantes conseguiram aprender as habilidades previstas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

REFERÊNCIAS

A ginástica na minha vida. Disponível em: **http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24155**. Acesso em: 09 out. 2019.

As ginásticas de condicionamento físico e o atual currículo de Educação Física do Estado de São Paulo – Revista Profissão Docente. Disponível em: **http://www.revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/540** . Acesso em: 20 out. 2019.

Base Nacional Comum Curricular. Disponível em: **http://basenacionalcomum.mec.gov.br/.** Acesso em: 10 out. 2019.

Calculando o condicionamento físico dos alunos. Disponível em: **https://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/calculando-condicionamento-fisico-dos-alunos.htm**. Acesso em 10 out.2019.

Como fazer uma coreografia: 16 passos (com imagens). Disponível em: **https://pt.wikihow.com/fazer-uma-coreografia.** Acesso em 10 out. 2019.

Guia de Transição – Secretaria da Educação de São Paulo – 2019.

História da ginástica. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=nUlQ_1DgoCQ**. Acesso em: 10 out.2019.

Tudo sobre a ginástica de condicionamento físico. Disponível em: **https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/**. Acesso em: 09 nov. /2019

SÃO PAULO (Estado). Currículo Paulista. São Paulo: SEE, 2019.

Dicas fundamentais para melhora seu condicionamento físico. Disponível em: **https://blogeducacaofisica.com.br/10-dicas-condicionamento-fisico/**. Acesso: 10 out. 2019.

7º ANO

1º BIMESTRE

Iniciaremos mais um ano e, neste momento, é necessário que você elabore com a turma um contrato didático (combinados) referente às regras de convivência que serão utilizadas nas aulas de Educação Física. As regras devem ficar visíveis tanto na sala quanto na quadra e, sempre que necessário, serem retomadas.

No início do ano letivo, é importante apresentar para os estudantes o que eles irão aprender nas aulas de Educação física, faça questionamentos referentes aos assuntos que serão abordados.

QUADRO DE OBJETOS DE CONHECIMENTO

7º Ano				
	1º Bimestre	2º Bimestre	3º Bimestre	4º Bimestre
Objeto de Conhecimento	Jogos Eletrônicos; Jogos de tabuleiro.	Danças urbanas	Esportes de Precisão e técnico combinatório	Esportes de Precisão e técnico combinatório
Objeto de Conhecimento	Lutas do Brasil	Ginástica de Condicionamento físico		Capacidades físicas e habilidades motoras
Objeto de Conhecimento	Práticas Corporais de Aventura Urbana			

Professor, é importante que desde o princípio os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos em que eles possam aprofundar suas experiências nas Brincadeiras e Jogos, nas Lutas e Práticas Corporais de Aventura.

Destacamos que essa unidade temática poderá ser feita em parceria com o professor de Arte no que tange aos Jogos Eletrônicos, uma vez que está previsto que os estudantes irão identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável (EF69AR35). Outras conexões poderão ser feitas com outros componentes, veja as que mais atendem a necessidade de sua turma.

Diagnóstico inicial – Professor, no ano anterior estava previsto para os estudantes que experimentassem e apreciassem diversos jogos eletrônicos, identificando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários. Por isto, será necessário verificar quais jogos eletrônicos eles já puderam experimentar. E o que já sabem sobre esses jogos.

UNIDADE TEMÁTICA: BRINCADEIRAS E JOGOS

Objeto de conhecimento: Jogos Eletrônicos e Jogos de Tabuleiro

Habilidades

(EF07EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias.
(EF07EF22*) Praticar um ou mais jogos de tabuleiro, utilizando diversas habilidades técnico-táticas.



Fonte: pixabay.

Professor, atente-se às adaptações curriculares que devem ser realizadas nessa situação de aprendizagem para que os estudantes com deficiência possam ter acesso às atividades. Se necessário, retome o texto introdutório deste material.

Professor, ao longo dos anos anteriores os estudantes percorreram um longo caminho nesta Unidade Temática Brincadeiras e Jogos, conhecendo jogos de diversos lugares e culturas, assim como de diferentes modalidades, tiveram oportunidades de experimentar, criar e fruir inúmeros jogos e brincadeiras ampliando seu repertório e valorizando os diferentes jogos e suas épocas. Desta forma, agora nos Anos Finais do Ensino Fundamental proporcionamos aos estudantes novas oportunidades, neste caso com o intuito de expandir seus saberes e refletir um pouco mais sobre os assuntos.

Já nos Jogos de tabuleiros estava previsto que os estudantes tivessem contato com o xadrez. Por isso verifique o que os estudantes já sabem sobre esse jogo: história do jogo de tabuleiro – xadrez (como surgiu e sua evolução ao longo do tempo), quais as peças do jogo de xadrez e seus movimentos, regras, estratégias e curiosidades. Complemente as informações que os estudantes já possuem e proponha experimentação. Após o diagnóstico realizado, dê início às atividades propostas.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
JOGOS: DO TRADICIONAL AO ELETRÔNICO

Questão norteadora: as transformações ocorridas na sociedade ao longo dos anos promoveram mudanças nos contextos de vivências dos jogos e nas interações sociais?

ATIVIDADE 1 – JOGOS

Para iniciar essa unidade temática, é importante partir do que os estudantes já sabem sobre os jogos.

Desta forma, é sugerido que se façam algumas questões.

No início faça uma reflexão junto aos estudantes sobre a imagem: o que é possível refletir sobre ela? É possível ter jogos de duas gerações distintas sendo usufruídos juntos?

A seguir, são apresentadas questões reflexivas constantes no material do estudante. Tais questões irão apoiar a sondagem.

Etapa 1 – O que você já sabe?

Responda às questões a seguir:

• Quais jogos você já vivenciou? De que forma aprendeu a jogá-los?
Espera-se que os estudantes sejam capazes de elencar inúmeros jogos que já tiveram a possibilidade de vivenciar, além de identificar com quem ou como conheceu ou pode participar.

• Em que locais eles podem ser desenvolvidos?
Espera-se que o estudante reflita e cite diferentes lugares e perceba com isso que os diferentes jogos podem ser praticados em diversos locais, uns com espaços e ambientes específicos e com certas necessidades e outros podem ser realizados em qualquer ambiente.

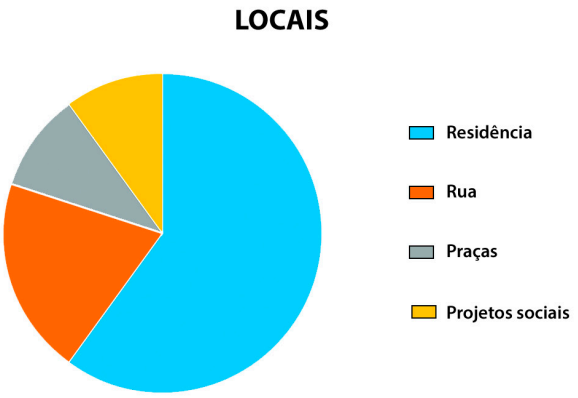
• É necessário algum recurso material (como tabuleiro, dado, videogame) para praticá-los?
Espera-se que o estudante perceba que alguns jogos necessitam de materiais específicos, assim como outros utilizem apenas as próprias pessoas para jogar.

Professor, incentive sua turma a registrar seus apontamentos para uma posterior socialização. Em seguida, construa coletivamente um gráfico a partir das respostas obtidas. Utilize como critério para esta elaboração os locais dedicados à vivência destes jogos. O material do estudante possui o Gráfico 1 e espaço para construção de outro gráfico. Os estudantes podem indicar em seus gráficos espaços semelhantes aos apresentados no gráfico; porém, se aparecerem outras alternativas de espaços, incentive-os a considerá-los.

Professor, o uso de gráficos contribui para dar clareza às informações, neste caso, os jogos. Eles são usados para facilitar o entendimento de um assunto, pois apresentam informações de uma maneira visual. Ler e interpretar este tipo de recurso, no caso, criar o gráfico de setor ou circular, (tradicionalmente chamado de gráfico de pizza), permitirá que os estudantes entendam os valores e os comparem.

Com as contribuições dos demais estudantes, elabore um gráfico no seu caderno com o auxílio do seu professor sobre os diferentes locais utilizados para a vivência dos jogos.

Gráfico 1: Locais de prática dos jogos



Isabela Muniz e Ligia Castro

Etapa 2 – Brincando de Sondagem

Professor, após essa construção coletiva (gráfico), proporcione algumas questões para reflexão. A ideia é fazer com que os estudantes participem desta sondagem e reflitam sobre seus conhecimentos, mas em forma de uma brincadeira, para garantir a diversão!

Divida a turma grupos, solicite que respondam as questões e escolham um representante do grupo para socializar as respostas com a turma.

Após essa construção coletiva (gráfico), divididos em grupos reflitam sobre as questões a seguir. Após a discussão elejam um representante para socializar as considerações do grupo.

• O que faz com que determinados locais sejam mais citados do que outros?
Espera-se que os estudantes sejam capazes de perceber que alguns lugares são mais citados que outros ora por consequência de determinadas práticas como necessidades específicas de alguns jogos, ora por influências de disseminação de certos jogos ou ainda por questões socioculturais.

• Nesta investigação, surgiram jogos de tabuleiro e/ou jogos eletrônicos nos depoimentos de seus colegas? Se sim, quais foram citados?
Espera-se que os estudantes sejam capazes de identificar quais jogos de tabuleiro e quais jogos eletrônicos apareceram nas respostas de seus colegas.

• Dos jogos citados, quais vocês tiveram vontade de experimentar?
Espera-se que os estudantes tenham interesse tanto por jogos já conhecidos e de que gostem, como também que seja despertada a vontade de conhecer outros jogos citados por seus colegas que talvez ainda não tenham experimentado.

Professor, neste momento, é interessante que os estudantes percebam que a sociedade, assim como os jogos, sofreu mudanças significativas, modificando a forma de interação e os locais destinados à sua prática.

O ambiente virtual está cada vez mais presente na vida dos estudantes. Por este motivo os jogos eletrônicos podem fazer parte das aulas de Educação Física, com as devidas adaptações, proporcionando novas práticas, as quais sejam atraentes, no sentido de analisar as transformações tecnológicas desses jogos.

Etapa 3 – Detetive dos jogos

Professor, agora que você já realizou o diagnóstico inicial de sua turma, bem como contextualizou a abordagem dos Jogos eletrônicos na Educação Física escolar, é hora de avançar nesta Situação de Aprendizagem.

Sabemos que os Jogos de tabuleiro e os Jogos eletrônicos, apesar de terem várias características em comum, também possuem inúmeras diferenças entre si. Por isto, na próxima atividade poderemos refletir sobre essas semelhanças e diferenças. Propomos então, que os estudantes pesquisem outras informações no que diz respeito aos jogos de tabuleiro e jogos eletrônicos.

Por isso, organize sua turma em dois grupos mistos.

O primeiro grupo deve ser orientado a pesquisar os jogos de tabuleiro. Para isto, ele pode ser subdividido em trios de pesquisa de diferentes jogos de tabuleiro e os apresentará com suas principais características e regras. Já o segundo grupo irá pesquisar os jogos eletrônicos, também subdividido em trios, realizará a busca de dados sobre um jogo atual e um antigo e realizará a comparação entre os dois, podendo expor por meio de vídeos suas diferenças, principalmente quanto ao design gráfico e as formas de jogar. Para apoiar esta pesquisa, a seguir apresentamos tabelas, também presentes no material do estudante.

Em grupos, vocês irão pesquisar a respeito dos jogos de tabuleiro e dos jogos eletrônicos, de modo que os dois assuntos sejam contemplados. É importante que cada grupo traga para o debate os aspectos que estruturam tais jogos, no intuito de apresentar à classe diferentes possibilidades de vivência dessas práticas e sua viabilidade.

Para tornar esse momento mais dinâmico, elabore com seu grupo bons argumentos para a explanação em aula. Após este exercício, por meio de uma roda de conversa, apresente aos demais estudantes os argumentos que foram elaborados. Para auxiliar nesta missão, utilize o seguinte roteiro para a pesquisa.

Roteiro para pesquisa	
Jogos de Tabuleiro	Jogos eletrônicos
Tipos; principais características; regras; estratégias de jogo.	Atual e antigo, diferenças, semelhanças, aparelhos, dificuldade.

Durante a contribuição de seus colegas, registre em seu caderno, como no exemplo abaixo, as estratégias dos diferentes jogos de tabuleiro e as principais mudanças que ocorreram nos jogos eletrônicos desde sua criação.

Registros da pesquisa	
Jogos de Tabuleiro – Estratégias	Jogos Eletrônicos – Evolução

Professor, após a proposição da pesquisa, proporcione um momento de debate entre os grupos, para que os estudantes apresentem os resultados de sua Busca de dados. Durante este debate você deve atuar como mediador, realizando inferências, perguntas, questionamentos, a fim de despertar ainda mais a criticidade de seus estudantes. Em seguida, solicite à sua turma que elabore um pequeno texto coletivo em forma de resenha sobre os assuntos abordados. Na elaboração da resenha, poderá ser feita uma parceria com o professor de Língua Portuguesa para explorar a resenha de jogos, e assim os estudantes poderão se repertoriar para a produção de textos. Faz-se importante destacar que esta reflexão deve conter os principais aspectos de cada jogo, suas semelhanças e diferenças.

Etapa 4 – Túnel do tempo

Professor, seguiremos nesta Situação de Aprendizagem propondo a organização da pesquisa dos diferentes jogos e para isto, propomos construir uma linha do tempo. É importante que sejam realizadas orientações aos estudantes ANTES do preenchimento do quadro a seguir.

Professor, para saber mais sobre a produção da linha do tempo, acesse:

WikiHow. Como fazer uma linha do tempo. Disponível em: **https://pt.wikihow.com/Fazer-uma-Linha-do-Tempo**. Acesso em: 20 jan. 2021.

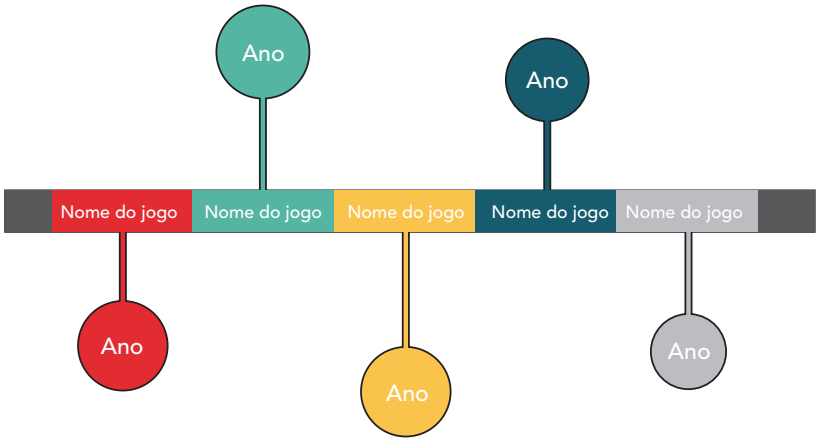
DICA: Para esta atividade, deve-se levar em conta os resultados da pesquisa anterior.

Depois de conhecer um pouco mais os jogos de tabuleiro e jogos eletrônicos, sua vontade de experimentá-los pode ter aumentado. Fique tranquilo, porque essa hora tão aguardada chegou! É claro que, diante da diversidade de jogos presentes, fica inviável vivenciar todos, porém é possível estabelecer critérios para esta seleção. A seguir, é apresentada uma estratégia que, além de organizar esse aprendizado, pode contribuir para o entendimento das transformações sofridas por esses jogos ao longo da história. Na linha de tempo abaixo, é possível agrupar os jogos de acordo com as décadas em que foram criados ou apresentados. Para que você possa realizá-la, inicie criando e preenchendo o quadro do modelo abaixo, no seu caderno. Ele irá subsidiar essa tarefa.

Nome do jogo					
Ano					
Anotações					

Após os grupos preencherem o quadro, elabore com os estudantes uma linha do tempo para os jogos eletrônicos.

Agora elabore duas linhas do tempo, uma de jogos eletrônicos e outra de jogos de tabuleiro, conforme modelo abaixo:



Após levantar as características desses jogos, iremos retomar e experimentar alguns jogos de tabuleiro. Lembre-se das estratégias pesquisadas, utilize-as.

Professor, após realizar o levantamento de quando surgiram esses jogos, escolha, junto aos estudantes, alguns jogos de tabuleiro e eletrônicos para serem experimentados. Leve em conta a viabilidade da escola para realizar esta experimentação. Organize as aulas contemplando alguns jogos de tabuleiros e jogos eletrônicos já conhecidos pelos estudantes.

Importante!
É possível que os estudantes queiram vivenciar a maioria dos jogos pesquisados; no entanto, em função do tempo, isso pode se tornar inviável. Encoraje a classe a argumentar quais jogos dentre os mais votados devem ser efetivamente experimentados, delegando novamente a eles essa tomada de decisão.

ATIVIDADE 2 – TESTANDO CONHECIMENTOS E COLOCANDO EM PRÁTICA

Etapa 1 – Circuito de tabuleiros

Professor, para iniciar esta atividade, sugerimos que reflita sobre os vídeos indicados. Logo após, propomos a realização de um circuito dos jogos de tabuleiro. Propomos três estações, onde cada estação será um jogo de tabuleiro. Disponibilize vários jogos em cada estação, de maneira que todos os estudantes possam participar. É importante todos passem por todas as estações.

Estação 1: Jogo da Trilha

Professor, este jogo é muito antigo e é conhecido como Jogo do Moinho. As movimentações de peças são importantes, bem como o seguimento das regras e o raciocínio e atenção durante o momento do jogo.

Sugestão de vídeo:
VemKaJogar. Como jogar trilha. Disponível em: **https://youtu.be/EzvgdQdCfAA**. Acesso em: 20 jan. 2021

Estação 2: Jogo da Dama

Professor, agora seus estudantes serão os “damistas”. O uso correto do tabuleiro e das peças será muito importante, bem como o uso de regras e de atenção durante o momento de jogo.

Sugestão de vídeo:
Aprenda Damas. Jogo de Damas para iniciantes - 1: Jogo de damas pelo mundo. Disponível em:: **https://youtu.be/Mx_9N29tHXA.** Acesso em: 20 jan. 2021

Estação 3: Jogo do Xadrez

Professor, o uso correto do tabuleiro, regras, peças e dos fatores de compreensão serão imprescindíveis

Sugestão de vídeo:
INCRÍVEL. Como Jogar Xadrez: Um Guia Completo para Iniciantes. Disponível em: **https://youtu.be/ePwjfbKpuPA**. Acesso em: 20 jan. 2021

Professor, durante os momentos dos jogos, possibilite aos estudantes a recordação das regras e das estratégias desses jogos.

E então vamos para a prática? Agora você poderá colocar seus conhecimentos e estratégias em jogo! Participe das estações e dê o seu melhor!

Estação 1: Jogo da Trilha
Estação 2: Jogo da Dama
Estação 3: Jogo do Xadrez

Etapa 2 – “Da mesa para o Tabuleiro humano, é possível”

Após essa experimentação, será necessário apresentar outras formas de vivenciar esses jogos. Para isso, é proposto nesta atividade uma maneira diferente de explorar o Jogo da Dama. Convencionalmente esse jogo de tabuleiro possui grande popularidade, porém essa possibilidade de jogar não é tão difundida quanto a anterior. Por este motivo, apresentamos a seguir, uma breve descrição da atividade.

Antes de iniciar, questione os estudantes se alguém sabe do que trata o jogo e/ou se já tiveram a oportunidade de praticá-lo.

Nesta atividade será necessário um tabuleiro gigante; caso não exista a possibilidade de fazer, desenhe um tabuleiro no chão, com o auxílio dos estudantes.

Agora que vocês já experimentaram diferentes jogos de tabuleiro, vamos aprender outra forma de vivenciar esses jogos explorando o Jogo de Damas.

Jogo de Damas Humana	
Tabuleiro gigante	Modo de Jogar Essa prática tem como objetivo simular um tabuleiro de Damas, de forma que você e seus colegas serão as peças em um momento e no outro serão estrategistas. Cada equipe será dividida em dois grupos – peças e estrategistas se revezarão ao final de 5 jogadas. Os estudantes que serão os estrategistas na equipe analisarão cada jogada pois estão de fora e conseguem ver o jogo como um todo e de diversos ângulos, pois podem circular em volta do tabuleiro, porém terão que entrar em acordo com relação à qual peça mexer para realizar a melhor jogada. Objetivo do jogo: ganha a equipe que utilizar as melhores estratégias de jogo e com suas jogadas eliminar todas as peças da equipe adversária. Auxilie seu professor na confecção do tabuleiro.

Sugestão para confecção do tabuleiro: as casas podem ser compostas por placas de EVA da cor branca e preta, ou papel cartão dessas mesmas cores.

Professor, durante a experimentação faça um rodízio nos papéis entre peças e jogadores. A cada 5 jogadas da mesma equipe, estimule os estudantes a observarem as principais estratégias utilizadas no Jogo da Dama.

Ao final da atividade, com grupos contendo estudantes das duas equipes, proponha uma reflexão sobre as estratégias utilizadas por cada equipe, onde eles se percebam tanto na posição de atacantes quanto como defensores.

ATIVIDADE 3 – GAMIFICAÇÃO

Etapa 1 – Construa seu game no ambiente real!

Professor, após a realização dos Jogos de Tabuleiro, será o momento de problematizar e ampliar os conhecimentos dos estudantes. Para isto, falaremos do termo “gamificação”.

Você já ouviu falar em gamificação? Gamificação é a utilização de elementos dos jogos digitais e analógicos em situações comuns da rotina, sem perder características dos jogos como a competição, vários níveis de dificuldade e recompensas. Portanto, podemos trazer toda a magia dos jogos para fora das telinhas e dos tabuleiros!

Para exemplificar e demonstrar o quanto esse universo pode ser mágico e atrativo, a seguir é proposto um Desafio.

A ideia é que a turma transforme um jogo de tabuleiro (estudado anteriormente), em uma brincadeira ou jogo. Por exemplo, existe uma adaptação do jogo da queimada, que se chama queimada abelha rainha. A seguir sugerimos algumas orientações.

• Divida sua turma em duas equipes, que vão combinar entre os integrantes quem será a rainha, sem que a outra equipe saiba.
• O jogo começa e as equipes têm que tentar queimar a rainha da outra equipe, enquanto os outros jogadores tentam defender a rainha sendo queimados no lugar dela, caso a rainha seja queimada, o jogo termina.

DESAFIO – Transforme um jogo de tabuleiro (estudado anteriormente), em uma brincadeira ou jogo. Por exemplo, existe uma adaptação do jogo da queimada, que se chama queimada abelha rainha: Divide-se a turma em duas equipes, que vão combinar entre si quem será a rainha, sem que a outra equipe saiba. O jogo começa e as equipes têm que tentar queimar a rainha da outra equipe, enquanto os outros jogadores tentam defender a rainha sendo queimados no lugar dela. Caso a rainha seja queimada, o jogo termina.

Após a criação dos jogos possibilite que eles experimentem!

Importante!
Estabeleça uma relação das atividades propostas com a tecnologia ou jogos eletrônicos – que nos jogos eletrônicos as atividades têm um objetivo a ser alcançado e quando isso acontecer se tem uma vitória ou prêmio. Sendo assim, a intenção desta dinâmica é utilizar elementos dos jogos para motivar as pessoas a atingirem um objetivo, despertando o interesse dos participantes para superar os desafios.

ATIVIDADE 4 – IMIGRANTES DIGITAIS OU NATIVOS DIGITAIS? OS DOIS!

Etapa 1 – Conflito ou interação de gerações?

Professor, após abordarmos aspectos relacionados à tecnologia e seus impactos na sociedade, chegou a hora de realizar junto aos estudantes o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos ao longo deste processo. Para tal, sugerimos, neste momento, a realização de leitura coletiva dos textos abaixo. Lembre-se de realizar os procedimentos de leitura, uma vez que são indispensáveis para apropriação do objeto de conhecimento (jogos eletrônicos). Nesta atividade, os procedimentos sugeridos são:

Procedimentos de leitura	
Antes da leitura	Antecipação do tema ou ideia principal a partir de elementos paratextuais (como título, subtítulo, imagens, gráficos, outros.); Levantamento do conhecimento prévio sobre o assunto.
Durante a leitura	Localização do tema ou da ideia principal; Esclarecimentos de palavras desconhecidas a partir da inferência ou consulta do dicionário; Identificação de palavras-chave.
Depois da leitura	Avaliação das informações ou opiniões emitidas no texto; Avaliação crítica do texto; Análise a respeito da sequência do texto.

Após abordarmos aspectos relacionados à tecnologia e seus impactos na sociedade, vamos aprofundar nossos conhecimentos. Para que isso aconteça, leia o texto abaixo.

TEXTO: OS JOGOS E SEUS AVANÇOS

A partir de participações e mergulho no mundo dos jogos, é possível perceber que as transformações tecnológicas alteram o modo com que as pessoas jogam e interagem. Durante muito tempo, isso era algo impensável. Contudo, esses avanços estão cada vez mais presentes em nosso cotidiano. Um exemplo desta ascensão tecnológica são os jogos que utilizam movimentos do corpo aliados à realidade virtual, contemplando a vontade de jogar e de se mexer, tornando os games mais dinâmicos. É a atividade física articulada à tecnologia, complementando outras atividades motoras. Ou seja, o equipamento deixa de ser apenas objeto de diversão, passando a ser um aliado na busca pela qualidade de vida.

TEXTO: REVOLUÇÃO DA INFORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A revolução tecnológica da qual participamos modificou a vida em sociedade e a interação entre as pessoas. Levando em consideração essas transformações, o desafio é conviver com gerações nascidas em diferentes décadas em um mesmo ambiente, uma vez que os interesses muitas vezes se diferem.

Pessoas que nasceram antes de 1980, em sua maioria, preferem o físico ao digital, pois cresceram em meios analógicos, onde a velocidade de informação não era instantânea como atualmente. Indivíduos que se enquadram nessas características são denominados imigrantes digitais. Já os identificados como nativos digitais nasceram em meio ao crescimento progressivo da tecnologia, possuem facilidade no manuseio desses itens e facilidade de compreensão de sistemas. Essa geração se caracteriza, principalmente, por não necessitar tanto do uso de papel e caneta nas tarefas, mas do computador e dispositivos móveis.

Após a leitura dos textos com seus estudantes, estimule-os a registrar suas respostas, com base nas questões norteadoras apresentadas a seguir.

Etapa 2 – E aí se encontrou?

Após a leitura dos fragmentos anteriores, registre suas respostas para posterior discussão:

1. Você se considera um imigrante digital ou um nativo digital? Justifique.
2. Na sua escola existem esses dois tipos de gerações? Como é essa convivência?
3. Quais foram os desafios encontrados por essas duas gerações?
4. É possível um indivíduo se divertir e jogar os jogos de uma geração que não é a sua? Justifique.
5. Referente à pergunta 4, você já viu isso acontecer?

Espera-se que o estudante reflita sobre questões relacionadas à vivência nos jogos das diferentes gerações, como facilidades que a nova geração tem com o mundo digital/dificuldade da antiga geração com este mundo digital, a aceitação com relação ao que é pertencente ao outro, o sedentarismo carregado muitas vezes pelos jogos eletrônicos e os problemas causados pelo excesso de exposição a telas e jogos, e as possibilidades de integração, apreciação e experimentação de uma geração pelos objetos da outra.

Para auxiliar a discussão sugerimos que acesse:

Lunetas. Telas e crianças e conheça os mitos e riscos desta exposição. Disponível em: **https://lunetas.com.br/telas-e-criancas-conheca-os-mitos-e-riscos-desta-exposicao/**. Acesso em: 20 jan. 2021

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. Saúde de crianças e adolescentes na era digital. Disponível em: **https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf**. Acesso em: 20 jan. 2021

Com as anotações realizadas, promova uma reflexão com o grupo de estudantes.

É importante que os estudantes identifiquem a diferença entre os dois termos (imigrante digital e nativo digital além das mudanças dos jogos ao longo do tempo) e notem quais características se aproximam das suas, de forma a estabelecer relações com as pessoas com as quais convivem, respeitando a individualidade de cada um. Outro ponto relevante diz respeito à interação entre as pessoas destas diferentes gerações, enriquecendo a relação entre elas.

ATIVIDADE 5 – APERTE O PLAY

Professor, agora vamos iniciar a experimentação dos jogos eletrônicos, a proposta é que seja um duelo. Para desenvolver esta atividade, separe os estudantes em dois grupos, sendo:

1ª Turma – Grupo dos “games”
1ª Turma – Grupo dos movimentos

Etapa 1 – Duelo dos Games

Depois de experimentarmos os jogos de tabuleiro, iremos avançar nos estudos sobre os jogos eletrônicos. Então, que tal fazermos um duelo? O duelo ao qual nos referimos aqui não é relativo ao combate físico entre duas pessoas, mas ao confronto de duas ideias, concepções (que inicialmente possuem princípios diferentes). Para isso, a sala será dividida em duas turmas, sendo elas:

O Grupo dos “games” terá como tarefa levar um jogo virtual para os demais estudantes experimentarem. É permitido utilizar como recurso videogames, celulares, tablets etc. O jogo escolhido deve ter relação direta com a Educação Física Escolar.

O Grupo dos “movimentos” terá como tarefa elaborar um jogo envolvendo o movimento, como o tapete de dança.

Aperte o “play” para dar início e embarcar nessa disputa saudável!!!

Professor, organize com seus estudantes como acontecerão as apresentações.

Etapa 2 – Agora é com você!

Professor, na sequência desta atividade, o material do estudante traz algumas situações para serem resolvidas. O objetivo é fazer com que eles reflitam sobre algumas situações vividas no espaço escolar e que possam encontrar uma solução, argumentando e trazendo sua experimentação referente aos jogos de tabuleiro e jogos eletrônicos. É nesse momento que o estudante deve mobilizar os conhecimentos adquiridos utilizando-se deles para resolver conflitos. Tais situações são hipotéticas, porém, ao mesmo tempo, são muito comuns as presenciadas diariamente. Por isto, espera-se que o estudante seja capaz de relacionar o conteúdo estudado com seu contexto.

Utilize os conhecimentos adquiridos e realize os estudos de caso a seguir:

Situação 1 - Carla nasceu em uma época em que a tecnologia era restrita, e por não ter condições socioeconômicas favoráveis, apresentava muitas dificuldades em mexer nos aplicativos e plataformas digitais. Seus estudantes, porém, já não apresentam essas limitações, pois desde o início conviveram com esses avanços. De acordo com as atividades anteriores, como poderíamos identificar Carla e seus estudantes (imigrantes ou nativos digitais)?

Nesta situação-problema espera-se que os estudantes consigam identificar, por meio das palavras utilizadas no texto, que Carla nasceu em um período em que a tecnologia não estava tão presente no cotidiano das pessoas como ultimamente, e que, por não ter condições socioeconômicas favoráveis, ela não possuía muita propriedade para sua manipulação. Desse modo, se enquadra nas características de um imigrante digital.

Situação 2 - Durante muito tempo, não existia a diversidade de jogos eletrônicos que hoje conhecemos. Mesmo assim, isso não impossibilitou a vivência desse elemento "jogo" em outras épocas e diferentes formatos. Quais outros tipos de jogos poderiam ser vivenciados em função dessa restrição (pouca oferta tecnológica)?

Nesta segunda questão, os estudantes devem assimilar que a ausência ou carência de recursos tecnológicos inviabiliza a vivência de alguns jogos, porém outros não, como é o caso dos jogos de tabuleiro.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem os estudantes pesquisaram, criaram outra forma de jogar damas, propuseram jogos eletrônicos e movimentos relacionados a esses jogos, criaram um jogo relacionado aos jogos de tabuleiro e resolveram situações problemas. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você, professor, verifique nas produções, participações, experimentações, situações-problemas e reflexões se os objetos de conhecimento Jogos Eletrônicos e Jogos de Tabuleiro foram apreendidos e compreendidos pela sua turma. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o Tema.

Professor, agora vamos iniciar a segunda Situação de Aprendizagem.
Apresente e explique para os estudantes as habilidades que serão desenvolvidas nas atividades

Habilidades

(EF07EF14) Experimentar e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.
(EF07EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Diagnóstico inicial – Professor, no sexto ano está previsto que os estudantes tenham contato com a capoeira. Desta forma, neste momento inicial, será importante que você retome o que os estudantes já sabem sobre essa luta, história, movimentos, instrumentos, músicas etc. A proposta é identificar o que os estudantes já sabem e só depois do diagnóstico realizar as atividades dessa situação de aprendizagem.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
UM NOVO OLHAR SOBRE AS LUTAS DO BRASIL

Neste momento, iremos falar sobre as Lutas, mais precisamente as de origem brasileira. Para isso, será necessária uma retomada das Lutas já vivenciadas ao longo de sua escolaridade. Vamos ver se você conhece alguma Luta brasileira?

O ensino de Educação Física busca a compreensão do sujeito inserido em diferentes realidades culturais nas quais corpo, movimento e intencionalidade são indissociáveis, o que sugere, para além da vivência, a valorização e a fruição das práticas corporais, bem como a identificação dos sentidos e significados produzidos por estas nos diversos contextos" (Currículo Paulista, p. 249). Assim sendo, experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Durante as situações de aprendizagem desta unidade temática, os estudantes terão atividades que promovem o entendimento do que é o ritmo da Capoeira, seu desenvolvimento, como produzir diferentes ritmos e usufruir deles em diversos momentos. Terão também oportunidades de experimentar diversas práticas de lutas de diferentes matrizes, conhecer suas características e perceber sua importância ao longo do tempo tanto para seus povos como para a construção de nossa cultura. A partir deste reconhecimento, os estudantes terão momentos de reflexão sobre as dificuldades de perpetuação da cultura destes povos, questões como preconceitos e discriminações que surgem nos diversos contextos.

Ao final, os estudantes irão recriar diferentes instrumentos e músicas, ampliando sua própria cultura de movimento. A apresentação das diferentes criações e práticas geradas pelo grupo trará uma reflexão até mesmo para a escola toda, no sentido de valorização e reconhecimento de pertencimento desta influência na construção de nossa identidade.

Questão Norteadora

Como a presença de estereótipos e preconceito pode influenciar a prática da capoeira?

ATIVIDADE 1 – RECONHECENDO OS CONCEITOS

Etapa 1 – O que você conhece sobre lutas?

Importante!
Primeiramente, se faz necessário desmistificar a Luta, por isso faça algumas colocações iniciais. "Sabemos que nosso país possui uma grande fama no que diz respeito ao Futebol, devido ao seu histórico e repercussão mundial. Entretanto, vale a pena reconhecer que o Brasil também possui algumas Lutas originais e que foram difundidas no mundo e são praticadas por muitos adeptos, apesar de sua prática não ser tão difundida no espaço escolar e sim em clubes e academias."
Após a situação de aprendizagem, esperamos que os estudantes percebam as possibilidades das lutas em novos ambientes, como escolas e até mesmo em casa e parques, assim como tenham uma nova visão sobre respeito e participação.

Indague os estudantes, por que as Lutas têm pouca visibilidade em nosso país? O que faz com que alguns esportes sejam mais populares e outros não? Por que há um preconceito quanto à abordagem do tema Lutas?

Sugerimos uma roda de conversa com os estudantes para reflexão, a fim de propiciar o debate e discussões sobre esse tema.

Neste momento, você e seus colegas realizarão uma roda de conversa e discutirão sobre as lutas, suas impressões, suas vivências e o que acreditam sobre o assunto. Realizem um pequeno registro em forma de tópicos sobre o que foi discutido.

RESPOSTA:

1. Espera-se que o estudante reflita que em nosso país o futebol é muito popularizado devido sua história – desde que Charles Miller o trouxe para São Paulo após uma viagem para Inglaterra. Ele pode ser jogado por qualquer um, seja profissionalmente, como atleta ou pelo lazer, em campos de várzea, no quintal, na quadra, na rua, em clubes etc. Já as lutas possuem pouca visibilidade na mídia, e isso acaba influenciando a sociedade na sua pouca popularização.

2. Outro fator é a diferenciação entre luta e briga, pois muitas pessoas confundem a luta como prática que representa violência. Isto se deve ao fato de o tema Lutas vir "carregado" de preconceito e estereótipos estipulados e reproduzidos pela sociedade. Desta forma, é imprescindível que você, professor, em suas aulas, reflita sobre os termos a seguir:

Preconceito: atitude realizada com exposição de opinião sobre um fato ou pessoa, sem previamente apresentar uma análise, ou seja, criticar e julgar previamente.
Estereótipo: atitudes generalizadas que uma pessoa ou um grupo realiza em virtude de comportamentos ou de características das pessoas.

Etapa 2 – "E o que sabemos sobre as Lutas brasileiras?"

Professor, é importante abordar nas aulas de Educação Física escolar que, ainda encontramos um enorme preconceito e equívocos na hora de discutir a prática das lutas. Percebemos muitas vezes o fator violência relacionado diretamente à prática da luta, porém, quando aplicada e conduzida com práticas sistematizadas e metodologicamente pensadas, a Luta se torna um elemento intensamente rico, tanto em questões relacionadas a ganhos motores e físicos quanto emocionais, como autocontrole, respeito e disciplina. A ideia é que o estudante, ao passar por essas experiências, entenda e reflita sobre os estereótipos atrelados às Lutas como sua relação errônea com a violência, ou até mesmo que apenas homens lutam, e seja capaz de superá-los se apropriando desse elemento. Realize então a leitura do trecho introdutório presente no material do estudante e, em seguida, peça que respondam às questões.

Neste momento, a realização da sondagem se faz muito necessária, pois o modificador da habilidade deste objeto de conhecimento necessita que os estudantes se apropriem de alguns conceitos e desmistifiquem outros e o que eles já possuem sobre o assunto pode interferir, portanto professor, fique atento e dê esse foco a esta atividade.

O Brasil possui algumas Lutas de origem própria. Tente se lembrar de alguma Luta que você já vivenciou ou que conheceu nos anos anteriores. O objetivo é relembrar se você já assistiu, viu ou praticou alguma Luta brasileira na escola ou fora dela. Suas respostas serão anotadas na lousa ou flipchart como uma chuva de ideias e deverão servir como registros neste caderno para aprofundarmos nosso estudo sobre as Lutas do Brasil. Abaixo seguem alguns questionamentos:

• Qual luta de origem brasileira você conhece?
Resposta pessoal.

• Já praticou alguma Luta brasileira? Em caso de resposta afirmativa, qual? E em que local?
Resposta pessoal.

• Quais são as principais características desta Luta?
Resposta pessoal.

Registre suas respostas no seu caderno.

Após esta primeira conversa, seu professor irá promover uma reflexão sobre as Lutas do Brasil já conhecidas pela turma. Sua participação é muito importante e contribuirá para as ideias do grupo! Registre no seu caderno as respostas dos colegas que se diferenciam da sua.

Professor, após responderem as perguntas, promova uma reflexão sobre as Lutas do Brasil já conhecidas pela sala toda. Esta reflexão pode ser realizada em forma de tempestade de ideias (brainstorming).

O objetivo principal desta dinâmica em grupo é estimular a criatividade e o interesse com o objeto de conhecimento. Faça anotações de palavras-chaves na lousa, a partir das respostas dos estudantes. Estimule a participação, pois todos poderão contribuir com as ideias! Após promover a reflexão, solicite a eles que anotem as principais ideias da sala.

Etapa 3 – Ampliando o Conhecimento sobre as Lutas do Brasil

Neste momento, os estudantes já puderam relembrar algumas Lutas conhecidas por eles e pelos colegas de sala, bem como quais foram possíveis praticar ao longo de sua escolaridade. Muitas vezes ainda vemos dúvida se a capoeira é uma luta, jogo ou uma dança. Dois pontos são importantes para essa questão.

O primeiro ponto é que na capoeira usa-se música, e os negros sempre realizavam coisas importantes acompanhados de música, em cerimônias ou comemorações; e o segundo é que eles não podiam treinar lutas ou qualquer coisa que demonstrasse intenções de fuga, então treinavam a capoeira disfarçada de dança para não terem problemas com seus feitores e aparentar que estavam fazendo seus rituais.

Por isto, esta atividade vem para aprofundarmos este tema. Falaremos sobre a Luta Capoeira brasileira, por meio de textos de apoio presentes no Caderno do Aluno, assim será possível uma contextualização por meio das reflexões para que o estudante mobilize seus conhecimentos.

Para tanto, é imprescindível a realização de procedimentos de leitura como estratégia nesta aula. Os procedimentos irão contribuir para uma reflexão da Luta brasileira Capoeira. Essa leitura busca desenvolver: o domínio da habilidade proposta, a atribuição de sentido ao objeto de conhecimento. Além disso, permitirá conhecer outros gêneros textuais (relato), irá promover um intercâmbio de ideias, e ampliar sua interpretação. Abaixo, seguem alguns procedimentos como comanda:

1. Realização de anotações, resumo das principais ideias;
2. Grifar no texto, anotar palavras-chave;
3. Realizar a 1ª leitura inicial ininterruptamente e logo depois;
4. Realizar a 2ª leitura com pausas, destacando ideias, entendendo o significado das palavras.

Agora que já retomamos as Lutas praticadas ao longo de sua escolaridade, vamos aprofundar nossos conhecimentos. Falaremos sobre a Luta Capoeira brasileira. Para isso, leia o texto abaixo.

TEXTO 1: CAPOEIRA BRASILEIRA

Para começar, é importante compreendermos que o significado da palavra capoeira é: caá, mato, floresta virgem, e apua, cortada, de origem Tupi, que significa onde era mata, referindo-se a mata devastada para agricultura. Existem muitos desencontros sobre a história da capoeira. Estudiosos do ramo afirmam que ela chegou com os escravizados africanos, em meados de 1550. Os primeiros escravizados africanos que desembarcaram no território brasileiro eram em sua maioria de origem angolana. Existe um trecho da história relatando que Ruy Barbosa, quando era Ministro da Fazenda, usando o argumento de apagar a história negra da escravidão, mandou queimar grande parte das documentações relativas à época.

Embora muitos autores defendam que a capoeira foi trazida da África para o Brasil, outros levantam outra tese e defendem que a capoeira nasceu em nosso país na busca da liberdade dos escravizados na época do Brasil colonial. Acrescenta-se que os negros não possuíam armas para se defender dos inimigos (feitores, senhores de engenho) e por instinto natural identificaram em seus próprios corpos uma maneira eficaz de se defender, a arte de "bater com o corpo", assemelhando-se com as brigas de animais (marradas, coices, saltos e botes). Misturavam os movimentos às manifestações oriundas da África, como danças e cantigas, e assim nasceu o que denominamos capoeira. Destacamos que o Quilombo dos Palmares foi um dos berços da luta da resistência negra no Brasil.

CAPOEIRA NO CÓDIGO PENAL

Em 1890, a capoeira foi considerada como fora da lei pelo Código Penal da República, e no que se referia aos vadios e capoeiras, o artigo 402 previa a penalidade de dois a seis meses de prisão a quem ousasse "Fazer nas ruas e praças públicas exercício de agilidade e destreza corporal conhecida pela denominação capoeiragem: andar em carreiras, com armas e instrumentos capazes de produzir lesão corporal, provocando tumulto ou desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo temor de algum mal". No entanto, na década de 1930, Getúlio Vargas toma o poder e, na busca de apoio popular, passa a permitir a prática vigiada da capoeira, somente em ambientes fechados e com alvará da polícia. Assim, mestre Bimba, numa ação oportuna, toma a iniciativa de construir a primeira academia legalizada de capoeira e dá início a uma nova era, a "era das academias". Mestre Bimba, com sua "Luta Regional Baiana", que mais tarde vem a se chamar capoeira "Regional", dá um novo rumo à prática, que antes era coisa dos africanos e seus descendentes, ou seja, a classe economicamente pobre, transferindo-a para a classe média e a burguesia de Salvador.

TEXTO 2– CAPOEIRA ANGOLA

A capoeira angola é considerada capoeira “mãe” e tem como um dos maiores nomes Mestre Pastinha, que ajudou a organizá-la. Era vista como coisa de vadios, da classe menos favorecida. Seu jogo é “mandingado”, com movimentos lentos e rasteiros, mas que também podem ficar mais velozes. É caracterizado por jogo mais próximo ao chão; ginga baixa; jogo mais na defesa; jogo mais lento; corpos não se tocam; ginga mais dançada; ênfase no lúdico; maior teatralidade. Sua bateria é composta por três berimbaus (Gunga, Médio e Viola), pandeiro, agogô, reco-reco e atabaque. Seu canto se inicia com uma ladainha, louvação, e o jogo se inicia no corrido.

Já a capoeira regional foi criada por Manoel dos Reis Machado, citado anteriormente como Mestre Bimba, que misturou a capoeira Angola com o batuque (o qual seu pai era mestre), adaptou uns movimentos e deixou a Capoeira mais em pé, rápida, “agressiva”, com o jogo mais pelo alto, ginga alta, jogo mais no ataque, jogo mais rápido, com corpos que se tocam, ginga menos dançada e ênfase na competição. Sua bateria é composta por um berimbau (médio) e dois pandeiros. Mestre Bimba criou sete toques no berimbau e um esquema de oito sequências de ensino, chamadas de sequências do Mestre Bimba. No toque da Capoeira Regional temos as quadras e corridos (músicas). Mestre Pastinha usava as cores preta e amarela, que eram as cores do Esporte Clube Ipiranga, time do seu coração; Mestre Bimba uniformizou seus alunos de branco. Mas nas senzalas os negros vestiam calças e camisas de saco. Na capoeira Angola não existem graduações, e na Capoeira Regional Mestre Bimba usavam-se algumas cores de lenços para identificar os alunos dos formados.

Saiba mais!

Após a morte de Mestre Bimba e Mestre Pastinha, surgiu o questionamento a respeito da necessidade de maior investimento para amparar a preservação e divulgação desta Luta enquanto parte integrante da cultura nacional. Assim, em 1980, com a realização do Primeiro Seminário Regional da Capoeira, aliado a um conjunto de iniciativas, houve a culminância no projeto do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) para o registro da capoeira como Patrimônio Imaterial Nacional. Embora não seja considerada uma escola ou um estilo, a capoeira contemporânea* permite a junção de estilos, com mestres da capoeira angola e mestres da capoeira regional dividindo o mesmo espaço, a mesma roda. Observa-se, portanto, que a capoeira contemporânea resgata as raízes tradicionais e ao mesmo tempo se abre para o novo, obtendo uma harmonia entre as duas capoeiras, ao mesmo tempo em que se insere no cenário esportivo, até mesmo em campeonatos de lutas. No entanto, no final, tudo é capoeira quando toca o berimbau.

*contemporâneo. Que ou aquilo que é da época de que se fala, ou da mesma época. BECHARA (2011)

ATENÇÃO! Professor, é de suma importância que você aborde a capoeira contemporânea, pois mesmo não sendo uma modalidade oficial, ela se faz muito presente atualmente em meio aos praticantes de capoeira, e portanto há grandes chances de os estudantes a conhecerem, além de orientar que ela é consequência da evolução da capoeira ao longo dos tempos.

Etapa 4 – Organizando o aprendizado!

Professor, após a leitura dos textos, organize uma roda de conversa com a turma. Para facilitar este debate. Sugerimos as perguntas norteadoras abaixo. Oriente os estudantes a retomarem o texto e encontrar informações para subsidiar suas respostas. A argumentação do estudante deverá estar evidenciada nesta atividade. Os procedimentos de leitura feitos anteriormente irão contribuir com o aprendizado!

Após a leitura dos textos, responda às questões abaixo:

• O significado da palavra "capoeira" retrata o contexto histórico dessa Luta? Explique com base em trechos do texto.
O significado de capoeira é caa, floresta virgem. Encaixa-se, por exemplo, quando os escravizados fogem para a floresta do capitão do mato, ou quando fazem movimentos rasteiros como o mato.

• Identifique no texto a expressão "bater com o corpo" e explique o seu significado.
A capoeira é uma luta segura e eficaz, pois possui movimentos de defesa, ataque e disciplina, porém já foi considerada violenta e imprópria de acordo com o texto.

• Após conhecer esta Luta brasileira, você acredita que ela seja uma prática segura e eficaz para seus praticantes?
Espera-se que os estudantes identifiquem que é possível de perceber a prática da capoeira como seguro, livre de violência e de possível execução por todos.

• Os praticantes de Capoeira relatam que já sofreram atitudes de preconceito em sua origem? Quais? Explique com base em trechos do texto.
Seus praticantes eram considerados vadios, podendo ser presos. Os praticantes sofreram muito preconceito, pois foram marginalizados e proibidos de praticar.

• Por meio da prática dessas lutas é possível assegurar aos praticantes respeito, tolerância, equidade e justiça? Como? Justifique.
A prática envolve em seu contexto diversas atitudes de respeito ao mestre e ao oponente. É uma prática justa do ponto de vista que permite a participação de todos e resgata as origens brasileiras.

• Analisando suas respostas anteriores e o retratado nos textos, você acredita que as lutas abrem espaço para a violência? Argumente sua resposta.
Espera-se que o estudante reflita e perceba que a capoeira é livre de violência e uma prática corporal forte em respeito, livre de preconceitos e de grande valor cultural.

Após a resolução das questões pelos estudantes, realize uma roda de conversa ou outra organização para reflexão e debate. Esta atividade pretende que o estudante explique, relate, descreva e argumente.

Professor, sua mediação será muito importante para que as ideias de cada um sejam respeitadas!

Após a reflexão dos textos, oportunize aos estudantes o desenvolvimento da prática corporal das Lutas. A ideia é a realização de movimentos básicos. Para isto, sugerimos a atividade a seguir.

Nome da atividade	Descrição
Pega-Pega cocorinha Professor, explique no início a figura do capitão do mato*, dos escravizados e do golpe de esquiva da cocorinha. Na cocorinha, é necessário manter contato visual com o capitão do mato, pois se trata de um golpe de desvio do adversário. *capitão do mato. Serviçal responsável pela captura dos escravos fugitivos.	Esta atividade pode ser realizada em local de livre espaço (quadra, pátio) etc. O professor sorteia um estudante para ser o "capitão do mato", que terá como função correr atrás dos demais "escravizados" e que precisam correr e fugir. Quando um escravizado for tocado e pego, este escravizado deverá baixar em posição de cócoras. Este escravizado só será salvo quando for tocado por outro escravizado livre. A salvação também poderá ser feita mediante um movimento de capoeira conhecido do estudante e posteriormente o toque. Sugerimos movimentos básicos como ginga, palmas e benção. Delimite este espaço.

Etapa 5 – Entra na roda e ginga!

Agora vamos vivenciar alguns movimentos de lutas? Para isso realize as atividades propostas por seu professor.

Etapa 6 – Construindo banco de dados de Lutas

Professor, na atividade anterior foi possível fazer uma reflexão e estudo para que os estudantes conhecessem o contexto histórico da capoeira, como ela era praticada, suas características, seus instrumentos, quais são seus tipos (angola, regional e contemporânea), seus criadores etc. Porém, é importante reforçar aos estudantes que a Capoeira brasileira está sendo abordada neste material como uma Luta Brasileira; entretanto, ela pode ser explorada de outras formas, devido sua riqueza e dependendo de sua intencionalidade, por exemplo, suas características, movimentos e rituais podem ter como objetivo a dança.

Reflita com sua turma a existência de campeonatos de Capoeira, falando sobre as regras, a pontuação, e como isso aproxima a luta do esporte. Ou seja, ela possui ampla abordagem, e não deve ser fragmentada. A atividade a seguir irá oportunizar aos estudantes que conheçam o universo das Lutas brasileiras. Organize os estudantes em grupos, onde cada grupo irá pesquisar uma luta. O material do estudante traz um roteiro para a pesquisa contendo indicadores para facilitar este processo e um modelo de croqui para orientação.

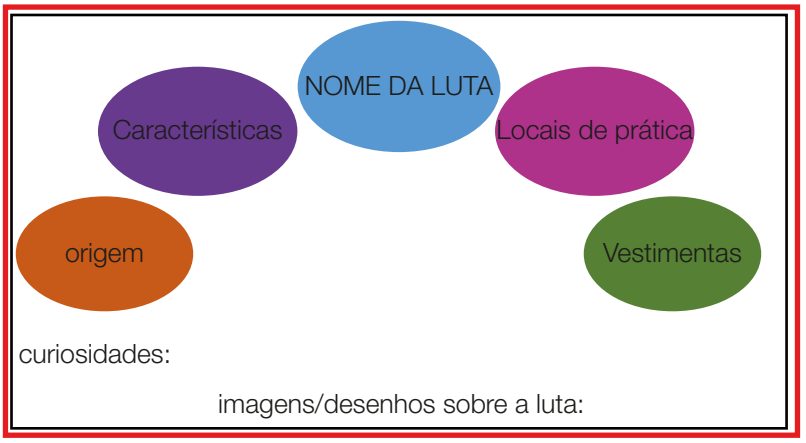
Na atividade anterior foi possível uma reflexão e estudo para que você conhecesse o contexto histórico da capoeira, como ela era praticada, suas características, seus instrumentos, quais são seus tipos (angola, regional e contemporânea), seus criadores etc. É importante reforçar que a Capoeira brasileira está sendo abordada neste material como uma Luta Brasileira; entretanto, ela pode ser explorada de outras formas, devido sua riqueza e dependendo de sua intencionalidade, por exemplo, suas características, movimentos, e rituais podem ter como objetivo a dança. Em outros momentos quando estão em campeonatos e possuem regras, pontuação, passam a se aproximar do esporte. Ou seja, ela possui ampla abordagem. Esta atividade permitirá que você conheça o universo das Lutas brasileiras e construa um banco de dados sobre elas. Você sabia que no Brasil existem várias outras lutas? Pois é, e algumas delas estão elencadas no quadro abaixo. Assim, utilize este roteiro para realizar uma pesquisa.

Lutas	Roteiro da pesquisa
1. Luta Marajoara 2. Maculelê 3. Tarracá 4. Jiu-Jitsu brasileiro	1. Origem; 2. Principais características; 3. Vestimentas; 4. Curiosidades; 5. Local de sua prática.

A pesquisa deverá conter registros em forma de fotos, imagens, resumos, anotações das principais ideias e desenhos feitos por você. Portanto, o empenho, a organização e o trabalho colaborativo nesta tarefa são muito importantes, bem como a exploração da sua criatividade! A apresentação poderá ser em forma de painéis ou utilizando recursos tecnológicos, conforme exemplo abaixo:

Exemplo de croqui para pesquisa

Professor, o uso de croquis como recurso em suas aulas contribui para aprendizagem, pois é um esboço feito à mão sem exigir traços precisos. Ele transmite de forma rápida e detalhada as futuras ideias. Com esse desenho, é possível dar asas à imaginação em qualquer hora e local, além de organizar o pensamento do estudante e trazê-lo para o concreto. Isso facilitará a aprendizagem das lutas.



Isabela Muniz e Ligia Castro.

Após realizar a pesquisa, vamos apresentar para a turma? Anote as principais ideias dos outros grupos. O quadro abaixo servirá de exemplo para este registro no seu caderno.

Luta:_____	Luta:_____	Luta:_____	Luta:_____

DICA: Oriente os estudantes a exporem seus painéis em local que facilite a divulgação para toda a escola.

Professor, nesta etapa é importante refletir com os estudantes que a primeira imagem reflete uma roda de capoeira, contendo instrumentos e movimentos acrobáticos. Já a segunda imagem reflete uma escola que desenvolve a capoeira escolar, onde o estudante está realizando um movimento característico da capoeira.

Etapa 7 – É hora de identificar as semelhanças e diferenças!

Como já vimos anteriormente, a capoeira possui algumas particularidades. Para maior compreensão, vamos analisar as imagens abaixo e discutir com seus colegas de classe quais são as principais diferenças e semelhanças observadas.

Imagens: roda de capoeira e capoeira escolar



Fonte: JORGE (2019).



Fonte: EE Maria Aparecida Rechinelli Modanezi – Pilar do Sul/SP

ATIVIDADE 2 – NO TEMPO DOS QUILOMBOS!

Etapa 1 – Eu posso, você pode!

Até este momento o estudante pode conhecer um pouco mais algumas Lutas brasileiras. Agora, oportunize espaço para a experimentação por meio de alguns movimentos característicos das Lutas estudadas anteriormente. Antes de conduzir os estudantes até o local da prática, proponha algumas reflexões presentes no material do estudante por meio das duas imagens. A primeira é da eletiva (disciplina) com estudantes e docentes que dela participaram. A segunda imagem reflete uma perspectiva inclusiva da capoeira, que não é tão perceptível ao observar a imagem, porém o docente está realizando um movimento junto com seu estudante com deficiência física.

Agora que você já conheceu um pouco mais as lutas brasileiras, vamos experimentar alguns movimentos característicos da Capoeira?



Eletiva no Tempo dos Quilombos



Capoeira escolar inclusiva.
EE Maria Paula Ramalho Paes_Piedade/SP

Fonte: FERNANDES; PIRES (2019).

Após a experimentação, é importante refletir sobre a experiência prática. Para isso, ao final da aula, reúna-se com seus colegas para apontar algumas percepções referentes à sua experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar a reflexão; leia e responda no seu caderno.

Questione sua turma antes da prática corporal: a imagem é desafiadora? Há limitações ou não? Explique que qualquer um pode recriar e vivenciar a capoeira! Ela atende todos os públicos e faixas etárias, estimula a autoconfiança, desenvolve a flexibilidade, autoestima, promove mais saúde e qualidade de vida, valoriza o respeito ao próximo, entre outros benefícios.

Após a análise das imagens, proporcione a experimentação de uma prática corporal (sugerimos algumas abaixo) que contém alguns movimentos característicos da capoeira. O objetivo desta atividade é levar os estudantes a reconhecerem semelhanças com a Luta brasileira.

	Nome da atividade	Descrição
1	Queimada do Zumbi dos Palmares Professor, contextualizar com os estudantes antes da prática corporal: Zumbi* dos Palmares: líder quilombola. Era um grande guerreiro. Lutou pela liberdade e pelo fim da dominação dos brancos. Ficou conhecido por defender o quilombo do ataque português. *zumbi. fantasma, espírito. Feitor.	Divida a turma em 2 equipes assim como um jogo de queimada. Cada equipe terá um líder que deverá ser o Zumbi dos palmares ou o feitor. Os espaços atrás das equipes deverão ser chamados de chácara e quilombos. O objetivo é queimar a equipe adversária, porém quando o líder da equipe for queimado, automaticamente a vitória é da equipe adversária. Também vencerá a equipe que tiver o maior número de integrantes ao final. Oriente os estudantes que devem tentar proteger seus líderes. A bola a ser utilizada pode ser de meia ou de trapos.
2	Maculelê com bastão Professor, contextualize quem foi Maculelê*. Propicie durante esta atividade uma música de maculelê com o toque do atabaque. Também explique que os bastões devem ser utilizados com segurança, cuidado e respeito com os demais colegas. (sugerimos o estudo de vídeos de maculelê escolar para esta atividade). Sugerimos bastões feitos de cabos de vassoura pequenos ou bambu. **ritmo e dança *Maculelê – algumas lendas falam que se trata de um negro fugido que tinha doença de pele. Foi cuidado por outra tribo que, ao ser atacada, restou ao Maculelê defender-se utilizando bastões.	Organize a turma em um círculo representando os guerreiros de uma aldeia. Escolham um estudante que representará o negro Maculelê, e outro que será o chefe da aldeia invasora para ficar no meio do círculo de frente para outro. Os guerreiros ao redor do círculo farão o movimento de triângulo (semelhante à ginga). Lembre a turma de que os braços deverão se alternar aos movimentos das pernas a fim de proteger. Enquanto os dois líderes do centro realizam movimentos com os bastões. Posteriormente, cada estudante deverá usar 2 bastões, realizando os movimentos de: toque ao solo, um no outro, no bastão do colega, e assim por diante, alternando as duplas.

Etapa 2 – Gingando as ideias

Após a realização da prática corporal, proponha a reflexão por meio de algumas questões. Sugerimos uma roda de conversa.

Após a experimentação, é importante refletir sobre a experiência prática. Para isso, ao final da aula, reúna-se com seus colegas para apontar algumas percepções referentes à sua experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar a reflexão; leia e responda no seu caderno.

Questão	Perguntas e espaço para respostas
1	Quais movimentos da capoeira ou de outras Lutas estavam presentes na sua prática? *Resposta: Espera-se que o estudante consiga fazer referência a movimentos das lutas que conhece, sabendo nomeá-los e reconhecer dentro da luta.*
2	Quais movimentos você sentiu mais dificuldade em realizar? Explique. *Resposta pessoal.*
3	Como foi a participação da classe? Houve cooperação? *Resposta pessoal, mas espera-se que o estudante perceba se houve a participação e cooperação e o quanto estas são importantes.*
4	As práticas corporais propiciaram a participação de todos? *Resposta pessoal, mas é importante que o estudante tenha a consciência se todos puderam participar.*
5	Você observou se os movimentos presentes nestas atividades são similares a outras lutas ou esportes? Quais? *Resposta pessoal, espera-se que consiga contextualizar e associar.*
6	Durante sua vivência houve a preocupação e o cuidado de manter sua integridade física e dos demais colegas à sua volta? Justifique. *Resposta: Espera-se que o estudante reflita que um bom jogador procura ter um bom repertório de jogos, de habilidades e truques. Os floreios também existem no jogo. Eles mostram o controle do capoeirista sobre o seu corpo. O estudante deve estar atento para o fato de que eles devem ser feitos dentro do sentido do jogo, ou seja, em relação ao outro, e nunca de forma isolada, mantendo e cuidando de sua integridade física e da dos demais colegas.*

Etapa 3 – Reflexão sobre a música na roda de capoeira e oficina de berimbau

Professor, realize a leitura com os estudantes das informações a seguir para a realização desta atividade. Os estudantes farão uma pesquisa, e você decidirá como esta deverá ser feita, como será a distribuição dos grupos.

O ritmo, os instrumentos, as palmas e as músicas são a "alma" da capoeira. São elas que inspiram os jogadores, que contam histórias, que fazem sorrir e chorar, lançam desafios, avisam, provocam, instigam e pedem proteção. Chegou a hora de você e seus colegas realizarem uma pesquisa sobre as músicas e instrumentos presentes na capoeira, já que o ritmo é muito importante, visto que ele dita os movimentos em seu tempo exato para que os golpes se encaixem e seja possível as esquivas! Você deverá analisar a letra da música e possibilitar a gravação do áudio. Já para os instrumentos, a ideia é que você realize a confecção com materiais recicláveis, tais como: balde, bambu, galão, recipientes cilíndricos, fitas adesivas, garrafas PET, latas, barbantes, entre outros.

Reforce com os estudantes que a responsabilidade e a dedicação durante a realização desta atividade são muito importantes, pois seus registros serão utilizados nas atividades seguintes! Abaixo, segue um quadro para preenchimento dos dados obtidos durante a pesquisa.

Registre a pesquisa como no exemplo abaixo:

Nome da música:	Nome do instrumento:
Autor:	Materiais utilizados:
Fonte da pesquisa:	
Descrição da música:	

Chegou o momento de compartilhar o resultado da pesquisa.

Após a realização da pesquisa, compartilhe com seus colegas a música pesquisada, seu autor, fonte e interpretação da música, ou seja, o significado, a intenção do compositor pela interpretação do estudante. É importante a socialização de todos da classe, a fim de verificar as semelhanças e diferenças entre as músicas, bem como as diferentes abordagens e interpretações de acordo com o olhar de cada um.

ATIVIDADE 3 – RESSIGNIFICANDO A CAPOEIRA!

Etapa 1 – Experimentando e Recriando as Lutas brasileiras

Na atividade vivenciada anteriormente, os estudantes experimentaram alguns movimentos da capoeira e de outras lutas brasileiras. Aprenderam o quanto a música se faz presente nas rodas cantadas.

Agora chegou a hora de colocar em prática as experiências anteriores em uma roda propriamente dita! Também será possível reinventar (recriar) estas Lutas!

Neste momento, propicie a vivência de alguma situação de roda com características das Lutas brasileiras na prática. Para isto, será necessária uma roda/círculo para simular o local do jogo.

Também oportunize a experimentação de alguns movimentos característicos das Lutas brasileiras por meio de simulações de oposição, de ataque, defesa, contra-ataque, esquivas com os movimentos da capoeira, da Luta Marajoara, Maculelê, Tarracá, e/ou Jiu Jitsu, já aprendidas anteriormente.

Ao final, reflita sobre os movimentos, relacione-os ao esporte e à dança e elenque algumas semelhanças e características que possibilitem essa relação.

A proposta é que os estudantes recriem os movimentos das Lutas brasileiras capoeira e das demais presentes na pesquisa anterior.

DICA: Pode ser estabelecido uma parceria com um profissional/parceiro/estudante que já pratique a capoeira.

Para esta atividade, sugira que os estudantes contribuam com a música escolhida na pesquisa anterior e que possam aproveitá-la na prática! Por isto, oriente-os a separar a música previamente e trazer para esta prática corporal, assim os estudantes terão mais uma oportunidade de aplicar seus conhecimentos adquiridos nas outras etapas e atividades.

Professor! Organize a sala em duplas, trios, quartetos e rodas mistas. Oriente que, enquanto alguns estudantes estão realizando a prática, outros estarão analisando, e vice-versa. Para esta análise, é importante que eles registrem. Por isto, o material do estudante possui um roteiro de observação.

Abaixo sugerimos alguns vídeos para seu aprofundamento:

NOVA ESCOLA. Capoeira na aula de educação física. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=eNF47CtbinY**. Acesso em: 20 jan. 2021

Educação Física – Prof. Leandro M. Wielecosseles. Capoeira escolar Ginga. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=QJmN2bzOnLs**. Acesso em: 20 jan. 2021

Na atividade prática vivenciada, você e sua turma experimentaram alguns movimentos da capoeira e aprenderam o quanto a música está presente nas rodas cantadas. Agora, chegou a hora de participar de uma roda de capoeira propriamente dita!

Para isto, será necessário formar uma roda/círculo para simular o local do jogo. Também irão experimentar alguns movimentos característicos das Lutas brasileiras, por meio de simulações de oposição, de ataque, defesa, contra-ataque e esquivas.

Para esta atividade, você poderá contribuir com a música escolhida na pesquisa anterior e aproveitá-la na prática!

Preste atenção! Você e seus colegas deverão estar organizados em duplas, trios, quartetos e rodas mistas. Enquanto alguns estudantes estão realizando a prática, outros estarão analisando, e vice-versa. Para esta análise, é importante que você observe e registre numa folha alguns pontos, seguindo o exemplo abaixo:

Indicadores a observar
1- Movimentos e características;
2- Atitudes de solidariedade e cooperação;
3- A musicalidade envolvida;
4- O ritual
5- A participação de todos;
6- As emoções e sentimentos que as práticas de lutas desperta em você.

Professor, oriente os estudantes que, durante as atividades práticas, o cuidado, o respeito e a segurança pessoal e dos demais devem ser levadas em consideração.

Abaixo, também seguem algumas sugestões de movimentos a serem realizados pela turma. Ressaltamos que, durante as atividades práticas, o cuidado, o respeito e a segurança pessoal e dos demais devem ser levadas em consideração. Para isso, siga as orientações de seu professor! Sua participação é muito importante, bem como a interação com seus colegas!

Sugestões de Movimentos
Bater palmas, gingar, benção, martelo, aú, armada, cocorinha, chutes, acrobacias etc.

Após a recriação dos movimentos, reflita com seus colegas e com o professor sobre as principais análises registradas por você e pelos seus colegas. O importante é que seja discutido se, na prática das Lutas, foi possível observar atitudes de superação e tolerância, bem como questões de estereótipos e preconceito.

Em seguida, reflita com seus colegas e com o professor sobre as principais análises registradas por você e pelos seus colegas. O importante é que seja discutido se, na prática das Lutas, foi possível observar atitudes de superação e tolerância, bem como questões de estereótipos e preconceito.

Para finalizar essa etapa, reflita sobre as situações propostas abaixo:

Situação 1 – Juliano é professor de capoeira em uma escola estadual e praticante da Luta brasileira há anos, porém é mais conhecido como contramestre Castor (codinome utilizado devido à época em que a capoeira era proibida). Ocorre que, durante suas aulas, o professor observou que um estudante possui muitas atitudes de desrespeito com os demais colegas. Sendo assim, de acordo com o que aprendeu nesta Situação de Aprendizagem, argumente como as aulas de capoeira escolar podem contribuir para que este estudante mude suas atitudes.

O docente Juliano pode aproveitar que a luta capoeira proporciona disciplina, concentração, envolvimento, apropriação, engajamento e diversas atitudes positivas como respeito ao outro, justiça, tolerância a fim de levar o estudante em questão a aprender habilidades atitudinais por meio da prática.

Situação 2 – Isabela e Lígia são estudantes do sétimo ano e, durante este ano letivo, tiveram os primeiros contatos com a capoeira. Embora Isabela já possua uma vivência do balé e Lígia do handebol, as estudantes sentiram muita dificuldade ao realizar os movimentos da capoeira, principalmente os movimentos acrobáticos. Entretanto, nesta mesma sala, encontra-se o estudante Fernando, que frequenta a Academia do professor Juliano e se destaca nesta luta. Como estes estudantes poderiam contribuir um com o outro durante as atividades práticas na escola?

Como as estudantes Lígia e Isabela possuem vivência com balé e handebol, o Fernando pode aproveitar que elas já praticaram algum esporte ou dança e auxiliá-las como monitor na realização dos movimentos da luta. Isabela já possui flexibilidade devido à dança e Lígia, resistência. Isso irá favorecer na aula de capoeira.

ATIVIDADE 4 – AVALIANDO E PRODUZINDO! RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A CAPOEIRA

Professor, esta Situação de Aprendizagem está terminando, por isso proponha para sua turma uma produção final sobre as Lutas Brasileiras. A produção deverá ser um relato. Você deverá orientar os estudantes a descreverem suas experiências com a Capoeira para um amigo de sua turma, contando tudo o que vivenciaram sobre as Lutas brasileiras, de posse das orientações a seguir.

Etapa 1 – Relatando o que aprendi

Para finalizar esta Situação de Aprendizagem, você irá escrever um relato para um amigo de sua sala, contando tudo o que vivenciaram sobre a Capoeira e demais Lutas brasileiras. Abaixo, seguem algumas dicas para sua produção.

1º Dê um título para sua produção.
2º No primeiro e segundo parágrafos, relate: O quê? Quando? Onde ocorreu sua experiência com as Lutas?
3º No terceiro parágrafo escreva o que você achou mais importante aprender sobre a capoeira. Descreva suas sensações e emoções ao praticá-la e ao observar seus colegas.

Após a produção do relato, solicite que os estudantes produzam um podcast, utilizado como ferramenta de áudio. Os alunos irão gravar a escrita do relato em forma de som.

Na sequência, propicie um momento para que os estudantes compartilhem as produções com seus colegas. O objetivo é a analisar se existem semelhanças entre as produções. Uma boa ideia é produzir um mural contendo todos os relatos da sala, principalmente sobre o combate aos preconceitos e estereótipos sobre as Lutas.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes construíram banco de dados das lutas por meio da pesquisa, vivenciaram e recriaram a capoeira com questões norteadoras, pesquisaram música e instrumentos, resolveram situações-problemas com a capoeira e, por fim, realizam um relato sobre a capoeira experimentada. Todas as atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você, professor, verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, o Objeto de Conhecimento Lutas do Brasil foi aprendido pela sua turma. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais, que contemplem o tema.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3
INVESTIGANDO AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA

Professor, apresente as habilidades que serão desenvolvidas com as atividades.

Habilidades

(EF07EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.
(EF07EF21) Recriar as práticas corporais de aventura, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.

Diagnóstico inicial – Professor, no sexto ano estava previsto que os estudantes tivessem contato com as práticas corporais de aventura urbanas: Parkour e o Slackline, verifique o que os estudantes já sabem sobre essas práticas, origem, equipamentos de segurança, indumentária etc. Só após a realização do diagnóstico inicial realize as atividades propostas.
Logo após, explique o conceito abaixo:

Práticas de aventura urbanas exploram a "paisagem de cimento" para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de parkour, skate, patins, bike etc. (BRASIL, 2017).

Neste sentido, explore com a turma que a ideia é se arriscar e experimentar emoções intensas e que podem ser bem interessantes. Então, convide os estudantes a conhecer um pouco mais sobre eles!

Questão Norteadora: como as práticas corporais de aventura urbanas podem conscientizar sobre a preservação do patrimônio público?

ATIVIDADE 1 – INVESTIGAÇÃO RADICAL!

Etapa 1 – Escola é espaço para aventura e muita ação!

Professor, após orientar sobre o conceito de práticas de aventura urbana, se faz necessário que os estudantes aprendam o conceito de patrimônio público: o conjunto de bens, direitos e valores pertencentes a todos os cidadãos. Eles devem ser protegidos pelo Estado e observados por todos os agentes públicos, inclusive pelos agentes da comunidade da qual você faz parte.

Professor, levante com os estudantes tudo o que sabem sobre essa prática corporal. O objetivo é fazer com que o estudante tente se lembrar de alguma prática corporal de aventura urbana já praticada, lembrar se já assistiu, viu ou vivenciou alguma prática de aventura urbana na escola ou fora dela. Anote as respostas na lousa ou flipchart como uma tempestade de ideias e oriente a utilizar estes registros em seu material/caderno para posteriormente aprofundarmos o estudo. Abaixo seguem algumas perguntas norteadoras para esta sondagem inicial.

Agora que você já aprendeu o conceito de Prática Corporal de Aventura Urbana, iremos verificar seus conhecimentos sobre esse team. Tente lembrar-se de algum esporte radical que você já tenha praticado ou que conheceu nos anos anteriores. O objetivo é buscar em sua memória alguma prática de aventura urbana que você já assistiu ou vivenciou, na escola ou fora dela. Suas respostas serão anotadas na lousa ou flipchart como uma chuva de ideias e deverão servir como registros no seu caderno para aprofundarmos nosso estudo. Abaixo seguem algumas perguntas norteadoras.

1– Quais práticas de aventura urbana você conhece?
Espera-se que o estudante consiga elencar atividades práticas que já realizou e são consideradas práticas de aventura.
2– Você já viu ou já praticou algum esporte de aventura urbana na sua comunidade/bairro/cidade? Onde?
Espera-se que, mesmo que o estudante não tenha praticado nenhuma prática corporal de aventura urbana, seja capaz de citar uma que já tenha visto nos meios de comunicação ou até mesmo em sua comunidade.
3– Quais são os locais disponíveis em sua cidade para esta prática?
Espera-se que o estudante seja capaz de identificar locais próprios para as práticas corporais de aventura urbana em sua cidade ou possíveis locais, mesmo que não sejam próprios, mas possíveis para esta prática.

Após o questionamento, promova com a turma um momento de reflexão com as principais respostas. É importante que todos os conhecimentos sejam respeitados e valorizados. As respostas serão utilizadas durante todo o percurso desta Situação de Aprendizagem.

Etapa 2 – intitulada “Skate na veia”!

Professor, nesta atividade os estudantes poderão iniciar seus primeiros passos na Prática de Aventura urbana Skate. A ideia é conhecer onde surgiu, seus precursores e curiosidades. Durante a leitura do texto abaixo, promova uma reflexão sobre: qual parte eles acharam mais interessante, se já ouviram falar destes esportistas, se observam que esta prática agora será olímpica etc.

TEXTO 1- PRIMEIROS PASSOS NO SKATE

Nesta Situação de Aprendizagem, iremos aprender sobre os esportes de aventura, mais precisamente o Skate. Tal prática está cada vez mais comum no dia a dia dos(as) estudantes. O Skate surgiu nos anos 1960, na Califórnia, e foi inventado por surfistas como uma forma de surfar nos dias em que não havia ondas. Inicialmente eram utilizadas rodas de patins. Em 1965 surgiram os primeiros campeonatos. Entretanto, o esporte só tomou maior proporção nos anos 1990, quando um americano realizou movimentos aéreos e flips revolucionários. Seu nome é Tony Hawk, considerado o maior skatista de todos os tempos. A prática de Skate já foi proibida em São Paulo, por volta de 1980, devido à sua influência com o punk. Apesar disso, hoje o skate fará parte dos próximos Jogos Olímpicos.

Punk: Movimento jovem caracterizado pelo desprezo total de valores e normas sociais, que se manifesta na forma de se vestir, comportamento e expressão musical. (BECHARA, 2011)

VOCÊ SABIA?

Embora a prática possua em sua origem alta popularidade entre os homens, nos dias atuais as mulheres estão se apropriando deste universo radical. O Brasil possui esportistas conhecidas, tais como: Pamela Rosa, Letícia Bufoni e Rayssa Leal, mais conhecida como “Fadinha”, de apenas 11 anos, entre outras. Outra curiosidade é que os(as) praticantes de skate fazem uso de roupas com um estilo próprio, e hoje esta prática é considerada um estilo de vida. Entre os homens, o brasileiro Bob Burnquist é destaque, sendo o maior medalhista dos X Games e da Mega Rampa. Bob também é personagem de Jogos Eletrônicos.

Etapa 3 – Pesquisa arriscada!

Professor, explique aos estudantes que as práticas corporais de aventura urbana estão se popularizando cada vez mais. Destaque que as palavras de ordem daqueles que têm preferência por essas práticas são: disposição, ousadia e coragem.

Na atividade anterior, os estudantes puderam conhecer um pouco sobre o skate, agora, nesta atividade eles poderão ampliar seu conhecimento sobre essas práticas e construir um banco de dados. Para fomentar a pesquisa, o material do estudante possui uma tabela que sugere algumas práticas mais populares. Divida a sala em grupos e oriente-os sobre a pesquisa conforme a tabela abaixo.

As práticas corporais de aventura urbana estão cada vez mais populares. As palavras de ordem daqueles que tem preferência por essas práticas são: disposição, ousadia e, é claro, coragem.

Na atividade anterior você conheceu um pouco sobre o skate; a atividade a seguir irá ampliar seu conhecimento sobre esta modalidade e outras práticas.

Faça uma pesquisa em grupo em sua comunidade/bairro/cidade, ou na internet, a fim de observar se existem patrimônios públicos e/ou alternativas seguras para a realização destes esportes.

Vale a pena registrar por meio de fotos também! Sugerimos um sorteio para a escolha dos temas. Abaixo segue uma tabela explicativa para esta tarefa.

<table>
<tr><td colspan="3">Práticas Corporais de Aventura</td></tr>
<tr><td>Temas para a Pesquisa</td><td>• Skate
• Parkour
• Base Jumping
• Slackline</td><td>• Rapel ou Escalada
• Paintball
• BMX</td></tr>
<tr><td colspan="2">Indicadores para Análise:

Origens;
Vestimentas;
Equipamentos de segurança;
Locais para a prática;
Instrumentos;
Organização;
Curiosidades;
Movimentos;
Principais atletas;
Principais características.</td><td>Esta prática é oferecida em sua comunidade? Onde?</td></tr>
</table>

Sugerimos sortear os temas, garantindo que todos sejam contemplados.

ORIENTAÇÕES AO ESTUDANTE

A pesquisa deverá conter registros em forma de fotos, imagens, resumos, anotações das principais ideias e desenhos feitos pelo estudante. Por isto, o empenho, a organização e o trabalho colaborativo nesta tarefa são muito importantes, bem como a exploração da criatividade! A apresentação poderá ser em forma de painéis ou fazendo uso de recursos tecnológicos. Após a realização da pesquisa, proporcione uma apresentação para toda a sala. Uma boa sugestão é orientar os estudantes a anotar as principais ideias explanadas pelos colegas, a fim de subsidiar os estudos posteriormente. Professor BRASIL, 2017)., na apresentação vale destacar com os estudantes os espaços em que acontecem essas práticas, geralmente são em espaços públicos, traga o conceito de patrimônio público e discuta com eles que só é possível a prática das mesmas devido à existência desses espaços que devem ser preservados por todos.

Professor, destaque que é necessário preservar o patrimônio público de uma cidade; preservar é defender, conservar, resguardar, atitude de cuidado e respeito. Cada estudante é parte de um todo – da sociedade e do ambiente onde vive – e constrói, com os demais, a história dessa sociedade, legando às gerações futuras, por meio dos produtos criados e das intervenções no ambiente, registros capazes de propiciar a compreensão da história humana pelas gerações futuras. A destruição dos bens herdados das gerações passadas acarreta o rompimento da corrente do conhecimento, e isso pode impactar diretamente nos locais em que as práticas corporais de aventura urbanas ocorrem.

CREA-SP – Conselho Regional de Engenharia, Arquitetura e Agronomia do Estado de São Paulo. Patrimônio histórico: Como e por que preservar. Disponível em: http://www.creasp.org.br/arquivos/publicacoes/patrimonio_historico.pdf. Acesso em: 20 jan. 2021.

Etapa 4 – Prática: Adrenalina no circuito!

Professor, na atividade anterior sua turma pesquisou sobre as práticas corporais de aventura urbanas presentes em sua comunidade. Agora chegou o momento de o estudante colocar em prática este conhecimento. Para isto, os grupos de pesquisas serão orientados a apresentar a prática corporal de aventura urbana para os colegas.

Ressaltamos que a apresentação deverá ser realizada em espaço previamente preparado para a prática, presente na escola, como: quadra, pátio, campo etc. A apresentação poderá ser feita em forma de circuito radical. Proponha aos grupos a exposição dos trabalhos e ao fim oportunize a experimentação com o intuito de divulgar para toda a sala as possibilidades de outras práticas. A segurança e o planejamento serão muito importantes. Sugerimos atividades em duplas para auxiliar os colegas e materiais adaptados (recicláveis) para criar instabilidade e desequilíbrio.



Sugestão de como fazer prancha de equilíbrio.
Assista previamente ao vídeo sobre: Moist. FAZ AÍ // Indoboard. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=IrL2JlZv-qE. Acesso em: 20 jan. 2021

Agora chegou o momento de explorar seus conhecimentos. Para isto, você e seu grupo de pesquisa irão apresentar a prática corporal de aventura urbana para os colegas. Tal apresentação deverá ser realizada em espaço previamente preparado para a prática, como: quadra, pátio, campo etc. A apresentação poderá ser feita em forma de circuito radical. O grupo poderá expor seu trabalho e, ao fim, propor a prática do esporte vivenciado com o intuito de divulgar para toda a turma as possibilidades de outras práticas. A segurança e o planejamento serão muito importantes. Sugerimos atividades em duplas para auxiliar os colegas e materiais adaptados (recicláveis) para criar instabilidade e desequilíbrio.

Anote as principais ideias explanadas pelos colegas a fim de subsidiar seus estudos posteriormente.

Fique tranquilo, seu professor irá mediar todo o processo.

Os circuitos deverão contar com:
Nome da prática:
Número de estações:
Tempo estimado da atividade:
Movimentos a serem realizados:
Número de repetições:

Etapa 5 – Codinome Tudo junto e misturado!

Professor, agora que os estudantes já tiveram a oportunidade de experimentar algumas possibilidades das práticas corporais de aventura urbana, esta atividade vem propor um Festival Radical.

Para isso, organize um "Circuito" com atividades que envolvam movimentos característicos das práticas corporais de aventura urbanas, como: transposição de obstáculos de forma fluída, com o mínimo de interrupções, com altura e velocidade, desafiadores, desequilíbrios, que desestabilizam e que exijam controle emocional. A participação de todos será muito importante, bem como a colaboração da turma no que diz respeito às questões de segurança. Por isto o respeito e cuidado com os colegas são imprescindíveis. Sugerimos que o festival seja registrado por meio de fotos e vídeos.

ATENÇÃO: Para o sucesso desta atividade na escola, é importante a divulgação para toda a comunidade escolar, a fim de evitar riscos e imprevistos.

A partir do quadro abaixo, após o festival, o estudante poderá fazer uma autoavaliação de sua participação no festival.

Nº	Reflexão
01	Como foi sua participação no planejamento e na organização do festival?
02	Como foi a participação da sua turma nas provas?
03	Na sua avaliação geral, o que você achou do festival?

DICA:
Trazer parcerias e orientar os estudantes a oferecerem equipamentos que eles já possuem, como, por exemplo: bicicleta, patins, joelheiras, capacetes, fitas de slackline, over board etc. Outra sugestão é a confecção de desenhos, pinturas, grafites e até uma seleção de playlist voltada para o estilo dos skatistas!

Etapa 6 – "Produção e Avaliação da prática radical"

Professor, nesta etapa os estudantes farão uma análise do vídeo do festival tendo como base os questionamentos abaixo:

- A realização deste circuito promoveu atitudes de autoconfiança nos estudantes da turma?
- A atividade propiciou a superação dos seus limites?
- Quais foram às dificuldades e facilidades encontradas na realização dos movimentos do circuito?
- A atividade propiciou situações que exigem controle emocional dos participantes?

Respostas: Espera-se que os estudantes reflitam sobre as sensações provocadas pelas práticas corporais de aventura urbanas e percebam que todos têm dificuldades e facilidades, e ainda assim todos necessitam de autocontrole, estímulo e valorização de suas conquistas.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem os estudantes pesquisaram, aplicaram atividades e organizaram um festival. Todas as atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você, professor, verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, o Objeto de Conhecimento Prática Corporal de Aventura Urbana foi aprendido pela sua turma. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

REFERÊNCIAS

BECHARA, Evanildo. Dicionário da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 2011.

SÃO PAULO. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO (org.). Jogo: Dama Humana. 2015. Disponível em: **https://www.educacao.sp.gov.br/fotos/2846/**. Acesso em: 4 ago. 2020.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO. Guia de Transição: 2º Bimestre. São Paulo, 2019. 26 p.

Gameficação na Educação: o que é e como pode ser aplicada. Disponível em: **https://sae.digital/gamificacao-na-educacao/.** Acesso em: 4 ago. 2020.

Capoeira: luta ou dança? Professores bauruenses acabam com a dúvida! Disponível em: **https://www.socialbauru.com.br/2018/10/03/capoeira-luta-danca/**. Acesso em: 5 ago. 2020.

7º ANO

2º BIMESTRE

Caro professor,

Neste volume iremos abordar as práticas corporais que integram o universo das Danças e das Ginásticas. Vale ressaltar que as atividades propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar em que está inserido, porém sem deixar de desenvolver as habilidades previstas para o bimestre.

Iniciaremos com a Unidade Temática Danças, em especial as danças urbanas. Em seguida, trataremos sobre a Ginástica de Condicionamento Físico.

Abaixo apresentamos as habilidades previstas para este bimestre.

HABILIDADES

(EF07EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).
(EF07EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

Professor, iniciaremos a primeira Situação de Aprendizagem. É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o **gerenciamento de sua aprendizagem**.

Para iniciar este tema, o *Caderno do Aluno* traz uma introdução sobre o Universo da Dança.

Por isto, faz-se necessário realizar uma **leitura inicial s**obre o trecho.

Ao longo de sua escolaridade, você já deve ter tido contato com diversas danças, sejam elas dança de salão (forró, salsa, bolero, tango), danças circulares (em roda), danças clássicas (ballet), danças folclóricas (xaxado, frevo, carimbó etc.), entre outras. Agora, neste bimestre, você poderá aprender mais sobre as danças urbanas. Estas abrangem as práticas corporais que surgiram em periferias de bairros e/ou cidades, em conflitos de ideias e choque cultural de grupos, a partir de lutas e protestos.

Neste material iremos abordar as danças urbanas por meio do movimento Hip Hop, mais especificamente o Street Dance.

Professor, daremos início à 1ª Atividade desta Situação de Aprendizagem 1, denominada “Você já dançou?”

Como já falamos anteriormente, agora os estudantes irão aprender sobre as **Danças Urbanas**. Neste momento iremos propor a realização de uma **atividade**, a fim de analisar os conhecimentos que os estudantes já possuem e suas experiências anteriores.

Orientações: O objetivo é fazer com que o estudante recorde de suas vivências acerca das danças, se ele já assistiu, viu ou praticou alguma dança urbana na escola ou fora dela. A proposta é realizar uma chuva de ideias com as respostas dos estudantes.

O termo chuva de ideias se refere ao processo em que são enunciadas as mais variadas ideias para a realização de um determinado fim e que evite qualquer tipo de presença negativa sobre a questão. Este processo tem como finalidade fazer exercício da criatividade e tirar o máximo de proveito da situação, evitando repressões que limitem os processos de pensamento.



Conceitos. Chuva de ideias – Conceito, o que é e significado. Disponível em: **https://conceitos.com/chuva-de-ideias/**. Acesso em: 19 jan. 2021

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
AS DANÇAS URBANAS E SUA CULTURA

ATIVIDADE 1 - VOCÊ JÁ DANÇOU?

Etapa 1 – O que sei sobre as danças urbanas

Agora iremos aprender sobre as **danças urbanas**. Tente se lembrar de alguma dança que você já vivenciou ou que conheceu nos anos anteriores. O objetivo é relembrar se você já assistiu, viu ou praticou alguma **danças urbana** na escola ou fora dela. Suas respostas serão anotadas na lousa ou *flip-chart* como uma chuva de ideias para contribuir com as respostas da turma. Para isso responda as questões abaixo:

- Você já praticou, viu ou assistiu a alguma dança? Qual(is)?
- Onde você teve esta oportunidade? Quando?
- Quais das danças citadas acima você considera serem urbanas? Explique.

Em seguida, peça para que os estudantes anotem as respostas em uma tabela e registre no Caderno para aprofundarmos o estudo posteriormente. *As respostas são de natureza pessoal, porém espera-se que os estudantes relatem sobre os espaços/locais em que já praticaram algum tipo de dança em geral, não necessariamente as urbanas. No entanto, na última questão o aluno é direcionado a responder quais das danças citadas ele considera serem danças urbanas.*

Professor, você pode exemplificar na lousa ou em *flip-chart* para a turma como organizar essas informações. Peça para os estudantes registrarem outros estilos de danças (por exemplo, o samba, frevo, balé, jazz, sapateado), separando das danças urbanas (Estilos do *Street Dance*). Posteriormente ele deverá registrar as diferenças entre esses tipos de danças.

Etapa 2 – Quais danças urbanas conhecemos

Elabore uma **tabela** no caderno para registrar as respostas dos colegas que se diferenciam da sua. Separe outras danças das **danças urbanas**, conforme modelo abaixo.

Outras Danças	Danças urbanas

DICA: É importante que os estudantes percebam que as **Danças urbanas** possuem as seguintes características: movimentos fortes, sincronizados harmoniosos, rápidos, ora simétricos, ora assimétricos, fazendo uso das pernas, cabeça e ombros, coreografados, com músicas que possuem uma “batida forte”.

Professor, agora vamos iniciar a 2ª Atividade desta Situação de Aprendizagem intitulada “Ampliando o conhecimento sobre as Danças Urbanas.”

ATIVIDADE 2 - AMPLIANDO O CONHECIMENTO SOBRE AS DANÇAS URBANAS.

No 6º (sexto) ano, os estudantes já puderam conhecer sobre as Danças Urbanas. Agora, no 7º (sétimo) ano, o objetivo é **aprofundar** os conhecimentos sobre as Danças Urbanas e **diferenciá-las** das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

Agora que já retomamos as Danças praticadas ao longo dos anos anteriores, vamos aprofundar os conhecimentos acerca deste Tema. Falaremos sobre as Danças Urbanas presentes no movimento Hip Hop, mais especificamente sobre os estilos do Street Dance. Para isto, sugerimos, neste momento, a leitura do texto, utilize **procedimentos de leitura**, como grifar, destacar as principais ideias do texto etc.

Etapa 1 – O movimento Hip Hop

Neste momento, vamos aprofundar o conhecimento sobre o movimento Hip Hop, e sobre a dança *Street Dance*. Para isto, leia o texto a seguir.

TEXTO – O MOVIMENTO HIP HOP

As expressões urbanas podem ser vistas em toda a parte, como por exemplo: nas pequenas e grandes cidades, nos muros, prédios, fachadas, nas fotos, nos filmes, na TV, na internet, nas manifestações artísticas, no teatro etc., por isso, muitas pessoas são influenciadas pela cultura e por movimentos urbanos, como o *Hip Hop.* O movimento *Hip Hop* teve seu início nos Estados Unidos, mais precisamente em Nova Iorque, em meados da década de 70, em bairros de periferia com maior parte da população sendo negras, latino-americanas e jamaicanas.

Em um contexto de excessiva violência urbana e alta criminalidade, os jovens tinham apenas as ruas como forma possível de lazer. Assim, conseguiam se expressar nesse ambiente por meio da **música**, da dança e da **pintura**, manifestando e contestando a realidade em que viviam.

Em São Paulo, por volta da década de 80, jovens negros influenciados pela cultura americana começaram a praticar a dança ***break****, dança típica do movimento Hip Hop* em praças e espaços que também eram da cultura skatista. A Rua São Bento na cidade de São Paulo é considerada o berço da cultura *Hip Hop*, e as escadarias do Teatro Municipal de São Paulo também foram espaço para esta prática.

Entre os estilos de dança do movimento Hip Hop, temos o street dance (**dança de rua**), que é frequentemente usado por apresentar os diversos estilos da dança. São eles: *Locking, Popping, Freestyle, Breaking, House dance, Krump, Funk etc.*

Você sabia? James Joseph Brown Jr., conhecido como o padrinho do "*soul*" (ritmo de origem africana), foi cantor, dançarino, compositor e produtor musical norte americano. Foi responsável por influenciar inclusive o cantor, dançarino e "rei do pop" Michael Jackson. James Brown foi um dos influenciadores do subgênero do *funk* como gênero musical. Seu destaque na música contribuiu para que os gestos e movimentos com a dança também fizessem sucesso. James Brown possuía movimentos específicos com ênfase nas pernas e pés (membros inferiores), e que mais tarde influenciou os estilos de *Street Dance*.

Street Dance é um rótulo que os americanos criaram para identificar os estilos de dança que surgiram nos guetos e centros urbanos. Muitos pensam que Street Dance é um único estilo de dança, mas na verdade é apenas um termo que engloba vários estilos de dança. A primeira vez que o termo surgiu foi nos anos 30 com o surgimento do Tap Americano (Sapateado). Os negros americanos, influenciados pelo sapateado clássico Irlandês, criou uma dança nova com a técnica percussiva dos sons dos pés somada a estrutura e movimentação corporal das danças africanas, uma vez que estas eram sua herança cultural.

Apesar de Street em Português significar "Rua", para os Americanos ela não tem exatamente essa conotação, porque, neste caso, Street Dance significa "Dança Urbana do Povo". Não quer dizer exatamente que ela foi inventada ou dançada nas Ruas.

efdeportes.com. Disponivel em:
https://www.efdeportes.com/efd104/street-dance.htm.
Acesso em: 08 de abr. 2021.

Professor, este é o momento ideal para análise das influências do movimento *Hip Hop*. A seguir, sugerimos o texto de apoio, a fim de subsidiar as discussões em sala de aula a respeito do alcance da cultura *Hip Hop* e sua complexidade.

A moda/estilo do hip hop e suas influências

A moda/estilo utilizada nas danças do movimento *Hip Hop* traz influências de origem afro-americana, caribenha e latina, com procedência de Nova Iorque, EUA, no distrito *The 5 Boroughs*. No início do movimento *Hip Hop*, houve influências de bandas americanas com o uso de roupas coloridas e um visual *"gangsta"* que remetia às gangues das periferias Nova Iorquinas. Este perfil conquistou o mundo da música e dos *rappers*. O estilo tem como principais características **roupas largas, confortáveis** (em virtude da realização dos movimentos de amplitude) e **com cores vivas,** com influências do grafite (um dos elementos do *Hip Hop*). Os acessórios como chaveiros, bonés e correntes também são utilizados pelos adeptos desta cultura. Para o universo feminino, vale destacar que se faz uso de blusinhas regatas com capuz, mais justas, saias, pulseiras grossas, cintos e colares. Algumas marcas famosas também contribuíram para a propagação desse estilo.

Para auxiliar a discussão, sugerimos acessar os links abaixo:

Britannica Escola. Hip Hop. Disponível em: **https://escola.britannica.com.br/artigo/hip-hop/481500**. Acesso em: 19 jan.2021.

Britannica Escola. Rap. Disponível em: **https://escola.britannica.com.br/artigo/rap/482331**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Enciclopédia Itaú Cultural. Disponível em: **https://enciclopedia.itaucultural.org.br/busca?q=hip%20hop&tipo=obras**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Professor, sugerimos a exibição dos vídeos indicados para os estudantes refletirem sobre os gestos da dança urbana. Aborde a importância e contribuição dos astros James Brown e Michael Jackson para a Dança Urbana.

Jaffer McCoy. The James Brown Split – [3min49seg] Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Ke34BuxR6_w**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Propomos esta reflexão em momentos de roda de conversa com os estudantes a partir das questões norteadoras.



Gpachalski. Michael Jackson & James Brown Legendado PT. 2015. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=ygLv9TbeZoU**. Acesso em: 19 jan. 2021

Etapa 2 – Refletindo sobre o movimento Hip Hop

Após a leitura do texto: O movimento Hip Hop e do Você sabia? Em roda de conversa, reflita sobre os aspectos abaixo:

• Por que o movimento Hip Hop tornou-se tão popular? Justifique sua resposta, transcrevendo um trecho do texto.
Espera-se que o estudante reflita sobre a questão histórica e sua repercussão nas periferias e classes menos privilegiadas, nos grandes centros urbanos etc. Estes espaços tornaram-se locais ideais para o surgimento de movimentos sociais de luta e de protesto, e de produção de arte e cultura. Foi neste contexto que a manifestação do Hip Hop ganhou sua força.

• O movimento Hip Hop não se manifesta apenas pela música. Justifique esta afirmação transcrevendo textos presentes no texto.
A música é uma das manifestações da cultura Hip Hop, como a dança e a arte também. Assim, é importante saber que o termo Street Dance (dança de rua) é frequentemente usado por apresentar os diversos estilos da dança.

• Algum trecho do texto indica atos de valorização e respeito em relação aos diferentes grupos sociais? Justifique com passagens do texto.
A região do Bronx era carente, por isso, os jovens frequentavam os espaços de lazer existentes na maior parte do tempo. Estes espaços tornaram-se locais ideais para o surgimento de movimentos sociais de luta e de protesto, e de produção de arte e cultura.

• Você ou alguém da sua turma considera-se influenciados pela cultura Hip Hop? De que forma?
É importante que o estudante reflita se sua vestimenta possui características da cultura Hip Hop, se ele/ela pratica esportes influenciados pelo Hip Hop etc.

• Você conhece o trabalho e carreira dos cantores e performers James Brown e Michael Jackson? Quais foram as influências deles no estilo Street Dance?
James Brown possuía movimentos específicos com ênfase nas pernas e pés (membros inferiores), que mais tarde influenciaram os estilos de Street Dance. Já Michael Jackson foi destaque pois criou um estilo particular de dançar envolvendo principalmente os pés. Entre os destaques estão o moonwalk (deslizando os pés para trás) e a inclinação 45º em "Smooth Criminal". Tais passos serviram como influência e são utilizados no estilo funk.

Professor, agora vamos prosseguir para a Atividade 3 "Se ela (ele) dança, eu danço!" .

ATIVIDADE 3 - SE ELA(ELE) DANÇA, EU DANÇO.

Agora, será possível experimentar e recriar alguns gestos característicos das Danças Urbanas. Professor, retome alguns movimentos que os estudantes já vivenciaram do Breakdance, proporcionando que eles experimentem esses movimentos. Em seguida realize a exibição de alguns vídeos. A proposta é que os estudantes apreciem alguns movimentos de outros estilos do `street dance", em seguida possam tentar realizá-los na prática.

Brown Andrade. COMO DANÇAR BREAKING | TOP ROCK | PASSOS PARA INICIANTES. 2017. Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=BonajVkVaEA.
Acesso em: 19 jan. 2021.

Brown Andrade. COMO DANÇAR HIP HOP | Onda com os braços | WAVING TUTORIAL #BROWNAJUDA. Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=R4QQaruhJYE.
Acesso em: 19 jan. 2021.

Yudi. YUDI CLASS – LOCKING | YUDI TAMASHIRO. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=arnS2JFOVWg.** Acesso em: 19 jan. 2021.

Durante a fruição dos vídeos, é importante explicar aos estudantes que nunca tiveram contato ou praticaram pouco a dança que esta é uma oportunidade de vivenciar e conhecer mais sobre o universo das Danças Urbanas. Após assistir aos vídeos, vamos tentar realizar alguns passos desse estilo, mas, antes, o estudante precisa considerar algumas dicas importantes.

Etapa 1 – Vamos dançar?

Nesta atividade será possível que você experimente alguns gestos característicos de algumas danças urbanas, mas antes disso atente-se as dicas abaixo.

DICA: Aumente o som para sentir cada batida da música; utilize roupas que o deixem à vontade (como roupas e calçados confortáveis); faça o alongamento inicial; procure relaxar e não ficar tenso; fique de pé com as pernas afastadas umas das outras na largura dos ombros; mantenha os braços ao lado do corpo; saiba mexer os quadris.

"Bora" experimentar?

Oriente os estudantes também sobre os principais gestos e movimentos presentes nas vertentes do *Street Dance.* Procure articular nesta aula prática os **gestos** exibidos nos vídeos. Selecione a música previamente. Um bom exemplo é manter os estudantes em círculo no pátio ou na quadra e realizar a contagem até 8. Ex: 1,2,3,4,5,6,7, e 8. Solicite que sua turma marque a batida nas palmas. Primeiramente no tempo rítmico mais lento e depois no rápido. Explique que cada música possui um **BPM** (batidas por minuto), uma unidade de frequência utilizada na música, ou seja, a velocidade rítmica. Ela é usada e percebida no andamento de uma música e no pulsar do coração humano, por exemplo. Para saber quantos BPMs possui a música, realize a contagem das batidas por 15 segundos junto aos estudantes. Logo após, multiplique esse número por 4. Pronto! Esse total é o BPM da música. Ex: na música "*Rap* da felicidade", contam-se 31 batidas a cada 15 segundos, o que totaliza 124 BPM nesta música.

Exemplos de movimentos que podem ser realizados na aula prática: *step touch, dougie, stanky leg, body pop, helicopter, shuffle, nae nae, moonwalk, step etc.*

ATENÇÃO: Ao trabalharmos com o *Hip Hop* e com as diferenciações das **danças urbanas**, é imprescindível saber o seu contexto histórico de influências dos diversos gêneros musicais, de artistas e de origem de lutas e protestos, sendo necessário esclarecer a todo o momento aos estudantes que o movimento Hip Hop, do qual fazem parte as danças urbanas, abrangem a música, a dança, a cultura, a linguagem artística, enfim, possui diversas abordagens.
Por isso, ao trabalharmos com as danças urbanas, utilizamos de "pano de fundo" músicas como rap, funk, pop e outras. Destacamos uma atenção especial aos gêneros musicais "*funk* e *rap*" pois tratam-se de gêneros que caracterizam uma identidade, assim como qualquer outra manifestação artística e cultural. Devemos explicar aos estudantes que há músicas de *funk* com temas que predominam a cultura do prazer, da violência, da mulher como objeto, de segregação social, de linguagens e códigos genuínos da favela e das periferias (exemplos: *funk melody*, *charm*, ostentação, consciente etc). Ao abordarmos o *funk* como um dos estilos do *Street Dance*, entendemos que o estudante, ao conhecer a trajetória deste gênero musical e da *dança urbana popular hoje*.
É importante destacar para todos os estudantes que **não há um jeito certo de dançar** e que é importante manter-se relaxado. Nesta perspectiva, sabemos que os estudantes possuem inseguranças em se expor, em mexer o corpo na frente dos colegas. Assim, é de extrema importância que o professor desmistifique o preconceito com as danças e valorize todas as intervenções realizadas pela turma.

Após a experimentação de alguns passos básicos dos estilos de *Street Dance*, proponha um momento de reflexão com a classe a partir das comandas a seguir, propostas no *Caderno do Aluno.*

Etapa 2 – Refletindo sobre a experimentação das danças urbanas

Após a experimentação de alguns passos básicos dos estilos de *Street Dance*, reflita com seus colegas a partir das perguntas a seguir:

• Quais foram suas sensações a respeito do ritmo da dança experimentada?
Espera-se que os estudantes respondam sentimentos como alegria, felicidade, medo, insegurança, dificuldade, potencialidade, ansiedade e outros.

• Quais são os principais espaços utilizados na dança?
Espera-se que os estudantes reflitam sobre o espaço, diferentes direções, extensões, níveis e dimensões.

• Quais movimentos você teve mais facilidade e dificuldade em realizar? Por quê?
Espera-se que os estudantes relatem suas sensações em relação à prática.

Professor, nessa reflexão retome os elementos constitutivos da dança. Para facilitar, abaixo trazemos um quadro onde constam os conceitos de ritmo, espaço, tempo e gestos que foram trabalhados no ano anterior e serão desenvolvidos neste bimestre, mais especificamente nas vertentes do *Street Dance*.
*Explique sobre os elementos constitutivos da dança aos estudantes antes e durante a prática.

Espaço – Onde a dança acontece, realizados em diferentes:
Direções – lado, frente, trás, diagonais, em cima, em baixo;
Extensões – perto, médio e longe;
Níveis – (relacionado com à altura) – alto, médio e baixo;
Dimensões – pequeno, médio e grande.
Tempo – Representa uma mudança na velocidade do movimento (rápido, moderado e lento).
Gestos – É a expressão dos movimentos realizados através do corpo (sentimento e forma).

Agora, vamos apresentar um pouco mais sobre ***o Funk.*** Este estilo faz muito sucesso no Brasil e conquistou espaço no cenário da música e da dança. Ele foi responsável por influenciar o surgimento da Dança do Passinho.

Para isto, propomos a aprendizagem entre pares e times – em inglês, Peer Instruction (PI) ou *team based learning (TBL)*, como o próprio nome nos diz, se trata da formação de equipes dentro de uma determinada turma para que o aprendizado seja feito em conjunto e haja compartilhamento de ideias. Com a ajuda dos colegas se pode aprender e ensinar ao mesmo tempo, formando o pensamento crítico, que é construído por meio de reflexões e levando em consideração opiniões divergentes.

O *Caderno do Aluno* possui um texto e uma orientação para reflexão.

Antes da leitura do texto sugerimos a formação de equipes de cinco alunos. Cada equipe poderá realizar a leitura em espaços diferenciados da escola. Ex: quadra, sala de leitura, pátios, jardins etc. Após a leitura, organize um momento para os debates entre as equipes, apoie os estudantes nas reflexões das diferentes manifestações musicais e artísticas presentes no texto.

Etapa 3 – No ritmo do passinho

Agora que você já compreendeu que o *Street Dance* possui diversos estilos, vamos conhecer um pouco mais sobre um deles: *o Funk.* Este estilo faz muito sucesso no Brasil e conquistou espaço no cenário da música e da dança. Ele foi responsável por influenciar o surgimento da Dança do Passinho.

A dança do Passinho foi criada nas comunidades carentes do Rio de Janeiro. Era praticada desde os anos 2000 em bailes *funk*, porém se manteve desconhecida por vários anos, porém, já havia disputas informais entre favelas com os movimentos e gestos desta dança. Em 2008, após ampla divulgação na internet por meio de vídeos, a dança do passinho se popularizou no Rio. Já em São Paulo, sua popularização começou quando um *MC* fez uma música em homenagem ao bairro do Jardim Romano – Zona Leste. Os passos foram criados por um morador do bairro e o *MC* fez um vídeo que viralizou. Os passos continham movimentos do *hip hop* e tinham como obrigatoriedade colocar as "mãos no rosto", como se estivessem com vergonha. Atualmente, existem diversas competições de batalhas do Passinho, inclusive a dança do passinho foi exibida na cerimônia de abertura das Olimpíadas do Rio de Janeiro em 2016.
Já o passinho popular é composto por sequência de rápidos movimentos com os pés, que são articulados por movimentos rápidos da cintura. Propõe movimentos de *break* e *funk* com ritmos tradicionais do Brasil, como o *samba, frevo e até a capoeira.* Normalmente não é realizado com coreografia pronta, e sim criatividade pura e improviso, de modo que não há um "jeito" certo ou errado de dançar. Outra curiosidade é que o dançarino deve olhar fixamente para seus pés enquanto realiza os movimentos. Por meio da dança do passinho foi possível abrir espaço para mulheres e homens se destacarem juntos!

Após a leitura do texto, sugerimos a exibição dos vídeos abaixo com os trechos da Dança do Passinho presentes nas *Olímpiadas Rio 2016* e um trecho do grupo *Dream Teen do Passinho* homenageando Michael Jackson, um dos artistas que influenciou as danças urbanas.

Olympic. Ludmilla – "Rap Da Felicidade" – Rio 2016 OpeningCeremony | Music Mondays. 2018. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=AnffRelzbwQ&list=RDAnffRelzbwQ&start_radio=1**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Rede Globo. Dream Team do passinho lança Projeto The Jackson Five 2017. Disponível em: **https://globoplay.globo.com/v/5954677/**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Após a apreciação dos vídeos, os estudantes em grupos farão uma reflexão. Professor, destacamos que no momento de debate sua mediação é de extrema importância.

Agora organizados em grupos, após a leitura do texto e observação dos vídeos exibidos pelo seu professor, responda às questões abaixo:

• Sua equipe já conhecia a Dança do Passinho? Antes de ler o texto havia um pré-julgamento deste estilo? Qual?
Espera-se que os estudantes reflitam sobre os preconceitos presentes na Dança urbana Funk e do seu subgênero Passinho.

• Quais as diferenças e semelhanças da Dança do Passinho com o Funk, ou com os outros estilos de Street Dance? Explique.
O Funk, assim como o Passinho, é uma dança urbana. Em seus gestos estão presentes movimentos de vários estilos do Street Dance, como o break, freestyle entre outros. O passinho possui particularidades como movimentos rápidos com os pés.

• A que grupos sociais a Dança do Passinho pertence? Justifique sua resposta, explicando os significados que a dança propiciou durante as discussões e leitura do texto.
A Dança do Passinho pertence aos grupos sociais periféricos, pois teve sua origem nas favelas do Rio de Janeiro.

Professor, agora vamos prosseguir para a Atividade 4, denominada “Os estilos de dança do *Street Dance*”.

ATIVIDADE 4 - OS ESTILOS DE DANÇA DO STREET DANCE

Agora que os estudantes já praticaram alguns movimentos básicos das Danças Urbanas, chegou o momento de ampliar seus conhecimentos. A atividade a seguir irá oportunizar que os estudantes conheçam os estilos do *Street Dance.*

Etapa 1 – Os estilos de danças urbanas

Chegou o momento de ampliar seus conhecimentos por meio da realização de uma pesquisa. A atividade a seguir irá oportunizar que você conheça ainda mais sobre os estilos do *street dance.*

Roteiro para parte da pesquisa	
Pesquise vídeos e filme sobre os estilos de street dance e produza um vídeo contendo: No máximo 1 min e 30 seg. de duração, nome dos integrantes do grupo, ano, componente curricular, título da pesquisa, comentários dos integrantes do grupo sobre o estilo de dança estudado, realização dos movimentos característicos deste estilo por parte dos integrantes do grupo e fonte da pesquisa.	
Estilos do street dance: *Locking /Popping/ Freestyle/Break/ House dance/Krump/Funk.*	Principais movimentos e gestos/ Características/ Vestimentas/ Precursores da dança/Espaço onde é praticado/ Ritmo/Vídeos/imagens/Subgêneros

A pesquisa poderá ser apresentada por meio do vídeo produzido. Após a exibição do vídeo, propomos uma reflexão sobre as **diferenças e semelhanças** entre os **diferentes estilos de danças.**

Etapa 2 – Socializando as descobertas

Após a produção dos vídeos, os mesmos serão apresentados para toda a turma.

Ao final da exibição dos vídeos, realize uma reflexão sobre as **diferenças e semelhanças** entre os **diferentes estilos de danças urbanas,** destacando os aspectos que se referem ao ritmo, gestos e espaços que essas danças possuem.

Utilize um quadro conforme o modelo abaixo para registrar suas impressões sobre a pesquisa dos colegas.

Estilos de dança	**Quadro para registros:**	
	Diferenças	Semelhanças
♦ Locking		
♦ Popping		

Professor, agora vamos para Atividade 5, intitulada “Criando coreografias! 5, 6, 7 e 8…”

ATIVIDADE 5 - CRIANDO COREOGRAFIAS! 5, 6, 7 E 8...

Agora chegou a hora de a sala criar **uma coreografia** contendo os diversos estilos de dança urbana. Professor, organize os estudantes em grupos. Cada grupo irá criar uma coreografia que envolva os diferentes movimentos das danças urbanas, o importante é que eles explorem os elementos constitutivos da dança. Mas, antes disso, realize a leitura do texto "**O tempo rítmico na Dança**", que destaca a importância da contagem na dança.

Etapa 1 – Criando nossa coreografia

Agora, chegou a hora de **recriarmos uma coreografia** contendo os diversos estilos de dança urbana. Porém, antes disto, é importante saber…

O Tempo rítmico na dança – No Universo da dança, os professores e dançarinos utilizam uma contagem para iniciar os movimentos e dar continuidade aos mesmos. A contagem inicia-se em **1, 2, 3, 4 5, 6, 7 e 8**, sendo sempre dividida em múltiplos de oito. Uma vez que a contagem até oito termina, outra se inicia novamente e o novo segmento de dança é feito. Isto facilita a memorização de coreografias e as contagens das batidas rítmicas!

Esta prática poderá ser realizada na quadra, pátio ou em algum espaço aberto de sua escola.

DICAS E SUGESTÕES PARA ORIENTAÇÃO AOS ESTUDANTES.
Uma dica é preparar previamente este espaço para que os dançarinos (*b-boys e b- -girls*) venham vestidos a caráter, ou seja, trajando roupas com estilos utilizados nas danças urbanas Um estudante ou convidado pode ser o *MC* e o *DJ*. Poderão ser confeccionados desenhos/grafites conforme a temática. Selecionar previamente as músicas.

Ao final, proponha a apresentação da coreografia que os estudantes criaram.

Professor, para a próxima etapa os estudantes farão uma reflexão para tentar resolver as situações abaixo.

Etapa 2 – PROBLEMATIZANDO AS DANÇAS URBANAS

Agora chegou o momento de refletir sobre algumas situações hipotéticas, propondo soluções para as mesmas.

Situação-problema

Situação 1 – Neara é estudante do sétimo ano que possui diversas habilidades com a dança de rua, pois pratica desde sua infância. Já Isabela, sua colega de classe, possui vivência apenas no *ballet* clássico. Como a experiência com essas práticas corporais destas estudantes podem contribuir com a aprendizagem dos movimentos dos estilos do *street dance* nas aulas de Educação Física?

Espera-se que os estudantes reflitam que os gestos do ballet envolvendo flexibilidade irão auxiliar nos gestos das danças urbanas como acrobacias e movimentos de break. A agilidade e destreza da dança clássica também poderão auxiliar nas coreografias. As duas alunas poderiam ser parceiras do professor nas aulas de Educação Física, já que Neara é uma aluna com mais experiência em dança de rua e poderia contribuir com os gestos específicos.

Situação 2 – Felipe e José são estudantes de uma escola estadual. Neste bimestre irão aprender sobre as Danças urbanas. Os dois possuem vivência apenas com o futebol. Será que por possuírem experiência apenas com essa prática corporal isso poderá dificultar a aprendizagem dessas danças? Por quê?
Espera-se que os estudantes reflitam que apesar dos estudantes jogarem apenas futebol, isso pode não interferir na aprendizagem das danças urbanas, eles podem ter um pouco mais de dificuldade, porém com dedicação e persistência é possível que todos aprendam.

Professor, essa Unidade Temática está chegando ao fim. Esta atividade irá proporcionar aos estudantes o registro final de tudo que aprenderam! Por meio dos estudos e vivências realizados com as Danças Urbanas, solicite que eles leiam o texto.

ETAPA 3 – MÚSICA E RITMO DAS DANÇAS URBANAS

Essa Unidade Temática está chegando ao fim, então é o momento de você registrar tudo o que aprendeu! Mas antes disso, leia o trecho a seguir.

A MÚSICA NO HIP HOP/STREET DANCE

Com a crise econômica nos Estados Unidos, músicos e dançarinos dos cabarés urbanos americanos ficaram desempregados, e, a partir disso, passaram a realizar suas performances na rua, o que explica por que o movimento *hip hop* se destaca tanto pela dança, como pela música. No *hip hop/ street dance*, as músicas, indepente do estilo, têm a batida forte como principal característica. Tal característica é decorrente das influências nas décadas de 30 e 40, onde ritmos de origem afro-americana, como o *Blues* e o *Rhythm and Blues*, influenciaram a dança de rua. Já no final dos anos 60, James Brown criou um novo ritmo que também influenciou a dança de rua: o *Soul*. Mais tarde, o *funk* (também de James Brown), a música **Disco** e o *Rap* se somaram ao movimento *hip hop*. Na década de 80, o *breaking* surgiu como uma vertente da dança de rua e se popularizou rapidamente, tendo como maior influenciador o cantor americano Michael Jackson.

Após a leitura do texto, os estudantes irão elaborar um registro, elaborando um relato pessoal, tentando articular o seu aprendizado sobre as Danças Urbanas com a experiência que tiveram.

Para a produção do relato poderá ser feita uma parceria com o professor de Língua Portuguesa.

Para saber mais acesse:

Escrever é praticar. Gênero textual – Relato Pessoal e suas características. Disponível em: **https://escreverepraticar.com.br/genero-textual-relato-pessoal-e-suas-caracteristicas/**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Após a leitura, elabore um relato pessoal, descrevendo toda a sua experiência com as danças urbanas. A estrutura de sua produção deverá conter:

- Título;
- Introdução;
- Desenvolvimento;
- Conclusão.

Professor, para complementar a aprendizagem sugerimos que indique para que os estudantes assistam ao filme abaixo.

SUGESTÃO DE FILMES

Ela dança eu danço 3- (2010) [1h47min22s]. Direção: John M. Chu. O mundo da dança de rua de Nova York é o cenário para a história de dois dançarinos talentosos, Luke e Natalie. A dupla se une a um estudante calouro da Universidade de Nova York chamado Moose para uma competição de *Hip Hop* que mudará suas vi- das para sempre. Não recomendado para menores de 12 anos.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso, os estudantes pesquisaram, produziram vídeos, elaboraram coreografias, participaram de discussões, todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento avaliativo.

Proposta de Recuperação

Professor analise se por meio das produções, participações, experimentações da prática corporal, reflexões, as habilidades foram aprendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o tema.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
CAPACIDADES FÍSICAS EM AÇÃO

Professor, neste momento, iniciaremos a segunda Situação de Aprendizagem.

É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidos neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem.

HABILIDADES

(EF07EF08) Propor e vivenciar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade).
(EF07EF09) Realizar coletivamente trabalhos de divulgação que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos.
(EF07EF10) Propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Para recordar este tema, é importante partir dos conhecimentos que os estudantes já sabem sobre o assunto, valorizando suas contribuições. Desta forma, é sugerida uma atividade no *Caderno do Aluno.*

ATIVIDADE 1 - IDENTIFICANDO AS CAPACIDADES FÍSICAS

Etapa 1 – Capacidades físicas: quais são?

Vamos relembrar sobre as capacidades físicas aprendidas em anos anteriores? Para isso, articule as capacidades associando-as às situações presentes em diferentes práticas corporais.

(A)	Agilidade	(B)	Durante um contra-ataque, uma equipe progride em direção ao alvo o mais rápido possível para marcar um gol.
(B)	Velocidade	(C)	Na enterrada, o jogador necessita de uma impulsão adequada dos membros inferiores (pernas) para que consiga alcançar a cesta.
(C)	Força	(A)	Larissa faz aulas de futsal em uma escolinha de seu bairro. Um dos exercícios mais realizados por ela é a estafeta com bola. Nessa atividade, ela deve fazer ziguezague entre os cones, conduzindo a bola o mais rápido possível.
(D)	Resistência	(E)	Durante a apresentação de balé, Cleiton realizou passos esteticamente perfeitos e amplos, levando a plateia ao delírio; todos que assistiram comentaram sobre seu talento.
(E)	Flexibilidade	(D)	Paulo correu 42 km em 4 horas. Terminou cansado, mas conseguiu realizar todo o percurso.

Professor, nesta atividade espera-se que os estudantes relembrem os conceitos das capacidades físicas e os relacionem com situações do cotidiano. Resposta: (B), (C), (A), (E) e (D).

IMPORTANTE!

Se for necessário, retome esse assunto com os estudantes, esclarecendo os conceitos não compreendidos.

Após recordar os conceitos e as aplicações das capacidades físicas, chegou o momento de colocá-los em prática. A proposta desta atividade é que sejam organizados circuitos com diferentes exercícios físicos que busquem melhorar a força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade.

Divida os estudantes em grupos de cinco e sugira uma capacidade física a ser trabalhada por eles em cada estação.

IMPORTANTE!

Informe a turma sobre os recursos disponíveis na sua escola para a realização da tarefa, como cones, bambolês, cordas, etc., uma vez que estes serão fundamentais para a realização das atividades.

Etapa 2 – Planejando um circuito

A proposta agora é que vocês, organizados em grupos de cinco pessoas, elaborem um circuito com diferentes exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, dentre elas: força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade. Lembre-se: é importante elaborar percursos dinâmicos e adequados à diversidade de condicionamento físico de seus colegas de sala. A ideia é que vocês planejem uma estação para cada capacidade física.

Professor após a elaboração do circuito, os estudantes irão aplicar para seus colegas as atividades elaboradas, e ao final os grupos deverão preencher um formulário (conforme modelo no caderno do aluno) colocando qual capacidade física foi desenvolvida em cada estação (de todos os grupos).

Etapa 3 – Colocando em prática o circuito

Chegou a hora de aplicar o circuito, organize os materiais e explique para seus colegas como irá funcionar.

Ao final de cada circuito realizado, os grupos deverão responder um formulário identificando qual capacidade física foi desenvolvida em cada estação, conforme modelo abaixo:

Modelo de formulário
Circuito das capacidades físicas Data: __/__/____ Nome dos integrantes do grupo: _____ _____ Ano: __

Estação	Capacidades físicas envolvidas nos exercícios
1	
2	
3	
4	
5	

Nesta atividade, cada grupo deve eleger a capacidade física predominante em cada estação. Após este preenchimento, é importante que seja feita uma breve socialização das respostas, com as devidas intervenções (se necessário). Tente promover a reflexão sobre as atividades desenvolvidas, de modo que a turma possa compreender as capacidades físicas utilizadas, bem como os movimentos realizados.

Após experimentar os exercícios anteriores, é importante identificar as facilidades e dificuldades encontradas neste processo. Para isso o Caderno do Aluno traz algumas questões para a reflexão.

Etapa 4 – Vamos refletir?

Ao realizar as etapas anteriores, tivemos a oportunidade de experimentar os diferentes exercícios propostos pelos grupos e organizar um circuito de atividades direcionado ao desenvolvimento das capacidades físicas. É possível que no desenvolvimento desta ação tenham surgido algumas facilidades e dificuldades relacionadas à vivência prática dos circuitos. Mediante isto, gostaríamos de saber:

• Quais foram as facilidades encontradas? Quais as dificuldades?
Resposta: Aqui o estudante deve manifestar suas percepções pessoais sobre os exercícios praticados, ressaltando potencialidades e fragilidades.

• Será possível organizar atividades como as aplicadas pelos grupos em outros ambientes?
• Todas as pessoas têm condições de realizá-las?
• O que faz com que atividades como as que foram aplicadas pelos grupos sejam habitualmente reservadas a espaços particulares, como academias ou clubes?
Resposta: Nesta segunda parte, espera-se que os estudantes apresentem respostas relacionadas ao tema que permitam correlacionar a prática de exercícios físicos independente do ambiente, mas que podem, por sua vez, se tornar limitantes a seus praticantes quando não adaptadas, uma vez que as pessoas não apresentam a mesma performance. Por último, é importante que a turma apresente argumentos que relacionem a maior oferta desses tipos de atividades em espaços particulares devido à infraestrutura e ao incentivo financeiro.

Dando continuidade ao desenvolvimento, prosseguimos para a Atividade 2, denominada A importância do exercício regular.

ATIVIDADE 2 - A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO REGULAR.

Professor, para iniciar essa atividade proponha a leitura do texto.

Etapa 1 – Benefícios do exercício regular

Vamos saber mais sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos, para isso leia o trecho abaixo.

TEXTO 1 – ESTILO DE VIDA ATIVO

O exercício físico regular, quando realizado em idade escolar, ajuda na concentração e fixação de conteúdo, desenvolve melhor o raciocínio lógico e a memória, proporciona reflexos mais apurados e maior foco na realização de atividades escolares ou acadêmicas. Apesar de pesquisas já terem demonstrado esses benefícios, 81% dos adolescentes e jovens entre 11 e 17 anos não praticam nem uma hora diária de atividade física. Atualmente a Organização das Nações Unidas recomenda que crianças e adolescentes de cinco a dezessete anos pratique diarimente 60 min. diários de exercício fisico intenso ou moderado.

Professor após a leitura do texto peça para os estudantes elaborarem um parágrafo falando sobre a importância de praticar exercícios físicos regularmente. Se necessário proponha a leitura de outros textos que abordem o tema. O trecho elaborado pelos estudantes deve conter elementos que defendam a ideia de que a prática de exercícios físicos regulares contribui para uma melhor qualidade de vida, pois promove alterações fisiológicas que trazem benefício à saúde das pessoas.

Etapa 2 – O que aprendi sobre a importância do exercício

Elabore um parágrafo sobre a importância de se realizar exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida. Para tanto, explore os dados e argumentos apresentados no texto Estilo de vida ativo.

Professor, agora vamos para a Atividade 3, intitulada “Para além da escola”.

ATIVIDADE 3 - PARA ALÉM DA ESCOLA

Neste momento, é proposto aos estudantes o mapeamento de locais na comunidade que ofereçam a possibilidade da prática de exercícios físicos orientados a seus moradores. Professor, nesta etapa é importante que os estudantes compreendam que a observação do local deverá ser realizada mais de uma vez, para que assim eles consigam analisar a regularidade que é frequentado esse espaço, defina com eles a quantidade de dias.

Etapa 1 – Meu bairro e exercício físico

Mergulhado nesse universo das capacidades físicas, organizados em grupos, iremos mapear as comunidades locais que oferecem a possibilidade de exercícios físicos orientados a seus moradores. Para orientar esta investigação, propomos o roteiro a seguir:

Roteiro para a pesquisa
1) Entrevistar moradores do bairro sobre: a) Locais destinados à prática de exercícios físicos com orientação na comunidade; b) Interesse pela prática; c) Disponibilidade para se exercitar; d) Importância de realizar exercícios físicos.
2) Caminhar pelas proximidades de sua moradia e registrar lugares adequados à prática de exercícios físicos: a) Verificar se os mesmos estão em condições adequadas para utilização; b) Analisar a regularidade com que é frequentado pelos moradores do bairro.

Em seguida, estimule os estudantes a construir um gráfico para analisar os dados obtidos na pesquisa. Essa etapa poderá ser desenvolvida em parceria com o professor de matemática.

Para saber mais sobre a elaboração dos gráficos acesse:

Venngage. Como escolher os melhores tipos de gráficos para os seus dados. Disponível em: **https://pt.venngage.com/blog/tipos-de-graficos/**. Acesso em: 19 jan. 2021.

Etapa 2 – Compartilhando informações

Dando continuidade à atividade anterior, seu grupo irá construir um gráfico para analisar os dados obtidos na pesquisa, em seguida irão compartilhar as informações observadas.

Em seguida para finalizar esta etapa proponha a discussão com a turma em torno das questões:

Após as apresentações, reflita sobre as seguintes questões:

I. A oferta de locais disponíveis para a prática de exercícios físicos é suficiente para a população da região? Por quê?
II. Existe um período do dia que este lugar é mais movimentado? Você sabe o motivo?
III. O público que frequenta esses ambientes é diversificado (homens, mulheres, crianças, idosos, magros, gordos, pessoas com deficiências, etc.) ou há predomínio de biotipo específico?

Professor, agora vamos para a Atividade 4, intitulada “Circuito Vigoroso”.

ATIVIDADE 4 - CIRCUITO VIGOROSO

Nesta atividade, a proposta é que os estudantes elaborem um circuito de exercícios para incentivar os demais colegas a realizá-los. Eles irão se colocar no papel de instrutores/mediadores deste processo, portanto, aconselhe a utilização de movimentos menos complexos para garantir a participação de todos. Professor, nesta atividade os estudantes irão propor exercícios para outras turmas, por isso é importante estimular que essas turmas participem.

Etapa 1 – Colaborando com a divulgação do exercício físico

Organizados em grupos, elabore uma proposta de atividade que envolva o desenvolvimento de diferentes capacidades, para ser aplicadas em outros anos, e assim incentivar outras pessoas a realizá-los. Você e seus colegas serão instrutores/mediadores deste processo, portanto priorize movimentos menos complexos para garantir a participação de todos.

Para esta etapa, os estudantes deverão divulgar a proposta de atividade, trazendo o dia, local e horário da atividade prática, bem como os benefícios do exercício físico. A proposta é que eles elaborem um cartaz, e que este fique visível na escola. Outras maneiras de divulgação poderão ser realizadas.

Etapa 2 – Divulgando a atividade

Depois de compreender melhor a relação das pessoas com os exercícios físicos, que tal tentar fomentar ainda mais essa prática? Chegou o momento de mobilizar a comunidade escolar. Para esta tarefa, confeccione um cartaz divulgando os benefícios dos exercícios físicos, bem como o dia e horário escolhido por você e seus colegas para colocar em prática a série de exercícios planejada anteriormente (etapa 1).

Após fazer a propaganda para o público estudantil, professores e funcionários, solicite aos estudantes a organização dos materiais necessários para a vivência dos exercícios.

Professor, lembre-se de, com antecedência, pedir à turma que escolha um local apropriado ao evento, que seja amplo e seguro aos participantes. Peça aos estudantes que administrem o tempo da atividade para que todos os interessados possam participar.

Etapa 3 – "Mão na massa"

Feita a propaganda para o público estudantil, professores e funcionários, organize os materiais necessários para a vivência dos exercícios.

Lembre-se de, com antecedência, escolher um local apropriado ao evento, que seja amplo e seguro aos participantes. Administre o tempo da atividade para que todos os interessados possam participar.

Depois de conferir o que é essencial ao desenvolvimento da atividade, oriente as pessoas sobre a realização das atividades.

Professor, agora vamos para a Atividade 5, denominada "Intervenção na sociedade".

ATIVIDADE 5 - INTERVENÇÃO NA SOCIEDADE

Nesta etapa, os estudantes irão propor as atividades propostas na etapa anterior, para a comunidade. É importante ressaltar neste momento que, mesmo com todo empenho e dedicação de seus estudantes, é provável que as atividades planejadas e vivenciadas fiquem mais restritas ao âmbito escolar. Por isso a ideia é que eles apliquem as atividades para outras pessoas.

IMPORTANTE!

Sabendo dos benefícios promovidos, por que não oportunizar seu desenvolvimento em outros ambientes? Encoraje os estudantes a estender a oferta de exercícios físicos à comunidade, ampliando suas vantagens, ocupando lugares pouco movimentados e suprindo, de certo modo, as carências por políticas públicas deste setor.

Sugira que a turma escolha um local de fácil acesso para a participação de todos e proponha um circuito de exercícios físicos com materiais alternativos, construído pelos próprios estudantes.

Sugestão: *Se for difícil encontrar lugares desta natureza, você pode tentar parcerias com outras instituições.*

Etapa 1 – Aplicação da aula na comunidade

Essa atividade será um desdobramento da etapa 3 da atividade anterior. Mesmo com todo seu empenho e dedicação, é provável que as atividades planejadas e vivenciadas fiquem mais restritas ao âmbito escolar. Por que não oportunizar seu desenvolvimento em outros ambientes? Estender a oferta de exercícios físicos à comunidade amplia suas vantagens, uma vez que é facilitada a prática de exercícios, podem-se ocupar lugares pouco movimentados e suprir, de certo modo, as carências por políticas públicas neste setor.

Escolha um local de fácil acesso para a participação de todos e proponha um circuito de exercícios físicos com materiais alternativos, construído por vocês e seus colegas.

Professor, chegamos à Atividade 6, denominada “Dança e ginástica de condicionamento físico, será que dá liga?”.

ATIVIDADE 6 - DANÇA E GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO, SERÁ QUE DÁ LIGA?

Ao longo deste material, foi possível compreender um pouco mais sobre os aspectos relacionados às Danças Urbanas (*Street Dance*) e à Ginástica de Condicionamento Físico. Como forma de intensificar este processo, esta atividade vai unir estes dois elementos (objetos de conhecimento).

Para isso, divida os estudantes em grupos, com a seguinte tarefa: escolher um estilo do street dance, e articular seus passos com exercícios da ginástica de condicionamento físico. A ideia é que eles construam uma coreografia contemplando essas duas práticas corporais.

Etapa 1 – Será que dá mistura, street dance e ginástica de condicionamento físico

Ao realizar as propostas deste material, foi possível compreender um pouco mais sobre aspectos relacionados às danças urbanas e ginásticas de condicionamento físico. Você e seus colegas serão divididos em grupos, com a seguinte tarefa: escolher um estilo do *street dance*, e articular seus passos com exercícios da ginástica de condicionamento físico. A ideia é que vocês construam uma coreografia contemplando essas duas práticas corporais. Então escolha a música e mãos à obra.

Para finalizar essa atividade proponha a apresentação das coreografias elaboradas pelos estudantes.

Etapa 2 – Luz, câmera, apresentação

Chegou a hora de apresentar a produção do grupo para a turma. Portanto, escolham o figurino, lembre-se da música e bora dançar!!!

Para finalizar esta Unidade Temática, o caderno do aluno propõe algumas situações para que os estudantes reflitam e proponham soluções.

Etapa 3 – Para finalizar

Para finalizar essa situação de aprendizagem, resolva as situações abaixo:

Situação-problema

Situação 1 – Apesar de a Escola Estadual Anísio Fontes promover frequentemente exercícios físicos à toda comunidade escolar, a participação de seus funcionários ainda se mostra insatisfatória. Qual estratégia você acredita ser eficiente para potencializar a atuação dos servidores nas atividades propostas?
Espera-se que os estudantes apresentem possibilidades viáveis que fomentem progressivamente a adoção de atividades físicas regulares a este público, como por exemplo, criar uma rotina de ginástica laboral, ou realizar eventos esportivos que envolva todos da escola.

Situação 2 – Os estudantes do sétimo ano de uma escola estadual planejaram a realização de exercícios físicos para moradores da comunidade. Ao chegar antecipadamente no local destinado à vivência, perceberam a falta de materiais para realização das atividades. De que forma seria possível reparar essa situação, uma vez que dentro de alguns minutos o público deve começar a chegar ao ambiente?
Espera-se que os estudantes respondam que ao perceber a carência de materiais, uma alternativa possível seria adaptar os recursos disponíveis para execução das atividades, como por exemplo, se o local for uma praça, utilizar bancos e escadas.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso, os estudantes elaboraram e aplicaram atividades para diferentes públicos, elaboraram coreografia, participaram de discussões, todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor é importante verificar se por meio das: participações, experimentações da prática corporal, reflexões etc, as habilidades foram aprendidas, caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DO ESPORTE. A prática de esporte no Brasil. 2013. Disponível em: http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html. Acesso em: 10 out. 2019.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. Currículo Paulista. São Paulo, 2018. Disponível em: http://www.undime-sp.org.br/wp-content/uploads/2018/curriculopaulista/curriculopaulista_ jan2019.pdf. Acesso em: 10 nov. 2019.

8º ANO

1º BIMESTRE

Professor, é importante que desde o princípio os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, objetos de conhecimentos e habilidades que serão desenvolvidos neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, pois isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem.

Habilidades

(EF08EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco.
(EF08EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
(EF08EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
ESPORTE DE REDE/PARADE

Diagnóstico inicial – Professor, no 7º ano estava previsto que os estudantes tivessem contato com o Esporte de Precisão Bocha e Boliche e Esporte Técnico Combinatório Ginástica Artística. Verifique o que os estudantes já sabem sobre essas modalidades, como história, regras, gestos técnicos, materiais e, se necessário, complemente as informações que eles trouxerem. Depois de concluído esse diagnóstico inicial, realize as atividades previstas para o 8º Ano.



Fonte: pixabay.

Professor, atente-se às adaptações curriculares que devem ser realizadas nessa situação de aprendizagem para que os estudantes com deficiência possam ter acesso às atividades. Se necessário, retome o texto introdutório deste material.

Em algum momento, os estudantes já devem ter tido a oportunidade de conhecer os esportes de rede/parede, vivenciando esses esportes, apreciando pela televisão ou mesmo em atividades escolares realizadas nos anos anteriores. Porém, agora é hora de os estudantes descobrirem mais sobre esses esportes.

Inicie essa situação de aprendizagem questionando os estudantes sobre a questão abaixo:

Questão norteadora: qual é a importância do trabalho em equipe e do protagonismo no desenvolvimento da técnica e da tática nos esportes de rede e parede?

Para relembrar o que são esportes com características de rede/quadra dividida ou parede de rebote, leia com a turma a definição do Currículo Paulista. Aproveite este momento para realizar uma roda de conversa e coletar informações relevantes sobre os conhecimentos dos estudantes acerca do assunto e instigue-os a falar o que conhecem sobre essas modalidades esportivas.

> Esporte de rede/quadra dividida ou parede de rebote: reúne modalidades que se caracterizam por arremessar, lançar ou rebater a bola em direção a setores da quadra adversária nos quais o rival seja incapaz de devolvê-la da mesma forma ou que leve o adversário a cometer um erro dentro do período de tempo em que o objeto do jogo está em movimento. Alguns exemplos de esportes de rede são voleibol, vôlei de praia, tênis de campo, tênis de mesa, badminton e peteca. Já os esportes de parede incluem pelota basca, raquetebol, squash etc.
>
> SÃO PAULO, Currículo Paulista, 2019.

Agora solicite aos estudantes que registrem em seu caderno as questões apresentadas em seu material e, após os registros, peça-lhes que socializem as anotações, trocando com os colegas o maior número de informações.

Esta atividade propõe um segundo exercício, que é a criação de um gráfico a partir das respostas da turma, onde na horizontal estarão as modalidades e na vertical, o número de praticantes. A partir deste gráfico, poderá ser realizada uma reflexão sobre o porquê de algumas modalidades serem mais divulgadas e praticadas do que outras. Exemplo de gráfico de barra:

ATIVIDADE 1 – HORA DO "SAQUE"

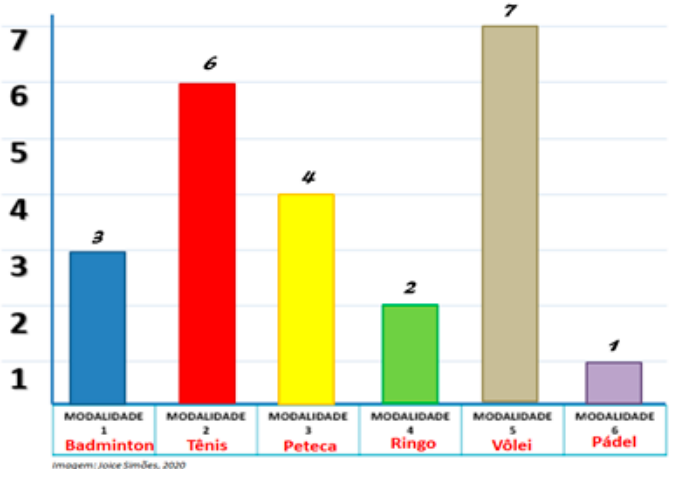
Pensando nos esportes de rede/parede já vivenciados anteriormente, registre em seu caderno seus conhecimentos sobre as questões abaixo:	

Imagem: Joice Simões, 2020

Etapa 1 – O que já sei sobre os esportes de rede e parede?

• Você já teve a oportunidade de praticar esportes de rede/parede? Quais?
Espera-se que, neste momento, todos os estudantes se posicionem quanto às práticas já realizadas.

• Existem materiais diferenciados para os esportes de rede e parede? Quais?
Espera-se que os estudantes identifiquem os materiais utilizados nesses esportes que determinam suas características.

• Você conhece as regras específicas dessas modalidades? Comente algumas regras.
Espera-se que os estudantes relatem algumas regras dos esportes citados. Imagina-se que eles possam associar que esportes de rede parede possuem elementos similares como o fato de serem realizados através de jogos onde dois ou duas duplas de atletas se enfrentam. Na maioria, o objetivo é fazer com que o oponente não consiga responder ou rebater a bola e necessitam sobrepor objetos específicos para a realização de sua jogada e consequente marcação do ponto, como passar por cima de uma rede sem tocá-la, ou tocar em uma parede.

• Quais movimentos corporais você utiliza para jogar os esportes de rede/parede?
Espera-se que os estudantes relatem alguns movimentos, como no voleibol – toque, saque, cortada etc.

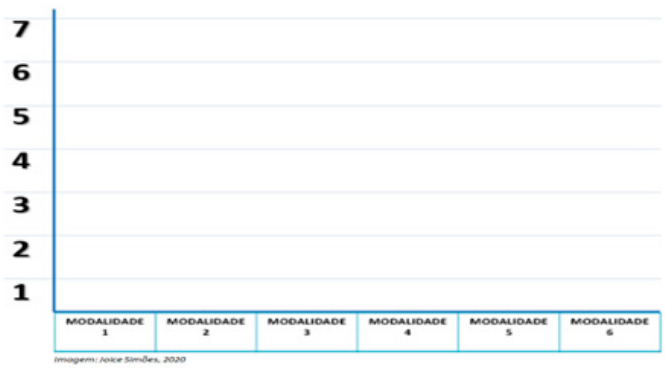


Imagem: Joice Simões, 2020

Com base nas respostas, vamos elaborar e preencher um gráfico similar ao exemplo acima. Você deverá preencher o nome das modalidades mais conhecidas na linha horizontal e fazer a ligação com o número de praticantes na linha vertical; assim poderá visualizar os esportes mais praticados e os menos praticados, de rede ou parede da sua turma.

Professor, sugerimos que realize a princípio uma atividade, para que assim, possa analisar o que os estudantes já sabem sobre os movimentos desse esporte. Inicialmente pergunte aos estudantes o que já sabem sobre esse jogo.

Possibilite aos estudantes identificarem informações que serão necessárias para a realização do jogo, como, por exemplo:

- Quem dará início ao jogo?
- Quantas vezes sua equipe pode tocar na bola antes de passar para a quadra adversária?
- Terá saque para início de jogo?
- Como será o saque?

Esse jogo pode ser caracterizado como um pré-desportivo do voleibol muito utilizado na iniciação e na melhor idade, e possibilitará identificar o que os estudantes já sabem sobre o voleibol. O espaço, a altura da rede e o número de participantes podem variar. O sistema de contagem de pontos pode ser o mesmo do voleibol, mas, ao invés de utilizar o toque e a manchete, os jogadores seguram a bola vinda do campo adversário, trocam três passes entre os jogadores de sua equipe e lançam a bola de volta para a quadra adversária. O espaço de jogo é o mesmo utilizado no voleibol, cada equipe é dividida em quantidades iguais de participantes, e para pontuar a bola é idêntica à do voleibol. Aproveite esse momento para avaliar o conhecimento que os estudantes possuem sobre os movimentos específicos do voleibol.

Etapa 2 – Vamos jogar Câmbio!

Chegou a hora de experimentarmos, e para começar, vamos jogar Câmbio.

- Você já jogou Câmbio?
- O que você já sabe sobre esse jogo?
- Quais são as regras?

Caso já conheça esse jogo, auxilie seus colegas nas dúvidas que forem surgindo.

A sugestão é reduzir a partida para um set de 15 pontos, por exemplo, e que as equipes façam um rodízio para experimentar todas as situações desse jogo. **Vamos jogar!**

Após a experimentação, reflita sobre:

E aí? Foi fácil?

Então agora vamos introduzir outros elementos nesse jogo e colocando, aos poucos, novos desafios.

Professor, ao desenvolver essa atividade, não deixe que ela desestimule seu grupo, caso já tenham conhecimento sobre o voleibol. Como se trata de uma turma de 8º ano, pode ser que alguns já saibam jogar, mas com o Câmbio, aqueles que estão aprendendo têm oportunidade de participar e se interessar pelo esporte.

Na **Etapa 3 – Outras Formas de Jogar**, você pode dar continuidade ao Câmbio e introduzir aos poucos movimentos técnicos como a manchete, depois o toque, aumentando gradativamente o grau de dificuldade, respeitando o desenvolvimento particular de cada um. Desta forma, você poderá avaliar o conhecimento dos estudantes sobre o conhecimento técnico que eles possuem. Para o saque, pode ser a princípio lançando a bola e, após essa adaptação, introduza o movimento golpeando a bola por baixo e depois por cima.

Apresente a Adaptação 1 e a Adaptação 2 a princípio, mas permita que os estudantes criem formas e regras de jogar inovadoras, propondo um desafio de criação, conforme sugerido no material do estudante.

Após essa experimentação, promova uma roda de conversa, levando os estudantes a apontarem o que observaram e qual foi a experiência e a expectativa sobre esse jogo. Neste momento, você já pode questionar sobre facilidades e dificuldades de realização técnica dos movimentos (manchete, toque, saque).

Etapa 3 – Outras formas de jogar

Agora é o momento de enfrentar novos desafios. Partindo do mesmo princípio do Câmbio, vamos utilizar elementos do Voleibol, por exemplo:

Adaptação 1	Adaptação 2
Câmbio com "manchete": são os mesmos objetivos do jogo Câmbio, porém a recepção deve ser realizada com o gesto esportivo do voleibol "manchete".	Câmbio com "manchete e toque": são os mesmos objetivos do jogo Câmbio, porém a recepção deve ser realizada com o gesto esportivo "manchete", e o segundo passe do jogo deverá utilizar-se do gesto esportivo do voleibol "toque".

Desafio! Chegou a sua vez. O que mais podemos criar para "movimentar" esse jogo? Converse com sua turma e crie desafios inovadores colocando novas regras para esse jogo, como:

- Só vale agarrar a bola uma vez quando ela vem para seu campo. Os outros dois movimentos podem variar;
- Só pode receber dando toque;
- Vale uma recepção com a cabeça etc.

Use sua criatividade.

Professor, na **Atividade 2 – "Está Tudo Dominado",** vamos buscar na prática, através da experimentação, movimentos que favoreçam a intencionalidade do estudante durante um jogo.

Para isso, propomos solicitar que os estudantes assistam aos vídeos (etapa 1) e, em seguida, vivenciem esses movimentos utilizando estafetas ou brincadeiras e jogos que utilizem essa técnica específica (etapa 2). Desenvolva algumas atividades para a realização da manchete, que poderá ser em duplas, trios ou colunas. Em um segundo momento, o gesto técnico "toque". Pergunte quando utilizamos este fundamento no voleibol e, após as considerações, explique a finalidade deste fundamento, que é utilizado principalmente para a realização de um levantamento, embora também possa ser usado para a realização de uma recepção ou de uma defesa quando o ataque não for tão forte.

Peça-lhes que reflitam sobre o movimento realizado antes e o movimento realizado agora que conhecem a técnica, e apontem a diferença obtida como resultado final.

ATIVIDADE 2 – "ESTÁ TUDO DOMINADO"

Etapa 1 – Compreendendo a técnica

Nós sabemos que o domínio da bola é muito importante e contribui para que, cada vez mais, os movimentos corporais que realizamos durante um jogo se tornem mais precisos. Para isso, precisamos desenvolver aquilo que chamamos de TÉCNICA.

Para entender melhor, assista aos vídeos e veja como realizar os movimentos que vivenciamos até agora de maneira mais eficaz e que auxiliará muito quando dermos início aos jogos de voleibol.

Sikana Brasil. Manchete-Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=mi4m0tUhM0w**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Sikana Brasil. Saque por baixo e saque por cima – Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=QdcgOZyKQTU**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Sikana Brasil. Levantamento – Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=3gsHw_RJdpw**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Sikana Brasil. Recepção – Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=_gADTBWhp9s**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Sikana Brasil. Ataque – Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qmAmwQIPO9s**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Sikana Brasil. Bloqueio – Vôlei.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=4wYIdt8MI8g**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Etapa 2 – Vivenciando a técnica

Agora, vamos até a quadra experimentar esse movimento. Ele pode ser realizado de muitas formas; por exemplo:

Em fila, um participante joga a bola que deverá ser devolvida com manchete ou toque pelo colega de sala:



Imagem: Simões, 2020

Se tiver várias bolas, ou material adaptado, fazer em duplas ou em círculos:



Imagem: Simões, 2020

Criando jogos…



Imagem: Simões, 2020

… e colocando desafios:

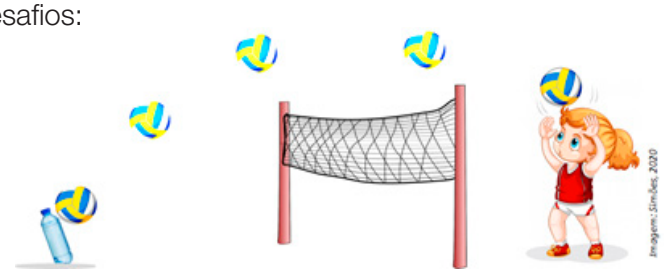


Imagem: Simões, 2020

… ou, as atividades propostas pelo seu professor.

Mas você também pode criar brincadeiras. Sugira ao seu professor novas atividades para praticar as técnicas básicas de manchete, do toque e do saque, e para compreender a recepção, o ataque e o bloqueio. Vamos começar com as mais simples e, aos poucos, ir introduzindo as mais complexas, ok? Vamos jogar!

Professor, na etapa 3, os estudantes serão organizados em grupos para construir uma atividade que tenha como objetivo desenvolver o ataque.

Durante a construção da atividade, passe pelos grupos e acompanhe a produção. Sugira que utilizem fundamentos em que a maioria tenha dificuldade. Verifique:

- Todos contribuíram relatando em qual movimento do voleibol têm dificuldade?
- O grupo conseguiu entrar em um consenso na escolha do movimento?
- Todos conseguiram ouvir a proposta de adaptação do outro?
- Todos participaram da construção de adaptação?

NOTA:
Um olhar intencional sobre a participação do trabalho em grupo proporcionará identificar como os estudantes trabalham em equipe. Observe se eles conseguem: ouvir as ideias dos colegas sem interrompê-los, se sabem quando é o momento adequado para falar, se conseguem lidar com dificuldades, uma vez que sua proposta não foi aceita, e se conseguem aceitar a decisão do grupo. Também é possível identificar se algum estudante toma para si a responsabilidade de conduzir as discussões no grupo.

Etapa 3 – Mais algumas ideias

Desafio!

Sugestões de atividades nunca são demais. Então, para ajudar a aprender o saque por cima ou o ataque, podemos relembrar a atividade câmbio. Na hora do segundo toque, uma pessoa diferente a cada rodada, segurando a bola com as duas mãos, lança ela para cima próxima da rede para que um estudante diferente a cada rodada faça o ataque. E vocês? Em qual outra atividade dá para trabalhar o ataque? Três Cortes? Três Cortes com rede? Variações de Queimada? Agora, junte seu grupo e crie uma atividade para aprender o ataque.

Ao final vamos experimentar as atividades criadas!

Ao final, os estudantes irão descrever no caderno o que caracteriza cada movimento vivenciado e podem descrever qual é o principal objetivo de cada movimento.

Etapa 4 – Concluindo essa atividade

Agora que você já vivenciou na teoria e na prática, responda no seu caderno o que caracteriza:

- MANCHETE: _____
_____

- SAQUE: _____
_____

• TOQUE: _____
_____

• RECEPÇÃO: _____
_____

• ATAQUE: _____
_____

• BLOQUEIO: _____
_____

Na **Atividade 3 – Conhecendo o Voleibol**, os estudantes realizarão uma pesquisa em grupo. Nela, a turma será dividida em quatro ou oito grupos, para abordar quatro temas. Cada tema será trabalhado por um ou dois grupos para que seja possível a troca de informações na apresentação em aula. Ao final do trabalho, poderá ser montado um painel ou mural com o que foi pesquisado.

A apresentação deverá ter uma explanação teórica e uma vivência prática. Para que seja possível a parte prática, você poderá seguir esse exemplo: o grupo da arbitragem propõe uma atividade em que os estudantes têm que utilizar o movimento de arbitragem; o grupo 1 propõe uma estafeta de perguntas e respostas sobre a história etc.

A seguir apresentamos os tópicos que devem constar na pesquisa de cada grupo. Outros tópicos poderão ser sugeridos.

Etapa 1 – Hora da pesquisa

Vamos novamente trabalhar em grupo. Realize uma pesquisa sobre o voleibol, em que cada grupo ficara responsável por um dos tópicos descritos no quadro a seguir:

Grupo 1 – História do voleibol

• História da modalidade, onde surgiu e o porquê, surgimento das equipes brasileiras, tanto masculina como feminina, e participação em Olimpíadas.

Grupo 2 – Regras do Voleibol

• Principais regras, quais as regras que mudaram ao longo do tempo (vantagem, local de saque), vestimenta, possíveis influências das mídias nas regras da modalidade e conjunto de procedimentos que devem ser seguidos pelos praticantes para assegurar equidade e segurança (calçados, joelheiras, cotoveleiras, tornozeleiras etc.).

Grupo 3 – Técnicas e táticas do Voleibol

• Identificação dos elementos técnicos ou técnico-táticos individuais (são os principais movimentos requisitados nas modalidades que dizem respeito a como se posicionar nos espaços e tomar decisões durante uma situação de jogo), principais combinações táticas (combinações de posicionamentos coletivos em uma situação de jogo que podem se modificar durante a sua disputa) e principais sistemas de jogo (maneira como se divide pelo espaço e como se ocupam os espaços).

Grupo 4 – Arbitragem

• Quantos árbitros são necessários para uma partida oficial de voleibol, qual a função de cada árbitro (primeiro árbitro, segundo árbitro, árbitro de linha), mesários, como funciona o desafio (árbitro vídeo), gestos da arbitragem e súmula do jogo.

NOTA:
Retomamos aqui a importância do olhar intencional para o trabalho em grupo com os mesmos aspectos citados nas Atividades 3 e 4. Faça considerações referentes à proposta de trabalhar em grupo, que não só acontecerá na escola, e sim em casa, na vida profissional e social, portanto é necessário saber se expressar, questionar, tomar decisões e partilhar tarefas.

ATIVIDADE 3 – CONHECENDO O VOLEIBOL

Etapa 1 – Hora da pesquisa

Vamos novamente trabalhar em grupo. Realize uma pesquisa sobre o voleibol, em que cada grupo ficará responsável por um dos tópicos descritos no quadro a seguir:

Grupo 1 – História do voleibol
Grupo 2 – Regras do voleibol
Grupo 3 – Técnicas e táticas do voleibol
Grupo 4 – Arbitragem

Etapa 2 – Socializando

O resultado deverá ser apresentado à sala. Seu grupo poderá utilizar imagens, vídeos, filmes, reportagens e até mesmo desenhos que representem sua pesquisa para sua apresentação. Após socializar, vamos realizar uma proposta de atividade prática. Exemplo: o grupo 1 irá proporcionar aos outros grupos a experimentação de uma atividade com suas evoluções históricas na forma de jogar, e assim cada grupo trará suas principais descobertas.

Professor, dando continuidade aos conhecimentos desenvolvidos na atividade anterior, na **Atividade 4 – Experimentando o Voleibol**, iremos levar tais conhecimentos para a prática. Recomendamos que estimule os estudantes a experimentarem diferentes papéis de um jogo de voleibol. Na **Etapa 1 – Vivenciando diferentes papéis**, proponha que cada estudante tenha uma função específica (árbitro, técnico, jogador), bem como o rodízio dessas funções de forma a conscientizar os estudantes da importância de cada um desses personagens em um jogo de voleibol. Instigue os estudantes a se organizarem dentro da quadra durante o jogo.

Na **Etapa 2 – Reflexão sobre a prática**, promova uma roda de conversa, leve-os a refletir sobre a importância de cada papel desenvolvido em um jogo de voleibol.

ATIVIDADE 4 – EXPERIMENTANDO VOLEIBOL

Etapa 1 – Vivenciando diferentes papéis

Agora é o momento de partir para o jogo de voleibol, porém de uma forma mais simplificada.

Algumas regras, como posições, rodízio e ordem do saque, serão utilizadas, mas sem se preocupar ainda com sistemas mais elaborados de jogo. Todos os estudantes devem passar por todas as posições. Neste momento, iremos vivenciar diferentes funções dentro e fora de quadra. Enquanto duas equipes jogam entre si, a terceira faz o papel da equipe de arbitragem e a quarta faz um relatório de observação do jogo. Todas as equipes terão que passar por todas as funções. Vamos jogar!

Etapa 2 – Reflexão sobre a prática

Neste momento, iremos realizar uma análise sobre cada função desenvolvida em um jogo de Voleibol:

• Quais foram as principais dificuldades individuais?
Espera-se que o estudante faça colocações acerca de sua percepção pessoal sobre a participação em todas as funções.

• Quais foram as principais dificuldades em equipe?
Cada estudante e seu grupo poderão levantar colocações acerca das dificuldades encontradas na organização ou realização de cada função.

• O que podemos fazer para melhorar os fundamentos individualmente e em equipe?
Espera-se que o estudante faça uma análise de seus movimentos e consiga reorganizar-se para ganhar maior eficiência na realização dos mesmos, bem como consiga identificar que as experimentações são importantes tanto para a aprendizagem individual, quanto para a aprendizagem em equipe.

• O que a tática nos diz a respeito das nossas dificuldades de defesa e ataque?
Espera-se que os estudantes identifiquem que a tática nos mostra como organizar o ataque e a defesa. Devemos compreender a dinâmica tática dos esportes coletivos para sabermos como agir numa situação real de jogo individualmente e coletivamente.

Na próxima atividade, vamos colocar em prática algumas dessas estratégias. Não deixe de apresentar propostas ao seu professor!

Professor, na **Atividade 5 – Rodízio**, vamos relembrar o que provavelmente já foi colocado pelos grupos na **Atividade 4 – Conhecendo o Voleibol**. O objetivo é revisitar na teoria e na prática o sistema de rodízio, incluindo posicionamentos de ataque e defesa. Com essa atividade, você terá a tarefa de ensinar o posicionamento e o rodízio em quadra; será necessário que os estudantes observem e analisem suas experiências corporais para propor alternativas para solucionar situações nas quais se depararam com dificuldades em realizar os movimentos requisitados nas modalidades, ou como se posicionar nos espaços ou tomar decisões durante uma situação de jogo.

Após você explicar que o posicionamento em quadra é feito em sentido anti-horário e que o rodízio é no sentido horário, você irá solicitar aos estudantes que desenhem as posições dos jogadores

em quadra e o sentido do rodízio. No material do estudante, há a explicação e o desenho da quadra para que possa ser replicado no caderno, se necessário. Para que os estudantes possam compreender as posições e o rodízio, é fundamental proporcionar momento de prática, ou seja, experimentá-las em situação de jogo. Na etapa 2, os estudantes irão colocar em prática tudo o que entenderam referente ao rodízio e ao posicionamento.

ATIVIDADE 5 – RODÍZIO

Etapa 1 – Posicionamento e rodízio

Você teve contato com diferentes elementos do voleibol e algumas formas de organização em quadra. Agora, desenhe na quadra as posições e o sentido do rodízio. Para facilitar, veja a seguir o descritivo das posições:

- O jogador da posição 1 é a defesa direita (posição do saque). Ele estará atrás do jogador da posição 2 e à direita do jogador da posição 6;
- O jogador da posição 2 é o saída de rede. Ele estará à direita do jogador da posição 3 e na frente do jogador da posição 1;
- O jogador da posição 3 é o meio de rede. Ele estará à esquerda do jogador da posição 2, à direita do jogador da posição 4, ou seja, entre os jogadores das posições 2 e 4, e à frente do jogador da posição 6;
- O jogador da posição 4 é o entrada de rede. Ele estará à esquerda do jogador da posição 3 e à frente do jogador da posição 5;
- O jogador da posição 5 é a defesa esquerda. Ele estará atrás do jogador da posição 4 e à esquerda do jogador da posição 6;
- O jogador da posição 6 é a defesa central. Ele estará à direita do jogador da posição 5 e à esquerda do jogador da posição 1, ou seja, entre os jogadores das posições 5 e 1, e atrás do jogador da posição 3.

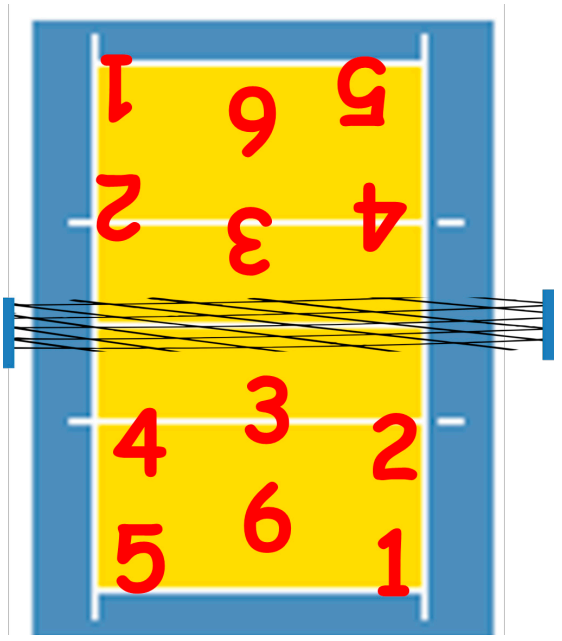


Imagem: Lima, Freire & Simões, 2020

Utilize essa quadra como exemplo para desenhar em seu caderno e para posicionar e indicar o sentido do rodízio da forma que você acredite estar correta considerando as orientações acima.

Etapa 2 – Colocando em prática

Agora que você compreendeu como é feito o posicionamento e o rodízio no voleibol, vamos colocar em prática? Ao final da experimentação reflita sobre quais foram suas principais dificuldades nesses aspectos, propondo alternativas para superá-las. Vamos Jogar!

Professor, é importante que esta situação seja levada à prática em quadra, vivenciando o rodízio e a dinâmica do jogo, por isso, na **Atividade 6 – Sistemas Táticos do Voleibol**, você irá explicar para os estudantes quais jogadores poderão atacar e quais tem a função de defender, e que conforme o rodízio acontece e os jogadores trocam de posição na quadra as funções também trocam. Você pode relembrar com os estudantes os vídeos e as vivências desenvolvidas na **Atividade 2 – "Está Tudo Dominado"**.

Após os estudantes compreenderem as posições em quadra e quais as funções dos jogadores, quem levanta, ataca e defende durante a partida, realize a vivência em quadra.

Solicite aos estudantes que desenhem as posições dos jogadores em quadra destacando em vermelho os jogadores de defesa e em verde os jogadores que podem atacar. No material do estudante tem o desenho da quadra para que possa ser replicado no caderno.

ATIVIDADE 6 – SISTEMAS TÁTICOS DO VOLEIBOL

Etapa 1 – Quem ataca, quem defende?

Agora que você relembrou as posições de quadra, iremos entender os sistemas táticos do voleibol. Na **Atividade 2 – "Está Tudo Dominado"**, você teve contato com a parte técnica do voleibol e pôde a assistir alguns vídeos, além das vivências proporcionadas nas aulas práticas. Você também viu pela transposição das posições na quadra da atividade anterior que os jogadores da posição 2, 3 e 4 são os que podem realizar o ataque e o bloqueio durante o jogo. Os jogadores das posições 1, 6 e 5 também podem realizar o ataque, contanto que não pisem na linha dos 3 metros, chamada de zona de ataque, mas não podem realizar o bloqueio, por estarem nas posições de fundo de quadra.

Para ajudar a entender quem ataca e quem defende, veja o vídeo: Sikana Brasil. **Zonas, posições, funções – Vôlei.** Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PeQCcwmxApo**. Acesso em: 20 jan. 2021.

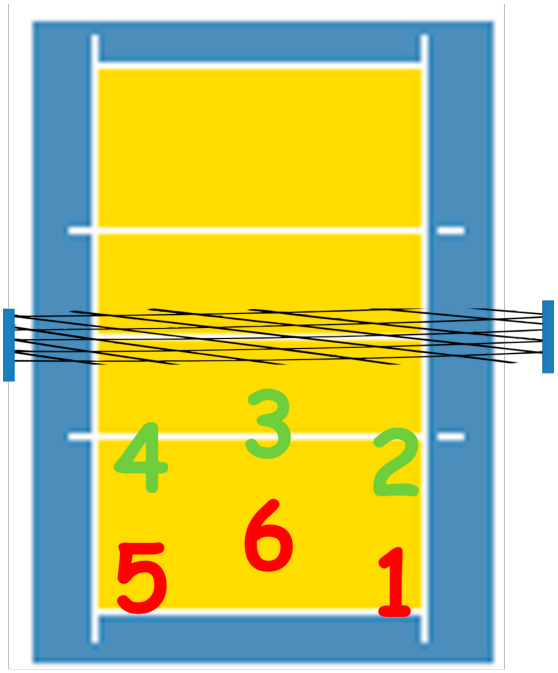


Imagem: Lima, Freire & Simões, 2020

Vamos ver o que você aprendeu? Destaque de vermelho as posições que estão na defesa e de verde as posições do ataque. Desenhe uma quadra no seu caderno como no exemplo para fazer essa atividade.

Professor, na **Etapa 2 – Movimentação nos sistemas táticos**, o jogo irá ficar mais complexo, portanto comece pelo sistema mais simples, que é o 6×0, em que os jogadores vivenciam todas as posições, aumentando a dificuldade para 4×2 simples, em que temos dois levantadores; depois para

4×2 com infiltração, em que terão dois levantadores e quem irá realizar o levantamento será o levantador que está no fundo da quadra. Assim, aumente o grau de dificuldade até chegar no 5×1, em que temos um levantador que, quando estiver na rede, fará a troca para levantar da posição 2 (saída de rede), e quando estiver no fundo de quadra irá infiltrar para fazer o levantamento entre a posição 2 e 3 para os atacantes das posições 2, 3 ou 4, respectivamente saída, meio e ponta (entrada).

Lembre-se de que, para melhor compreensão, visualização das trocas e dos sistemas de jogo, o melhor será experimentá-las na prática, ou seja, a vivência em situações de jogo em quadra é indispensável, e parada estratégica depois que finalizou o ponto, mostrando a forma de trocar o posicionamento, será fundamental.

Para saber mais assista ao vídeo:
Dicas Educação Física. Sistemas Táticos do VOLEIBOL: Os Sistemas de Jogo do Vôlei. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=-V1q6SylnDY**. Acesso em: 20 jan. 2021.



Etapa 2 – Movimentação nos sistemas táticos

Agora que você entendeu a teoria, nada melhor que vivenciar a prática. Vamos jogar!
Após a experimentação, vamos fazer uma análise sobre essa atividade:

• Qual é a finalidade de um sistema tático?
A principal função do sistema tática é organizar a equipe na defesa e no ataque.

• Como o sistema tático auxilia no trabalho em equipe?
O sistema tático define a função de cada um em quadra, o que facilita o trabalho em equipe.

• Como as funções de cada um em quadra relaciona-se com o protagonismo?
O jogador assumindo suas responsabilidades em quadra, cumprindo sua função, relaciona-se com ações protagonistas.

Ao final da experimentação, na **Etapa 3 – Características dos Sistemas Táticos**, solicite aos estudantes que pesquisem os sistemas táticos e, em seguida, descrevam as características de cada sistema no caderno.

Etapa 3 – Características dos Sistemas Táticos

Durante as aulas, você vivenciou alguns sistemas do voleibol. Pesquise e escreva as características dos sistemas, no seu caderno:

6×0	Todos os jogadores fazem a função tanto de levantadores como de atacantes ou defensores.
4×2 simples	Caracterizado por possuir dois levantadores, se colocam nas posições diagonais da quadra, o que resulta em mais quatro atacantes. Dessa forma, sempre haverá um levantador na rede, apoiados por dois atacantes.
4×2 com infiltração	Como no 4×2 simples, também possuirá dois levantadores, e eles também se posicionam nas diagonais da quadra. No entanto, o levantador que estiver na zona de ataque ficará disponível para o ataque e o que estiver na zona de defesa avançará para a zona de ataque e deve efetuar o levantamento. Dessa forma, haverá 3 atacantes na rede. Outro fator importante é que, no caso de o levantador que está no fundo conseguir defender, haverá um levantador para distribuir as jogadas.
5×1	Haverá apenas um levantador, que atua quando está na zona de ataque, igual aos levantadores do sistema 4×2 simples, e quando está na zona de defesa igual ao sistema 4×2 com infiltração. Quando ele está na rede, existem 2 opções de atacantes e, quando ele está no fundo, há 3 opções de atacantes na rede.
Inversão de 5×1	A inversão do 5×1 ocorre quando o levantador está na posição de ataque. Ou seja, na rede estarão 2 atacantes e o levantador, o que limita a opção que o levantador tem para passar a bola. O treinador, então, substitui o levantador por outro atacante e posiciona o levantador reserva em seu lugar. Dessa forma, o levantador estará no fundo e terá 3 opções de atacantes para fazer o levantamento.

Professor, na **Atividade 7 – Jogando Voleibol**, serão vivenciados os sistemas táticos aprendidos nas atividades anteriores. Como são sistemas com várias movimentações, talvez você precise de mais de uma aula para vivenciar cada sistema. Encerrada essa etapa, seguimos para que os estudantes vivenciem uma partida de voleibol. Todas as equipes terão que passar por todas as funções, e para que isso aconteça será interessante organizar sets de pontuação reduzida, por exemplo, 15 pontos. É indispensável que os estudantes coloquem em prática tudo aquilo que aprenderam, como:

- Jogador: regras e sistemas etc.
- Técnico: sistema que irá utilizar, substituições etc.
- Árbitro: cronometrista, súmula, sinais arbitragem etc.

Ao final da experimentação, peça aos estudantes que reflitam sobre sua prática e respondam às perguntas presentes no material do estudante.

ATIVIDADE 7 – JOGANDO VOLEIBOL

Etapa 1 – Simulando uma partida de Voleibol

Agora é o momento de partir para o jogo de Voleibol com todas as possibilidades de um jogo oficial. Nesta atividade, vocês serão divididos em quatro equipes. Enquanto duas equipes jogam, a terceira equipe faz o papel da arbitragem e a quarta faz um relatório de observação do jogo. Todas as

equipes terão que passar por todas as funções e, quando for experimentar um sistema mais elaborado, como o 4×2, 4×2 com infiltração e 5×1, cada estudante pode assumir uma função específica na quadra, como levantador, atacante de ponta, meio ou saída, ou na equipe de arbitragem como árbitro principal, segundo árbitro, árbitro de linha, apontador.

Com certeza, o jogo é o momento mais esperado da aula. Porém, nem todos os estudantes dominam a modalidade. Caso você tenha esse entendimento sobre o jogo ou mesmo possua as habilidades necessárias, auxilie o colega que possui alguma dificuldade. Seja um motivador. Se você não domina, não é motivo de vergonha. Peça ajuda. Chame seu professor.

Esse é um momento de aprendizado. Provavelmente não há nenhum jogador profissional aqui, e cada um sempre terá algo a aprender, assim como cometer erros é normal. Não se cobre demais e não cobre os demais além de seus conhecimentos. Todos estão aqui para desenvolver seu aprendizado, ok? Vamos jogar!

Etapa 2 – Jogando fora da quadra

Ao final da experimentação, reflitam:

• Quais foram as dificuldades apresentadas nos sistemas de jogo? Em qual você sentiu mais facilidade?
Espera-se que os estudantes reflitam sobre suas dificuldades e facilidades relacionadas à aprendizagem dos sistemas táticos.

• Quais são os elementos técnicos e táticos do voleibol? Você percebeu sua aplicabilidade durante o jogo? Em que momento? Você consegue relacionar um sistema técnico e tático que tenha melhorado a performance de seu grupo, ou seja, que tenha ajudado a fazer mais pontos consecutivos?
É importante que o estudante compreenda as questões táticas e técnicas do jogo para que assim, percebam que existe uma construção pensada, analisada que pode facilitar ou dificultar ações no jogo.

• Na função de arbitragem, em qual momento você encontrou maior facilidade e maior dificuldade?
Exercendo essa função, o estudante pode ser observado quanto à sua capacidade de percepção de várias ações simultâneas, além de desenvolver sua postura ao não privilegiar uma equipe em detrimento à outra. Além disso, possibilita que este amplie seu conhecimento quanto às regras e debata a sua visão do jogo no momento de um lance mais difícil.

• Como seu time se organizou em quadra? Conseguiram se organizar democraticamente? Se não, por quê?
Neste momento, espera-se que os estudantes coloquem em debate o convívio social do jogo e percebam a necessidade da coesão para melhora dos resultados.

Professor, na **Atividade 8 – Como Eu Posso Aprender?** Na **Etapa 1 – Ampliando Meus Conhecimentos** os estudantes analisarão o que eles tiveram mais dificuldade dentro do voleibol individualmente, e irão criar propostas para auxiliar sua aprendizagem. Caso alguma nova ideia surja neste momento que possibilite a ampliação da aprendizagem é importante propor a vivência destas atividades propostas pelos estudantes.

A **Etapa 2 – Apito Final!** será um momento de autoavaliação da turma; cada um irá refletir sobre sua contribuição e prática no aprendizado do voleibol.

ATIVIDADE 8 – COMO EU POSSO APRENDER?

Etapa 1 – Ampliando meus conhecimentos

Durante o desenvolvimento do voleibol, você teve contato com diferentes elementos desta modalidade. Refletindo sobre suas experiências em todas as atividades realizadas, é possível que tenha encontrado dificuldades em alguns elementos. Proponha então ao grupo uma ou mais atividades que na sua visão, poderiam facilitar sua aprendizagem. Descreva no seu caderno as atividades que você propôs e, após a elaboração, seu professor irá organizar momentos para a experimentação dessas atividades. Vamos jogar!

Etapa 2 – Apito final!

Para aprender, é muito importante seu envolvimento com as atividades propostas. Faça uma reflexão sobre como você se dedicou durante todo o aprendizado:

• Você entregou as atividades propostas (todas) no prazo? Descreva suas percepções quanto ao seu empenho para adequar-se e entregar as atividades no prazo estipulado.
Espera-se que o estudante reflita sobre seu empenho e associe aos resultados obtidos.

• Nas atividades práticas, você respeitou as regras propostas? Descreva como as regras beneficiaram as práticas vivenciadas.
É importante que o estudante perceba que as regras organizam o jogo, possibilitando todos jogarem em posição de igualdade.

• Ocorreram momentos de estresse na realização das atividades? Houve algum movimento que você não conseguiu fazer? Você desistiu ou continuou tentando? Explique as razões.
É importante que o estudante coloque seu posicionamento. Através deste, é possível estimulá-lo por seu esforço realizado.

• Você entendeu a importância de todos os componentes em um jogo de voleibol? Como seria um jogo sem árbitro? Sem o anotador de pontuação? Ou pior, sem o adversário? Explique sua resposta.
Aqui, é importante destacar que cada um tem uma função essencial no jogo.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar ativi-

dades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

Professor, para o próximo assunto, solicite aos estudantes que pesquisem a Pelota Basca e venham para a próxima aula já com o tema integrado aos seus conhecimentos. Essa pesquisa prévia auxiliará na compreensão do jogo, auxiliando nos processos que virão.

CONHECENDO A PELOTA BASCA

Professor, agora iremos propor que os estudantes tenham contato com um esporte de parede. Sugerimos iniciar esta atividade com uma sondagem sobre o esporte Pelota Basca. Verifique o que os estudantes já sabem sobre esse esporte.

Abaixo apresentamos algumas informações sobre esse esporte.

A Pelota Basca possui muitas variações, como se fossem muitas modalidades dentro de um só esporte. Seguem algumas delas:

Cesta a ponta: o atleta amarra no braço uma haste com até 60 cm de comprimento. Ela tem em sua extremidade uma espécie de cesta de vime, em forma de concha, de onde a bola de couro é apanhada e arremessada.

Pelota a mano: é quando a pelota é jogada com as mãos.

Pelota a pala: usa-se uma pá de madeira com 3 cm de espessura por 12 cm de largura.

A curiosidade é que em todas as modalidades as regras são as mesmas. Os jogadores ou as duplas têm de atirar a pelota (bola) contra um frontão, duas paredes que formam um ângulo de noventa graus, acima de uma linha que varia entre 90 cm e 1 m de altura. Ao voltar, a pelota só pode tocar no solo uma vez. A contagem de pontos é feita sempre que um jogador erra na resposta da bola ou a deixa sair dos limites determinados. (PORTAL DO PROFESSOR, 2010).

Professor, para a realização da **Atividade 9 – Isto é Esporte?**, solicite que os estudantes façam a leitura do texto inicial (etapa 1 e etapa 2) e em seguida questione-os se já ouviram falar sobre esse esporte. Para que a turma possa compreender melhor o jogo, proponha a experimentação da pelota mano.

Jogando com as mãos – Pelota mano

Divididos em duplas, de frente para uma parede e utilizando uma bolinha de borracha, as duplas têm de atirar a bola contra a parede, acima de uma linha marcada a mais ou menos 1 m de altura. A bola só pode tocar no solo (quicar) uma vez, antes de ser rebatida novamente. O ponto acontece quando o jogador erra na rebatida da bola ou a deixa sair dos limites determinados.

ATIVIDADE 9 – ISTO É ESPORTE?

Nas atividades anteriores, você teve a oportunidade de experimentar diferentes funções (técnico, jogador, árbitro, auxiliar etc.) em um jogo de voleibol. Agora é o momento de conhecer outra modalidade esportiva: a Pelota Basca. Antes de iniciar o jogo, é importante conhecer um pouco este esporte.

Etapa 1 – Afinal, o que é Pelota Basca?

Basicamente, a Pelota Basca é uma modalidade esportiva que pode ser jogada com uma Cesta de Ponta, Raquete, Bastão de Madeira ou mesmo com as mãos, cujo propósito é rebater uma bola

contra uma parede onde poderá ser tocada no chão apenas uma vez antes de o adversário rebatê-la. A regra de cada categoria e o sistema de pontuação são similares. Na Pelota Mano, por exemplo, em cada parcial (como o set do voleibol) deve-se atingir 10 pontos (podendo alterar de acordo com a regra de alguma competição). Vence quem ganhar duas parciais.

Etapa 2 – Sua história

A Pelota Basca surgiu na Idade Média e foi difundida na França, no século XVIII. No Brasil, o esporte ganhou muitos praticantes no século XIX, porém não possui uma federação ou confederação, e suas únicas quadras oficiais estão localizadas no Clube Athletico Paulistano, em São Paulo. Atualmente, os países considerados potência na modalidade são Espanha, França, Itália, Bélgica e Holanda.

Na etapa 3, os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre esse esporte; indicamos alguns sites e vídeos para a realização da pesquisa. Após a pesquisa, sistematize com os estudantes as informações que trouxeram sobre a pelota basca, construindo um texto colaborativo com a turma. Em seguida, proponha aos estudantes que respondam às questões presentes em seu material.

Etapa 3 – Conhecendo mais esse esporte

Agora que você foi situado sobre essa modalidade esportiva, vamos conhecer um pouco mais sobre ela. Então, pesquise em alguns sites, pergunte aos colegas, veja se no espaço próximo à sua casa (praça, clube) alguém tem conhecimento sobre essa modalidade.

Para ajudar, acesse esses links:

Pelota Basca – Brasil.
Disponível em: **http://www.pelotabasca.com.br**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Pelotari Aficionado. STITCH vs OSPITAL // SEMIFINAL MANO INDIVIDUAL // 36 METROS // BARCELONA 2018.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=0dvz19_ylgA**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Agora é hora de apresentar para a turma o que descobriu; contribua com a construção do texto.

Responda às questões abaixo:

• Quais são as diferentes modalidades da pelota basca?
Pelota Mano, Cesta a Ponta, Joko Garbi, Share, Paleta Goma, Paleta Couro (ou Cuero), Pala Corta e Frontenis.

• Como se joga? Consegue identificar as principais regras?
Espera-se que aqui o estudante tenha uma noção básica sobre o desenvolvimento do jogo e de suas regras. É importante que o estudante note que em todas as modalidades as regras são similares. Em sua mecânica comum, os jogadores ou duplas batem ou rebatem a pelota (bola) contra duas paredes que formam um ângulo de noventa graus, acima de uma linha que varia entre 90 cm e 1 m de altura. Ao retornar, a pelota só pode tocar no chão uma vez.

• Quais são os principais gestos técnicos desse esporte?
Espera-se que o estudante identifique como principal gesto técnico o rebater.

• Qual é a origem desta modalidade?
Tem origem na era primitiva, porém sua notoriedade ocorreu na Idade Média no continente europeu, sendo amplamente difundida na França.

Professor, para a **Atividade 10 – Como eu posso aprender?**, organize uma roda de conversa para que os estudantes reflitam sobre o que foi aprendido com a pesquisa e com a vivência da prática. Peça-lhes que apontem as facilidades e dificuldades com relação à experiência corporal de um esporte tão dinâmico e rápido, e como eles conseguiram superar os desafios para praticá-lo. Os estudantes irão propor atividades de acordo com seu contexto, considerando as dificuldades que tiveram.

ATIVIDADE 10 – COMO EU POSSO APRENDER?

Etapa 1 – Refletindo sobre adaptações

Nesta atividade, em Roda de Conversa, você, com seus colegas de sala, vai iniciar um debate sobre essas modalidades que integram a Pelota Basca e, em equipe, tendo como base a estrutura de sua escola, irão propor meios para vivenciar e aprender sobre esta. Vocês podem propor atividades, materiais e brincadeiras que facilitem sua aprendizagem. Inicialmente, faça com seus colegas uma reflexão sobre o que foi discutido, sobre os vídeos que assistiu, suas pesquisas e anotações feitas até agora. Sugira então atividades e materiais que sua sala considera melhor para vivenciar essas modalidades.

Organizem-se em grupos e, ao final, compartilhe suas sugestões com seus colegas e com o professor para que possa dar início às atividades propostas. Vocês podem criar variações, jogos, desafios, enfim. Deixe a imaginação e a criatividade tomarem conta. E aí? Vamos superar esse desafio? Vamos jogar!

Professor, na **Atividade 11 – Refletindo Sobre as Adaptações**, em roda de conversa, os estudantes irão realizar uma reflexão sobre as atividades realizadas na atividade anterior e as adaptações sugeridas por eles. É um momento para reavaliar e reorganizar estas atividades e, a partir daí, partir para a prática destas devidamente reestruturadas.

ATIVIDADE 11 – REFLETINDO SOBRE AS ADAPTAÇÕES

Etapa 1 – Reflexão sobre a ação

Você vivenciou uma maneira de jogar a pelota basca em atividade criada por você e por seus colegas de sala, com base nos conhecimentos até agora adquiridos. Vamos fazer uma reflexão sobre essa ação:

- As atividades sugeridas pelos estudantes desta sala deram certo?
- O que não deu muito certo?
- Como poderíamos corrigir?
- Ao realizar essas atividades propostas, você teve uma nova ideia? Qual?
- O que foi mais fácil realizar e o que foi mais difícil?
- De todas as atividades propostas, de qual você mais gostou?
- De que outras maneiras podemos adaptar esse esporte em nossas aulas?
- As atividades propostas mantiveram as características da pelota basca?

Etapa 2 – Ação sobre a reflexão

Proposta feita, vamos em frente. Vamos testar de novo com essas adaptações? “Simbora” para a quadra!

Vamos jogar!

Professor, para iniciar a **Atividade 12 – Produção Projeto Anúncio Publicitário**, sugerimos que apresente aos estudantes diferentes anúncios publicitários esportivos. O anúncio publicitário é um gênero textual que promove um produto ou uma ideia, sendo veiculado pelos meios de comunicação de massa (jornais, revistas, televisão, rádio e internet). Aqui existe a possibilidade de fazer uma parceria com o professor de Língua Portuguesa. O objetivo é que os estudantes elaborem um anúncio publicitário em forma de cartaz com as modalidades esportivas abordadas anteriormente: **Voleibol** e **Pelota Basca**. Lembre-se de que a propaganda terá que ser chamativa, para que desperte a curiosidade e a vontade de experimentar a modalidade proposta.

ATIVIDADE 12 – PRODUÇÃO PROJETO ANÚNCIO PUBLICITÁRIO

Como você pode ver até agora, pouco se conhece sobre a Pelota Basca. Para finalizar este tema, vamos fazer uma divulgação das modalidades esportivas vivenciadas, para que mais pessoas tenham conhecimento sobre esta modalidade. Convide seu professor de Língua Portuguesa para auxiliar nesta missão.

Para a confecção destes cartazes, utilizaremos os esportes abordados anteriormente: **Voleibol e Pelota Basca.** Sugerimos que o anúncio publicitário seja produzido em forma de cartaz/painel para exposição e divulgação em local visível na escola. Para facilitar o percurso de sua pesquisa, veja a seguir a sugestão de um roteiro: **1 – História e regras principais. 2 – Convite à comunidade escolar, mobilizando a participação e o envolvimento neste esporte, destacando as principais características de cada um.**

Objetivo do Anúncio publicitário

- Caráter comercial;
- Linguagens verbal e não verbal;
- Linguagem simples;
- Textos relativamente curtos;
- Textos persuasivos e atrativos;
- Humor, ironia e criatividade;
- Verbos no modo imperativo;
- Figuras e vícios de linguagem;
- Uso de cores, imagens e fotografias.

Professor, neste momento, concluímos os Esportes de Rede e Parede. No entanto, sabemos que ainda existem outras modalidades dessa categoria que foram comentadas e discutidas nas primeiras atividades deste material, mas que não foram desenvolvidas. Assim sendo, caso seja propício, não perca a oportunidade de utilizar essas ideias levantadas pelos estudantes e aproximá-los cada vez mais de sua aula.

Você tem a autonomia para vivenciar com os estudantes as modalidades citadas, lembrando sempre da importância de contextualizar seus objetos de conhecimento, dando ênfase ao trabalho em equipe e ao protagonismo. As características de cada modalidade podem exigir ações diferenciadas das apresentadas até agora, então fique atento a estas para desenvolver as habilidades previstas.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
ESPORTES DE CAMPO E TACO

Professor, chegou o momento de iniciar uma nova situação de aprendizagem, ainda na Unidade Temática Esportes. Agora você irá trazer ao conhecimento dos estudantes outra classificação do esporte, acerca daqueles relacionados a campo e taco. Assim como ocorrido com os esportes de rede e parede, em algum momento, os estudantes já devem ter tido a oportunidade de conhecer os esportes de campo e taco.

Para iniciar esta próxima situação de aprendizagem, faça uma sondagem com os estudantes sobre o que eles conhecem sobre esporte de campo e taco. Esclareça a respeito desta classificação de Esporte presente no Currículo Paulista.

Esporte de campo e taco: categoria que reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível, para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos.
Fonte: Currículo Paulista, 2019.

Questão norteadora
Existe semelhança entre os esportes de rede/parede e campo taco? Quais?

Professor, na **Atividade 1 – Rebatendo**, os estudantes irão responder às questões para saber quais esportes de campo e taco eles já conhecem.

ATIVIDADE 1 – REBATENDO

Etapa 1 – O que sei sobre os esportes de campo e taco?

Com base no seu conhecimento, responda às questões abaixo:

• Quais esportes de Campo e Taco você conhece?
O estudante pode citar vários: Beisebol, Softbol, Críquete, Taco ou Bets etc.

• Pode identificar materiais utilizados nessas modalidades? Cite-os:
Espera-se que os estudantes identifiquem os materiais utilizados nesses esportes.

• Você conhece as regras principais das modalidades que citou? Cite-as:
Espera-se que os estudantes conheçam algumas regras dos esportes que eles citaram.

• É possível realizarmos a prática destes jogos na escola ou na rua onde mora? Cite-as e descreva as adaptações necessárias para isso:
Instigue a criatividade do estudante para promover estratégias que permitam sua prática.

SUGESTÃO: Você pode ir colocando na lousa as respostas dadas durante a interação com os estudantes. Ajuda a organizar as ideias.

Na etapa 2, peça aos estudantes que relembrem jogos que utilizam tacos e que descrevam o nome do jogo e suas regras. Escolha alguns com a turma para que possam ser vivenciados (etapa 3).

Etapa 2 – Classificando Jogos de taco mais populares

Selecione juntamente com sua turma jogos mais populares que utilizem Taco e suas regras.

NOME DO JOGO	REGRAS

Etapa 3 – Vivenciando os Jogos de Taco mais populares

Já que conhecemos um pouco sobre estas modalidades, que tal levar para a prática?

Vamos jogar!

Na **Atividade 2 – Desafiando Nossos Conhecimentos**, os estudantes irão vivenciar especificamente os jogos de taco e da rebatida. No **Jogo de Taco** ou **Bets**, a disputa é entre duas duplas. Uma dupla que fica em posse dos tacos (que por definição será chamada Ataque) e a outra dupla que fica em posse da bola (que por definição será chamada Defesa). O objetivo principal do jogo para a equipe rebatedora é fazer pontos cruzando os tacos no meio do campo, enquanto para a equipe lançadora é tentar derrubar um dos alvos da equipe adversária, assim trocando de posição com a equipe lançadora.

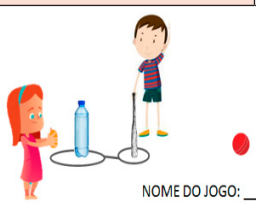
Já no jogo da **Rebatida**, é somente um contra um, sendo que o adversário lança a bola, e o jogador deverá rebater e tentar acertar um alvo fixo. Ao fim da experimentação, os estudantes irão analisar quais são as semelhanças e diferenças entre o Jogo de Taco ou Bets e o Jogo de Rebatida.

ATIVIDADE 2 – DESAFIANDO NOSSOS CONHECIMENTOS

Etapa 1 – Semelhanças entre o taco e o jogo da rebatida

Após essa experimentação, você me acompanha em um desafio? Junto com os seus colegas, organize grupos com três ou quatro integrantes e responda o quadro abaixo.

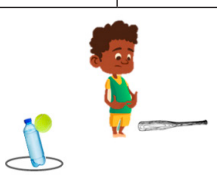
	Taco ou Bets	Rebatida
Com quantas equipes e quantos jogadores?	Duas equipes com dois jogadores cada uma.	Duas equipes com um jogador cada.
Qual é o objetivo do jogo?	Lançar a bola o mais longe possível para que, na troca de posições, possa somar os 24 pontos necessários para a vitória, sem deixar o adversário derrubar a casinha.	Rebater a bola lançada pelo adversário e tentar derrubar sua casinha para somar pontos. Alternando um lançamento para cada um.



NOME DO JOGO: _____



Imagem: Simões, 2020



NOME DO JOGO: _____



Imagem: Simões, 2020

Professor, na **Atividade 3 – Conhecendo o Beisebol**, faça uma introdução ao beisebol, contextualizando aos estudantes um conceito geral sobre esta modalidade esportiva, conforme sugestão a seguir:.

O Beisebol é uma modalidade esportiva muito popular na América do Norte. É composto de duas equipes de nove jogadores cada, que alternam as posições de ataque e defesa durante um jogo.

O objetivo do Beisebol é bater em uma bola com um bastão e, correndo, completar as quatro bases do campo antes de o adversário resgatar a bola e levar até a primeira base. O jogador pode parar em uma das bases e continuar a correr após a rebatida de um companheiro de equipe. Após a eliminação de três rebatedores do time atacante, as equipes trocam de função. O time com mais corridas nas bases no final se torna vencedor.

Após uma introdução, você dividirá a turma em quatro grupos e apresentará os temas, sendo:

• **Grupo 1 – História do Beisebol** – história da modalidade, onde surgiu, o porquê e como é a prática deste esporte no Brasil;
• **Grupo 2 – Regras do Beisebol –** principais regras, se houve mudança nas regras ao longo do tempo, vestimenta e conjunto de procedimentos que devem ser seguidos pelos praticantes para assegurar equidade e segurança (calçados, joelheiras, cotoveleiras, tornozeleiras etc.);
• **Grupo 3 – Objetivo do jogo –** identificação dos elementos técnicos ou técnico-táticos individuais (são os principais movimentos requisitados nas modalidades que dizem respeito a saber como se posicionar nos espaços e tomar decisões durante uma situação de jogo), principais combinações táticas (combinações de posicionamentos coletivos em uma situação de jogo que podem se modificar durante a sua disputa) e principais sistemas de jogo (maneira como se divide pelo espaço e como se ocupam os espaços);
• **Grupo 4 – Arbitragem** – quantos árbitros são necessários para uma partida oficial, qual a função de cada árbitro e como é a súmula de jogoApós a pesquisa os estudantes devem realizar a socialização de suas descobertas (etapa 2).
Ao final para aprofundar o conhecimento dos estudantes, solicite que realizem a leitura dos textos presente no material.

ATIVIDADE 3 – CONHECENDO O BEISEBOL

Etapa 1 – Pesquisando...

Agora organizados em grupos, vamos conhecer um pouco mais sobre o Beisebol. Cada grupo pesquisará um dos temas listados a seguir:

Grupo 1 – História do Beisebol;
Grupo 2 – Regras do Beisebol;
Grupo 3 – Objetivo do jogo e gestos técnicos;
Grupo 4 – Arbitragem e espaços.

Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol.
Disponível em: **http://www.cbbs.com.br.**
Acesso em: 20 jan. 2021.

WikiHow. Como jogar Beisebol.
Disponível em: **https://pt.wikihow.com/Jogar-Beisebol**.
Acesso em: 3 ago. 2020.

Jose Guilherme. Fundamentos e regras do Beisebol em portugues.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Bo7xvyJArS8&t=125s**.
Acesso em: 3 ago. 2020.

Amigo gringo. Amigo Gringo explica Beisebol em 6 minutos.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=7Fab6Q6LTu8**.
Acesso em: 3 ago. 2020.

Canal Youtube. Baseball 101.
Disponível em:
https://www.youtube.com/channel/UCvwmWXtif4Aip2PfZlajTYg/videos.
Acesso em: 3 ago. 2020.

Etapa 2 – Socializando

Com sua pesquisa realizada, chegou a hora de apresentar os demais colegas de sala. Prepare sua apresentação e vamos lá!

Após as apresentações, vamos conhecer um pouco mais o beisebol. Para isso, leia os textos abaixo:

Texto: A criação do Beisebol

Após a prática dos jogos (taco e rebatida), vamos conhecer mais o Beisebol, sua história, seu processo de criação e desenvolvimento, suas características e regras e sua chegada ao Brasil. Logo de cara, já é possível perceber que a grafia utilizada aqui no Brasil é **Beisebol**, diferentemente de outros países, que, em sua grande maioria, utilizam a grafia de origem inglesa, **Baseball**. A palavra Baseball, por si só, em tradução livre, seria algo relacionado à bola e às bases.

A sua origem é nebulosa. Não é possível afirmar com exatidão o período nem o local de sua criação, porém existem alguns documentos franceses do século XIV que apresentam um jogo parecido com o beisebol já acontecendo na França naquele período. Também existem referências no Reino Unido, datadas de 1744, que relatam um jogo similar ao beisebol que ocorria na Inglaterra e na Irlanda e que

poderia ter sido levado para os Estados Unidos por imigrantes ingleses.
Outros documentos da América do Norte, datados da segunda metade do século XVIII, apontam o americano **Abner Doubleday** como criador do esporte, na cidade de Cooperstown, no estado de Nova Iorque, nos Estados Unidos, em 1839.

O Beisebol no mundo

O beisebol é um esporte muito conhecido e praticado na **América do Norte**, principalmente nos **Estados Unidos**, onde existe uma **liga profissional**, conhecida como **Major League Baseball (MLB).** Também é amplamente praticado em alguns outros países da **América Central**, da região do **Caribe**, como **Cuba** e **Porto Rico**, em países da **América do Sul**, como **Venezuela** e **Brasil**, como também na Ásia Oriental, no **Japão**. Apesar de ser um esporte popular em vários países do mundo, somente no ano de **2016** o beisebol foi aprovado pelo **Comitê Olímpico Internacional (COI)** como modalidade olímpica e fará parte do rol de modalidades dos **Jogos Olímpicos de 2020**, que serão realizados no **Japão**.

Professor, a **Atividade 4 – O Jogo Base 4**, você irá propor a vivência desse jogo adaptado do beisebol para os estudantes. O que é importante neste jogo é que ele tem uma proximidade muito relevante com o beisebol em suas: movimentações, bases e algumas regras. A experimentação dessa variação do jogo irá proporcionar à turma uma compreensão mais próxima do beisebol. Antes de iniciar essa atividade, verifique o que os estudantes já sabem sobre este jogo e complemente com as informações necessárias para a prática e faça adaptações se necessário visando atender o conhecimento da turma.

Para saber mais sobre esse jogo, assista ao vídeo:

TioBill. Base 4.
Disponível em: **http://tiobill.com.br/base-4/**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

ATIVIDADE 4 – O JOGO BASE 4

Etapa 1 – O que sei sobre o jogo Base 4

Já aprendemos sobre o Beisebol. Já verificamos na prática os conteúdos das pesquisas. Vamos voltar para a quadra para vivenciar mais um jogo? Para iniciar a prática do Beisebol, vamos jogar Base 4.

- Você conhece o Base 4?
- Você já jogou alguma vez?
- Quais são as regras deste jogo?
- Existem implementos que são necessários para a prática?
- É possível realizarmos a prática desse jogo na quadra ou outro espaço da escola?

Etapa 2 – Colocando em prática

Chegou o momento de realizar o Base 4 na prática. Vamos Jogar!

Na **Atividade 5 – Beisebol – Principais Objetivos, Ataque e defesa, Aspectos Táticos e Técnicos**, os estudantes irão tentar compreender o ataque, explique a função do rebatedor e a sequência em que uma equipe ataca e inverte de papel como as regras definem. Peça-lhes que realizem a leitura de o texto e em seguida assistam ao vídeo. (Etapa 1)

Baseball 101. Explicando o Ataque:
https://www.youtube.com/watch?v=_uP8i0MsWiE.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Ao abordar a defesa, explique a função da equipe, que é evitar que a equipe adversária pontue. Mostre como os jogadores de defesa são estrategicamente distribuídos no campo. Explique as formas de eliminar um rebatedor e como a defesa, trabalhando em conjunto, consegue eliminar um ou mais jogadores de ataque que estavam na base e entraram em corrida para pontuar. Oriente os estudantes sobre as possíveis formas de eliminação.

Na etapa 2, os estudantes irão tentar compreender a defesa. Peça-lhes que realizem a leitura do texto e após que assistam ao vídeo.

Baseball 101. Explicando a defesa:
https://www.youtube.com/watch?v=ZXKCyL-Cn84.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Na etapa 3, como curiosidade e para aguçar ainda mais o interesse da turma em relação ao jogo de beisebol, os vídeos a seguir serão uma boa ferramenta.

Whistle. Longest Home Runs Ever | MLB (tradução: Os mais longos “Home Runs” da Major League de Baseball):
https://www.youtube.com/watch?v=a8_7V4Mtzi8.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Evan Williams. MLB 2013 Best Catches Of The Year (tradução: As melhores capturas de bola da MLB 2013):
https://www.youtube.com/watch?v=lQpbCVSdLGM.
Acesso em: 20 jan. 2021.

ATIVIDADE 5 – BEISEBOL – PRINCIPAIS OBJETIVOS, ATAQUE E DEFESA, ASPECTOS TÁTICOS E TÉCNICOS

Etapa 1 – Entendo o ataque

Vamos conhecer a dinâmica do beisebol. O maior objetivo do **jogador atacante** é rebater a bola o mais longe possível dentro do território válido do campo, dificultando a captura da bola pelos jogadores defensores, para assim, conseguir avançar por todas as bases.

Após a rebatida, o atacante deverá seguir no sentido anti-horário, partindo da base principal, seguindo para a direita no sentido da primeira base, depois para a segunda base e em seguida para a terceira base, para finalmente retornar à base principal e marcar o ponto.

Assista ao vídeo abaixo para compreender melhor as jogadas de ataque e a marcação dos pontos:

Baseball 101. Explicando o Ataque:
https://www.youtube.com/watch?v=_uP8i0MsWiE.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Etapa 2 – Entendo a defesa

Já para a **equipe defensora**, o seu maior objetivo é evitar que a equipe atacante marque pontos, das seguintes formas:

• **Eliminar** o jogador atacante (rebatedor). Para isso, o arremessador precisa lançar a bola de maneira que dificulte a rebatida. Assim, o arremessador e o receptor podem combinar os tipos de arremessos, sendo: as bolas rápidas (arremessos com maior velocidade), bolas lentas (arremessos que buscam enganar o rebatedor com a perda de velocidade da bola ao final da trajetória) e bolas de efeito ou com efeito (arremessos em que os jogadores imprimem efeitos no momento do lançamento da bola, podendo gerar curvas ou diferentes mudanças de direção durante a trajetória da bola);
• Após **três tentativas frustradas** de rebatida, o jogador atacante é eliminado **(strike-out)** e um novo rebatedor tomará o seu lugar;
• O arremessador, o receptor e os demais defensores precisam **trabalhar juntos** para **eliminar três rebatedores** da equipe atacante, o que encerra a rodada e promove a troca das funções das equipes: a equipe que defendia passa a atacar, e a equipe que atacava passa a defender;
• Caso um rebatedor tenha conseguido rebater a bola e avance para uma das bases (transforma-se em um **corredor**), os jogadores da defesa também precisam estar atentos para não deixar este

atacante avançar mais bases e completar as quatro bases, para marcar o ponto. Para isso, são realizadas jogadas para a sua **eliminação**.

Assista ao vídeo abaixo para compreender melhor as jogadas da defesa para eliminar os rebatedores e corredores:

Baseball 101. Explicando a defesa:
https://www.youtube.com/watch?v=ZXKCyL-Cn84.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Etapa 3 – Jogadas sensacionais

Agora vamos assistir aos vídeos abaixo para conhecermos algumas jogadas sensacionais de ataque e defesa do Beisebol:

Whistle. Longest Home Runs Ever | MLB (tradução: Os mais longos "Home Runs" da Major League de Baseball):
https://www.youtube.com/watch?v=a8_7V4Mtzi8.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Evan Williams. MLB 2013 Best Catches Of The Year (tradução: As melhores capturas de bola da MLB 2013):
https://www.youtube.com/watch?v=lQpbCVSdLGM.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, a **Etapa4 – Dê uma pausa e reflita**, será um momento para você verificar se os estudantes conseguiram compreender a dinâmica do jogo de beisebol em seus aspectos táticos e técnicos. Como tarefa, tendo como base as observações realizadas até este momento, conduza os estudantes (se preferir, em grupos) a elaborarem uma variação do jogo de beisebol que possa ser aplicado na escola.

Criadas as variações, conduza para a parte prática. Experimente cada uma delas em aula, refletindo sobre a prática e adequando, se necessário, para que todos alcancem uma maior fluência do jogo.

Verifique também se na comunidade existe um lugar mais amplo em que possa ser praticado o beisebol, como parque ou campo de futebol. Caso exista, tente agendar uma visita e a experimentação neste espaço mais amplo.

Etapa 4 – Dê uma pausa e reflita

Depois de estudarmos as movimentações das equipes de ataque e defesa, além de reconhecermos a importância das funções de cada jogador, compreendendo a dinâmica presente no jogo de beisebol, que tal nos desafiarmos? De que maneira podemos vivenciar o beisebol em nossas aulas? Participe da criação com a turma e vamos experimentar! Experimente as diferentes funções nos jogos de beisebol.

Agora é hora de jogar o Beisebol! Utilize as anotações, converse com seus colegas e bom jogo!

Vamos Jogar!

Na **Etapa 5 – Desafiando Nossos Conhecimentos**, verifique o quanto eles estão conseguindo acompanhar as propostas de aprendizagem. Solicite a entrega das respostas e, após a correção, dê uma devolutiva à turma. No momento da correção, fique atento e verifique se será necessário retomar algum dos jogos vivenciados no bimestre.

Etapa 5 – Desafiando nossos conhecimentos

Durante essa proposta de aprendizagem, você teve contato com diferentes classificações esportivas. Descreva no seu caderno quais são as características do Voleibol, da Pelota Basca e do Beisebol que determinam suas classificações Enquanto Esporte de Rede/Parede e Campo/Taco.

Responda às questões:

• Quais são as principais semelhanças entre os esportes vivenciados?
Em todas as modalidades vivenciadas até o momento, o uso da bola foi indispensável. O movimento corporal predominante é a rebatida, cujo intuito é proporcionar a pontuação para você ou sua equipe.

• Quais são os gestos técnicos comuns entre os esportes vivenciados?
O gesto técnico comum é o movimento de rebatida.

• Como acontece a cooperação nesses diferentes esportes?
No voleibol, a integração dos atletas para determinar quem está mais propenso a defender uma bola, ou a recepção desta para realizar o levantamento e consequentemente o ataque necessita integração da equipe. O mesmo ocorre na Pelota Básica em duplas ao determinarem a direção da bola e onde direcionar o próximo lançamento. Já no Beisebol, após a rebatida, os defensores devem estar integrados para lançar a bola ao jogador mais bem posicionado para concluir a jogada antes do adversário, impedindo a conclusão da jogada e a pontuação.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3
ESPORTES PARA TODOS

NOTA:
Professor, nessa Unidade Temática poderá ser realizada uma parceria com o professor de Língua Portuguesa onde está previsto que os estudantes irão planejar uma campanha publicitária sobre questões/problemas, temas, causas significativas para a escola e/ou comunidade. (referência EF69LP09). Como os estudantes irão propor alternativas para a superação de estereótipos e preconceitos relativos aos esportes paralímpicos, outra relação que pode ser estabelecida com Língua Portuguesa é a produção de textos reivindicatórios ou propositivos sobre problemas que afetam a vida escolar ou da comunidade. (EF69LP22B).

Habilidade
(EF08EF21*) Identificar e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes Paralímpicos e propor alternativas para sua superação.

Diagnóstico inicial – Professor, no 7º Ano estava previsto que os estudantes analisassem a disponibilidade de espaços na comunidade para a prática de esportes Paralímpicos. Verifique o que os estudantes já sabem sobre esses esportes, sua história, modalidades, público específico e, caso seja necessário, complemente as informações dos estudantes. Só após o diagnóstico inicial realize as atividades propostas.

Questão norteadora: Esportes Paralímpicos, o que não mudou?

Professor, verifique o que os estudantes já sabem sobre o tema, como proposto na **Atividade 1 – "Para todos"**.
Prepare o local e o material necessário para exibir o documentário **"Paratodos"**, que retrata os desafios diários de atletas paralímpicos. Este filme é indicado pela excelência com a qual foi produzida, porém, caso haja dificuldade em exibi-lo, faz-se necessário que você separe antecipadamente outros vídeos que apresentem o esporte paralímpico.

Abaixo indicamos alguns vídeos, entre outros que poderão ser utilizados:

FilmIsNow Movie Trailers International. PARATODOS um filme de Marcelo Mesquita | Trailer Oficial [HD].
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=d3D8CWQVOL8**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Filmes do Youtube. PARATODOS (para comprar ou alugar).
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=AF6elYor1kU**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Luca R.F. Maester. A história das Paralimpíadas e do Esporte Paralímpico (Rede Globo).
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qOspTQKYzj4**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Lelo Moura. Esportes Paralímpicos. Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=NR0h7EhiqVs.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Agência de Notícias UniCEUB. Documentário Esporte Sem Limites.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=4zEa7wd35Bw**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Tvbrasil. Programa Especial – Novos Esportes Paralímpicos 2020.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=uoL2e9wlBGo**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

UNOi educação. PARAATLETAS: Esporte Para Todos.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=X2d1DFMDOjk**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Após a exibição dos vídeos, solicite aos estudantes que respondam às questões.

ATIVIDADE 1 – "PARATODOS"

Etapa 1 – Quais esportes paralímpicos conhecemos?

Vamos conhecer um pouco mais os esportes Paralímpicos. Primeiro, realize um bate-papo para compartilhar com seus colegas de sala o que já conhece sobre o tema. Após, juntamente com seu professor, vocês escolherão alguns filmes ou documentários sobre o Esporte Paralímpico e, a partir daí, responda às perguntas de acordo com o vídeo assistido.

• Quais esportes Paralímpicos são possíveis identificar no filme a que assistiu?
Professor, essa resposta dependerá do vídeo que os estudantes assistiram. Se for o documentário Paratodos, os esportes apresentados são natação, atletismo, canoagem e futebol.

• Quais são as regras desses esportes?
Espera-se que os estudantes conheçam algumas regras das modalidades apreciadas.

• Qualquer pessoa pode praticar esporte?
Espera-se que os estudantes relatem que o esporte pode ser praticado por todos, porém essa questão permite ao professor observar o quanto seus estudantes sabem a respeito da inclusão no esporte.

• Os atletas apresentaram alguns desafios. Destaque os principais desafios e o que poderia ser feito para apoiá-los?
Neste momento, você poderá enfatizar os desafios enfrentados pelo atleta paralímpico em toda a sua trajetória. O documentário busca trazer o debate sobre a inclusão à tona, colaborando na luta por um país mais acessível, justo e inclusivo, desperta a atenção em torno de um tema latente: a necessidade de um diálogo pela inclusão da pessoa com deficiência na sociedade.

Você sabia...
O esporte Paralímpico surgiu com o intuito de reabilitar militares durante a Segunda Guerra Mundial. E que a primeira Paralímpiada aconteceu em 1960, em Roma, na Itália.

Professor, para a **Etapa 2 – Explorando os Esportes Paralímpicos**, você irá separar a turma em cinco grupos e solicitar uma pesquisa que deverá conter evidências e registros em forma de imagens, resumos das principais ideias e desenhos feitos pelos estudantes.

Cada grupo será responsável por um tópico, como segue. O esporte tem comprovada importância na qualidade de vida de qualquer pessoa. Ao fazermos essa afirmação estamos nos baseando não apenas no que a atividade esportiva pode contribuir para o desenvolvimento físico, mas principalmente, como sendo poderosa ferramenta de auxílio na reabilitação e inclusão das pessoas com deficiências junto à sociedade. Mais que tudo, o esporte lhes propicia independência.

Etapa 2 – Explorando os Esportes Paralímpicos

Agora vamos aprofundar nosso conhecimento sobre Esportes Paralímpico.

Organizados em grupos, realizem uma pesquisa seguindo as orientações a seguir:

→ **Grupo 1. História dos Jogos Paralímpicos –** Este grupo deverá pesquisar o surgimento dos Jogos Paralímpicos (motivos e primeiras competições);
→ **Grupo 2. Participação do Brasil nos Jogos Paralímpicos –** Este grupo deverá pesquisar os Jogos Paralímpicos no Brasil (modalidades participantes das competições e atletas);
→ **Grupo 3. Esportes Paralímpicos Individuais –** Este grupo deverá pesquisar as modalidades esportivas individuais e os tipos de deficiência que participam delas;
→ **Grupo 4. Esportes Paralímpicos Coletivos –** Este grupo deverá pesquisar as modalidades esportivas coletivas e os tipos de deficiência que participam delas;
→ **Grupo 5. Esportes Paralímpicos de Inverno –** Este grupo deverá pesquisar as modalidades esportivas de inverno e os tipos de deficiência que participam delas.

Professor, a **Etapa 3 – Refletindo...** tem por intuito levar o estudante a refletir sobre a pessoa com deficiência na sociedade. Além disso, tem como propósito analisar o meio onde vivemos e se este é eficaz neste processo de inclusão. Erroneamente, pessoas com deficiência sofreram rotulações e, historicamente, foram vistas como incapazes de superar determinados limites.

Etapa 3 – Refletindo...

Na atividade anterior, você e sua turma conheceram um pouco mais sobre os esportes Paralímpicos. Agora é o momento de refletir sobre alguns tópicos. Para começar, faça a seguinte análise com seus colegas:

- Quais são as deficiências que você conhece?
- Sua escola possui estrutura (no prédio, na quadra) para atender as necessidades de pessoas com deficiência?
- Na sua comunidade há espaços públicos para a prática de esportes pelas pessoas com deficiência?
- Nas calçadas por onde você caminha em sua comunidade, uma pessoa em cadeira de rodas ou deficiente visual conseguiria andar sem riscos?
- Enquanto estudante, o que você pode fazer para contribuir com a inclusão da pessoa com deficiência?
- Tem alguma pessoa com deficiência na família? Conhece alguém que possua alguma deficiência? Esta pessoa pratica algum esporte? Se sim, qual? Se não, por quê?

Após essa reflexão inicial, lançamos um desafio. Você sabe o significado dessas duas palavras?

ESTEREÓTIPO e **PRECONCEITO.**

ESTEREÓTIPO: é o conceito que se dá a alguma coisa ou a alguém sem ter conhecimento real sobre. É um padrão social distorcido sobre a verdade. O estereótipo define e limita pessoas por sua aparência (seja pela cor da pele, seja por seu estilo de roupas), pelo local onde mora (país, estado, bairro) ou comportamento (religião, crença, nível de escolaridade).

PRECONCEITO: é uma opinião desfavorável sobre alguém sem qualquer base verdadeira ou objetiva. A palavra preconceito vem da união de duas palavras: pré e conceito, ou seja, quando julgamos ou estabelecemos conceitos sobre as pessoas de forma antecipada, sem conhecimento de fato, sem fundamentação ou motivada por hábitos de vida que julga antes de conhecer.

A falta de conhecimento, de leitura, de análise e reflexão sobre a pessoa com deficiência por parte da sociedade contribuiu para que muitos estereótipos e preconceitos fossem desenvolvidos.

Professor, na **Atividade 2 – Classificações**, o estudante será levado a compreender como ocorrem as classificações de deficiência, ampliando assim seu conhecimento sobre a diversidade de deficiências e compreendendo com mais profundidade o tema. Solicite aos estudantes que leiam o texto e em seguida assistam aos vídeos.

Ao final, proponha uma discussão em torno da importância da classificação funcional.

ATIVIDADE 2 – CLASSIFICAÇÕES

Etapa 1 – Entendendo as classificações

Um atleta com deficiência visual poderia competir contra uma atleta em cadeira de rodas? Um corredor que não possui os braços poderia competir com a mesma igualdade contra um atleta de baixa estatura?

Em alguns esportes Paralímpicos, os atletas passam por uma classificação funcional, que é o processo pelo qual os atletas são avaliados em sua condição atual de limitações e capacidades, utilizando critérios médicos e técnicos da modalidade. A classificação dos esportes Paralímpicos é dividida em médica para deficientes visuais e funcionais para deficientes físicos.
O diagnóstico e a avaliação médica não são os únicos fatores que determinam uma classificação. Sua limitação também irá impactar no seu desempenho esportivo.
Fatores de saúde como enfermidades, desordens e lesões não incidem diretamente no resultado da classificação. É preciso saber se o quadro médico resulta em deficiência/incapacidade e se são permanentes.

Se pensarmos em todas as modalidades paralímpicas que vimos até agora, algumas situações não seriam, digamos… justas. Por isso, nos Esportes Paralímpicos são utilizadas as Classificações. E o que são Classificações?

Para auxiliar sua compreensão, acesse estes links:

Comitê Paralímpico Brasileiro. Classificação Atletismo.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=--rHYSaq49Q**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Comitê Paralímpico Brasileiro. As Classes da Natação.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=hgUGI-df3g0**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Comitê Paralímpico Brasileiro. Atletismo.
Disponível em: **https://www.cpb.org.br/modalidades/46/atletismo**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Na **Atividade 3 – Todos Podem Participar**, os estudantes irão vivenciar o Voleibol Sentado, realizando uma adaptação do jogo Câmbio. Após a experimentação, os estudantes podem criar variações. Veja no link abaixo brincadeiras e jogos que estimulam a aprendizagem do Vôlei Sentado para utilização em suas aulas:

Aprenda a Ensinar o Vôlei Sentado:
https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, na atividade 3, os estudantes irão conhecer o voleibol sentado. Solicite a eles que realizem a leitura e em seguida assistam aos vídeos.

ATIVIDADE 3 – TODOS PODEM PARTICIPAR.

Etapa 1 – O que é Voleibol sentado

O voleibol sentado é a junção de um esporte adaptado chamado Sitzbal e do voleibol convencional, com predominância das regras do voleibol. Desde 2004, o vôlei Paralímpico é praticado exclusivamente com os atletas sentados, sendo considerado um dos esportes mais velozes e disputados nas

Paralímpiadas. Sua primeira participação nos Jogos Paralímpicos foi em 1980, nos jogos realizados em Arnhem, na Holanda.

Carla Maia. #VemPraPara: Conheça as Regras do Vôlei Sentado. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=wgia8aJ84Ww**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Para essa etapa, proponha a experimentação do voleibol sentado.

Etapa 2 – Vivenciando

Chegou a hora de ir para a prática. Vocês já experimentaram o câmbio. Para começar, vamos fazer o câmbio sentado e, conforme for aprendendo, vamos colocando novos desafios. A regra principal e que deve ser mantida é: **de posse da bola, jamais tirar o bumbum do chão**, senão perde o ponto. Vamos Jogar!

Professor, na etapa 3, os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre as regras do voleibol sentado. Solicite a eles que acessem os links e anotem as principais regras no caderno.

Etapa 3 – Enfim, o Voleibol sentado

Vamos jogar agora com as regras oficiais. Mas, para isso, você pode fazer uma breve pesquisa sobre as principais regras. Acesse os links abaixo e faça um resumo em seu caderno. Em aula, antes da parte prática, discuta as regras com seus colegas de sala e #PartiuAulaPrática.

Impulsiona. Vôlei Sentado – Origem, Regras Como Praticar e Muito Mais. Disponível em: **https://impulsiona.org.br/volei-sentado/#:~:text=As%20regras%20do%20v%C3%B4lei%20sentado&text=A%20principal%20norma%20%C3%A9%3A%20para,que%20os%20praticantes%20atuem%20sentados**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Toda Matéria. Vôlei Sentado. Disponível em: **https://www.todamateria.com.br/volei-sentado/**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Nesta etapa, os estudantes irão refletir sobre sua experiência com o voleibol sentado e aspectos relacionados à inclusão.

Etapa 4 – Refletindo

Vamos discutir a experiência com o voleibol sentado.

• Como você se sentiu vivenciando essa atividade? Por quê?
A percepção permite que o estudante se coloque no lugar do outro.

• A prática dos esportes Paralímpicos é difundida na escola e na comunidade? Por quê?
Neste caso, ele amplia sua visão sobre a comunidade onde vive e percebe que nem todo espaço desta permite acesso às pessoas com deficiência, seja no âmbito esportivo, seja no âmbito social.

• Você assiste às competições Paralímpicas?
Esta questão permite saber mais sobre o conhecimento e vivência desse estudante.

• Conhece algum atleta Paralímpico?
Esta questão permite saber mais sobre o conhecimento e vivência desse estudante. Lembrando que, neste caso, não necessita obrigatoriamente que seja um atleta profissional.

• Será que todas as pessoas podem praticar esporte? Por quê?
Espera-se que neste momento o estudante tenha uma percepção sobre a inclusão.

• As pessoas com deficiência em sua escola ou comunidade estão incluídas? Como?
Outra situação em que o estudante analisa as questões sociais que permitem a inclusão.

Professor, na **Atividade 4 – Inclusão na Prática**, com base em tudo o que os estudantes aprenderam neste bimestre, leve-os a refletir sobre algumas situações que eles viveram no espaço escolar, assim como situações que viram seus colegas de escola passar. Para os estudantes conhecerem mais o assunto, indicamos alguns sites para leitura.

ATIVIDADE 4 – INCLUSÃO NA PRÁTICA

Mais do que discutir ou propor ações, a inclusão tem que acontecer de verdade. E quando falamos em inclusão, falamos em promover igualdade e equidade entre todos. Algumas vezes, basta fazer pequenas adaptações na estrutura. Em outras, um apoio moral. Pensando nisso, a proposta é que você e sua turma façam uma análise dos espaços, dos materiais (pedagógicos e de ambientes) e das aulas de Educação Física e proponham ações para que todos os estudantes possam participar, livres de qualquer estereótipo ou preconceito.

Etapa 1 – Leitura de texto

Antes de partimos para a prática, é melhor nos informarmos melhor sobre alguns assuntos. Para isso, acesse os links abaixo e esclareça algumas dúvidas.

Significados. Significado de Inclusão.
Disponível em: **https://www.significados.com.br/inclusao/**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

INIS – Instituto Nacional de Investigação em Saúde. Diferença Entre Igualdade e Equidade.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=XL9j3rdagQE**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Prof. Verônica Santos. Desigualdade, Igualdade, Equidade e Justiça Social.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=JqUQ50qOyu4**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Nesta etapa, os estudantes irão analisar seu contexto e, em grupo, propor soluções para a inclusão das pessoas com deficiência. A proposta é que, ao final, a turma tenha uma proposta única e que a coloquem em prática.

Etapa 2 – Encontrando soluções

Agora é o momento de vocês, em grupo, analisarem sua escola, comunidade etc. Destacar os pontos que dificultam a inclusão das pessoas com deficiência em práticas esportivas. Elaborem uma proposta com soluções, para que as pessoas com deficiência possam ser incluídas.

A proposta deverá ser apresentada para a turma e ao final a classe deverá construir uma proposta única.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes realizaram pesquisas, elaboraram textos, refletiram sobre seus movimentos através de questões norteadoras e resolveram desafios. Ressaltamos que todas estas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim, por isso é importante que você verifique se, nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações-problemas e reflexões, as habilidades trabalhadas foram apreendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o objeto de conhecimento.

REFERÊNCIAS

CBTM Confederação Brasileira de Tênis de Mesa. Disponível em:https://www.amavi.org.br/. Acesso em: 3 ago. 2020.
COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. Disponível em: https://www.cob.org.br. Acesso em: 3 ago. 2020.
COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Disponível em: http://www.cpb.org.br/. Acesso em: 3 ago. 2020.
DICIONÁRIO OLÍMPICOS. Disponível em: http://www.dicionarioolimpico.com.br/. Acesso em: 3 ago. 2020.
FREEPIK. **Vectores Grátis.** Disponível em: https://www.freepik.es/. Acesso em: 3 ago. 2020.
GRATIS PNG. **Vetoriais Grátis**. Disponível em: https://members.gratispng.com/login.html, Acesso em: 21 jul. 2020.
PUBLIC DOMAIN VECTORS. **Vetoriais Grátis.** Disponível em: https://publicdomainvectors.org. Acesso em 3 ago. 2020.
VECTEEZY. **Gráficos Vetoriais Grátis**. Disponível em: https://pt.vecteezy.com/. Acesso em: 3 ago. 2020.
VECTOR STOCK. **Free Vectors.** Disponível em: https://www.vectorstock.com/. Acesso em: 3 ago. 2020.

8º ANO

2º BIMESTRE

Caro professor,

Caro professor, neste bimestre iremos abordar as práticas corporais que englobam as Unidades Temáticas: ESPORTES e LUTAS, mais especificamente, as lutas do mundo e os esportes paralímpicos.

A finalidade é que ao longo das atividades previstas, o estudante seja capaz de experimentar e fruir a realização dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente; consiga planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas; além de ser capaz de identificar e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes paralímpicos e propor alternativas para sua superação.

Unidade Temática: Lutas

Objeto de Conhecimento: Lutas do mundo

Habilidades

(EF08EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

(EF08EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

Iniciaremos a primeira Situação de Aprendizagem, é importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem!

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
"JU (SUAVE) DO (CAMINHO)"

Professor, ao iniciar esta Unidade Temática, sugerimos que explore oralmente com os estudantes o que eles já sabem sobre as lutas, em seguida leia com a turma o que o Currículo Paulista e a BNCC apresentam como características das lutas.

Você já teve a oportunidade de conhecer sobre lutas em anos anteriores. Agora é a hora de aprofundar seus conhecimentos acerca deste tema.

As lutas evidenciam as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Dessa forma, além das lutas presentes no contexto comunitário e regional, podem ser contempladas as lutas brasileiras,

bem como lutas de diversos países do mundo (judô, aikido, jiu-jítsu, muay thai, boxe, boxe chinês, esgrima, kendo, kenjutsu etc).

Fonte: BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

LEMBRE-SE PROFESSOR: O Caderno do Aluno possui diversos espaços para registro e produção acerca dos objetos de conhecimentos estudados. Utilize-os como elemento de Avaliação e Recuperação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão sobre as ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

Professor, no título das atividades da Situação de Aprendizagem 1, serão usadas palavras de origem japonesa, utilizadas para dar nome a movimentos e comandas da luta Judô. Para cada palavra utilizada, colocaremos a fonética da palavra e sua tradução.

ATIVIDADE 1 – COMEÇAR – "HAJIME" – (RA- DI – MÊ)

Professor, para iniciar essa atividade peça aos estudantes que respondam as questões e, em seguida, a sala deverá socializar entre os colegas.

Etapa 1 – O que eu sei sobre as lutas?

Pensando nas lutas já vivenciadas em anos anteriores, registre seus conhecimentos sobre as questões abaixo:

- Você já teve a oportunidade de praticar alguma luta? Qual?
- Você conhece as regras específicas de alguma luta? Quais são elas?

Durante a socialização das respostas, anote em um quadro as lutas mais conhecidas e menos conhecidas pela turma, em seguida peça para os estudantes registrarem no caderno.

Etapa 2 – Lutas mais conhecidas e menos conhecidas pela turma

Agora vamos socializar e apresentar as lutas mais conhecidas e menos conhecidas pela turma. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as respostas da turma!

Em seguida, registre as respostas em seu caderno. Separe as lutas mais conhecidas e menos conhecidas pela classe:

Lutas mais conhecidas	Lutas menos conhecidas

ATIVIDADE 2 – PARE – "MATTE" – (MA – TÊ)

Professor, o texto a seguir traz as informações solicitadas na pesquisa, que servirá de instrumento de apoio ao seu trabalho, outras fontes poderão ser pesquisadas.

Texto: História do Judô

O Judô é derivado do Ju-Jutsu, uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo.

Por muitos anos, o jovem Jigoro Kano, que nasceu no Japão, dedicou-se a estudar sobre as antigas formas de autodefesa, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação. Ele selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-Jutsu em um novo estilo chamado de Judô.

O Judô reúne dois Kanjis (ideogramas), JU (suave) e DO (caminho) e os estilos de Ju-Jutsu japonês, TENJIN-SHINYO-RYU e o KITO-RYU, utilizados para dar base a sua criação e a alguns princípios filosóficos, entre eles: o SEIRYOKU-ZEN-YO – que é o princípio caracterizado pela mínima força e máxima eficiência utilizando a energia do oponente para superá-lo; e o JITA-KYOEI – que é o princípio caracterizado pela prosperidade e pelo crescimento mútuo para propiciar o convívio harmônico e solidário.

A filosofia do Judô tem por base o respeito ao seu oponente, como forma de auto respeito, assim, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos:

- Cortesia, para ser educado no trato com os outros;
- Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;
- Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;
- Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;
- Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;
- Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;
- Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;
- Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.

O Judô possui um repertório técnico extenso, apresentamos abaixo alguns deles:

- KUMI-KATA (Pegadas) – é a maneira de segurar com as mãos no JUDOGUI (roupa do judô), fundamental para ataques e defesas de golpes
- KUSUSHI (Desequilíbrio) – é levar o oponente a uma posição de desequilíbrio.
- UKEMI-NO-WAZA (técnicas de amortecimento) – usada para amortecer as quedas dos golpes do Judô.
- TE-WAZA (técnicas de braço) – são técnicas de projeção ao solo que usam os braços.
- KOSHI-WAZA (técnicas de quadris) – são técnicas de projeção ao solo que usam os quadris.
- ASHI-WAZA (técnicas de perna) – são técnicas de projeção ao solo que usam os pés ou as pernas.
- OSSAE-WAZA (técnicas de imobilização) – são técnicas para imobilizar o oponente no solo.
- SHIME-WAZA (técnicas de estrangulamento) – são técnicas para estrangular o oponente.
- KANSETSU-WAZA (técnicas de chaves nas articulações) – são técnicas de torções nos braços do oponente.

Fonte: Confederação Brasileira de Judô

Professor para saber mais sobre o Judô acesse:

Confederação Brasileira de Judô. História do Judô.
Disponível em: **https://cbj.com.br/historia_do_judo/**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

JUDOQUINHAS. Judô: História do Judô resumida – Judoquinhas | Judo Infantil. 2018.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=wGyjXkbj3fg&t=64s**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

JUDOQUINHAS s. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 1/3) – Judoquinhas |Judô Infantil. 2017.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=vcaVQAhYAbI&t=232s**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

JUDOQUINHAS. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 2/3) – Judoquinhas |Judo Infantil. 2017.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=vBsW-VsA4YA&t=2s**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Judoquinhas. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 3/3) – Judo- quinhas |Judo Infantil. 2017.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=_fLb3Bp8MVo**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, na atividade 2, os estudantes farão uma pesquisa em grupo, cada grupo ficará responsável por um tema.

Etapa 1 – Fazendo descobertas sobre o Judô

Vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o Judô. Divididos em grupos, pesquisem sobre:

Grupo 1 – A história do Judô - Local de criação, aspectos biográficos do seu idealizador e participação nas olimpíadas.
Grupo 2 – Princípios básicos do Judô - Os três princípios filosóficos do Judô, seus significados na vida do praticante e graduação (faixas).
Grupo 3 – Principais golpes do Judô - Golpes de braço, golpes de perna, golpes de quadril e golpes de solo (imobilizações, chaves de braço e estrangulamento).
Grupo 4 – Principais cumprimentos do Judô - Saudações e vocabulário de competição.

Após a pesquisa os estudantes farão a apresentação para a turma.

Etapa 2 – Socializando as descobertas

O resultado do seu trabalho deverá ser apresentado aos colegas. Para isso, você pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos e reportagens que represente sua pesquisa.

ATIVIDADE 3 – ATENÇÃO – "KIOTSUKE" – (QUIO – TISSU – QUÊ)

Professor, neste momento os estudantes irão conhecer um pouco mais sobre a saudação no Judô, para isso leia com eles o trecho que trata da saudação e, em seguida faça a exibição do vídeo.

Etapa 1 – A saudação no Judô

Vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre a saudação no Judô?

A saudação é um ritual e é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. É uma demonstração de respeito com o mestre e com os adversários em uma competição. A saudação ao adversário é sempre utilizada para se iniciar uma luta.

Vamos assistir ao vídeo "Saudações e cumprimentos no judô".

Fonte: Projeto Judô. Saudações e cumprimento no Judô.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=lMFfv5NDtZI**.
Acesso em: 20 jan. 2021.



Após a apreciação do vídeo, organize os estudantes em duplas, e solicite que eles realizem a saudação de início e fim de treino.

Etapa 2 – Vivenciando a saudação

Agora vamos praticar

Em duplas, realizem o movimento de saudação e comprimento de início e final de treino com seu oponente. Vocês podem escolher a saudação em pé ou sentado. Fique atento a postura, posições de pés, braços, mãos, tronco e cabeça na realização do movimento.

Ao final proponha uma discussão em torno da questão: "Por que temos que nos curvar em cumprimento"?

Etapa 3 – Refletindo

Agora vamos participar da discussão em torno da questão:

"Por que temos que nos curvar em cumprimento?".

Espera-se que na discussão os estudantes relacionem o cumprimento a uma relação de respeito, cumprimentar-se é uma forma de demonstrar respeito e humildade, que faz parte da etiqueta do Judô.

Professor, oportunize aos estudantes criarem suas próprias formas de se cumprimentar de acordo com os princípios da Luta Judô.

Os quadros a seguir podem ser utilizados como instrumentos de apoio, ele apresenta a sequência de saudações ligadas à Luta Judô.

Kiotsuke! – Significa "atenção!"
Rei! – Significa "cumprimentem!". Alguns dojos realizam as saudações ajoelhados (za rei). Outros realizam as saudações em pé (ritsurei).
Shomen ni! – Significa "virem-se de frente para a parte principal do dojo!".
"Shomen ni, rei!" – De modo geral, assim inicia o treino em grande parte dos dojos de Judô espalhados pelo mundo.
"Onegai Shimasu" – É um termo difícil de traduzir literalmente para o português, uma tradução próxima seria: "Por favor, permita que eu treine e aprenda com você". É um termo que é carregado de valores como respeito, humildade e honra. Quando isso é dito no dojo pelos alunos, em direção ao sensei principal, significa que o aluno está se colocando na condição de aprendiz, que está aberto para ver, ouvir e prestar atenção em cada detalhe do que é ensinado. Também é possível dizer "onegai shimasu" antes de fazer um randori (luta de treinamento) ou um treino com um colega, e, nesse caso, significa "estou disposto a aprender com você com muito respeito, honra e dignidade".

Centro de treinamento de Judô Jacaré. As Saudações no Judô – Termos e significados. Disponível em: **https://www.judoctj.com.br/as-saudacoes-no-judo-termos-e-significados/**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Algumas lutas possuem o cumprimento ao final do treino ou ao participar de uma luta em uma competição, é o caso do Judô, no quadro a seguir apresentamos os termos utilizados além dos já apresentados.

Mokuso! – É o comando que significa "meditem!".
Sensei ni! – "Virem-se de frente para o *sensei* principal presente no *dojo*"
Arigatou Gozaimashita – O termo "*arigatou*" significa um "obrigado" informal. Mais formalmente, ele pode vir acompanhado de "*gozaimasu*" ou "*gozaimashita*". O que muda é apenas o tempo verbal: "*gozaimasu*" é presente e "*gozaimashita*" é passado. Portanto, "*arigatou gozaimashita*" significa algo como "muito obrigado pelo que foi feito".
Dentro do contexto do dojo, esse termo é, assim como "*onegai shimasu*", um termo carregado de valores. Significa: "*Sensei*, muito obrigado pela oportunidade que me deu de ter treinado e aprendido com você. Sou muito grato por isso."
Terminado o cumprimento, em geral as pessoas cumprimentam umas às outras, e depois, começa o "*soji no jikan*", ou seja, a hora da limpeza.

ATIVIDADE 4 – VIVENCIANDO

Professor, nesta atividade os estudantes serão organizados em duplas. O objetivo é pegar a faixa que está presa na calça ou bermuda do adversário. Os espaços devem ser delimitados, utilizando as

marcações da quadra de voleibol ou demarcações com fita ou giz de mais ou menos 2 metros quadrados. Propõe-se um tempo máximo de 2 minutos para cada rodada até que todos troquem as duplas entre si. Para facilitar a visualização dos estudantes referente à pontuação, elabore um cartaz com um quadro de pontuação. Oriente os estudantes a anotar a somatória dos pontos a cada rodada, conforme indicação da tabela para calcular o resultado final.

Quadro de pontuação	
Sair do espaço delimitado por 03 vezes dentro do tempo mínimo de 2 minutos = perde automaticamente a partida;	derrota
Se nenhum dos dois pegar a faixa do adversário no tempo determinado de 2 minutos;	0,5 ponto
O estudante que conseguir pegar a faixa do adversário dentro do tempo e espaço delimitados;	01 ponto

Etapa 1 – PEGA A FAIXA – "OBI"

Agora, iremos vivenciar a atividade "Pega a Faixa" (OBI), com o objetivo de pegar a faixa de seu colega em uma área determinada na quadra. Fique atento às orientações de seu professor para que todos possam participar deste momento!

Após a vivência, reflita sobre as questões abaixo:

• Quais foram os principais movimentos presentes nas atividades?
Espera-se que o estudante identifique os movimentos de ataque e defesa.

• As atividades propostas podem ser associadas a algum tipo de luta? Qual?
Espera-se que o estudante identifique diferentes tipos de lutas que utilizam demarcação de espaço, pontuação para cada ação, tempo de luta e respeito ao oponente. Essas características são utilizadas nas lutas Judô, Jiu Jitsu, Sumô, entre outras.

• Quais foram as principais estratégias utilizadas para "atacar" ou "defender"?
Resposta pessoal.

• Nas vivências, algumas regras devem ser cumpridas? Por quê?
Espera-se que o estudante compreenda a importância das regras para a realização da atividade.

• O respeito na prática das lutas é importantíssimo. Por quê?
Espera-se que o estudante compreenda que o respeito é um dos princípios básicos do Judô, e ele é importante para conviver harmoniosamente com os outros, o oponente merece ser respeitado.

• Quais são os procedimentos de segurança necessários para garantir a integridade de todos?
Espera-se que o estudante identifique e cite procedimentos como respeito ao oponente e respeito às regras estabelecidas.

Professor, esta atividade tem a finalidade de praticar algumas técnicas de amortecimento de queda. As técnicas devem ser praticadas sentadas e deitadas, e será necessário demonstrar os UKEMIS para que os estudantes consigam realizá-las.

É importante frisar que aprender a cair é a base do Judô, sendo elemento fundamental que favorece a segurança dos praticantes. Ao cair, o estudante deve proteger o tronco e a cabeça.

Para saber mais sobre os Ukemis, acesse:

Projeto Judô. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 1) – Ushiro-ukemi. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Projeto Judô. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 2) - Yoko-ukemi. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=pPYT1QZCH4w**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Projeto Judô. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 3) –- Mae-ukemi. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=uHgZraBhn9s**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Etapa 2 – AMORTECIMENTO DE QUEDA – "*UKEMI*" – (*U-QUE-MI*)

A habilidade de saber cair é importantíssima no Judô. Nesta atividade, vamos praticar os "*UKEMIS*" do Judô, para isso preste atenção nas orientações de seu professor.

Após ter vivenciado alguns "*UKEMI*", escreva em seu caderno sobre a sua importância na prática de Judô.

ATIVIDADE 5 – GUERRA DE PEGADA – "*KUMI*" (CU-MI) "*KATA*" (CA-TA)

Professor, os estudantes irão realizar um treinamento individual que no Judô é chamado de sombra. Para isso eles irão realizar uma pesquisa sobre uma técnica presente no quadro abaixo e apresentar. Organize os grupos de forma que todas as técnicas sejam contempladas.

Etapa 1– Treino sombra

Agora que você conheceu um pouco mais sobre o Judô, vamos vivenciar alguns movimentos dessa luta. Para isso vamos realizar um treino sombra.

A `sombra ' é uma modalidade de treinamento utilizada em diversas lutas como, por exemplo, boxe, muay thai, karatê e taekwondo, que visa lapidar as técnicas e melhorar a velocidade. No Judô, esse tipo de treino é chamado de "TANDOKU-RENSHU" (treinamento sozinho).

Organizados em grupos, vocês devem utilizar o "TANDOKU-RENSHU" (treinamento individual) para representar o movimento técnico dos golpes do Judô, conforme quadro a seguir. Escolha, com o seu grupo e com seu professor, a técnica que vocês irão pesquisar.

Grupo 1 – TE-WAZA – (técnicas de braço)		
IPPON-SEOI-NAGE (arremesso pelo braço)	TAI-OTOSHI (queda do corpo)	KATA-GURUMA (giro pelo ombro jogando para trás)
Grupo 2 – KOSHI-WAZA – (técnicas de quadril)		
O-GOSHI (grande arremesso com o quadril)	HARAI-GOSHI (rasteira usando o quadril)	TSURI-KOMI-GOSHI (arremesso com o quadril levantando e puxando)
Grupo 3 – ASHI-WAZA – (técnicas de perna)		
O-SOTO-GARI (grande rasteira externa)	DE-ASHI-HARAI (movimento de rasteira pela frente)	UCHI-MATA (arremesso levantando por entre as pernas)

Em seguida, peça para os estudantes demonstrarem para seus colegas os movimentos da técnica pesquisada. Ao final cada grupo deverá criar um mural que represente o que foi realizado.

Etapa 2 – Demonstrando a técnica pesquisada

Após a pesquisa, cada grupo deve apresentar aos colegas seus movimentos e criar um mural com fotos, desenhos ou imagens que represente o que foi realizado.

PARA SABER MAIS:
PROJETO JUDÔ. Como aplicar a técnica de-ashi-harai. 2017.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Y_2vRmK-buU**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

ATIVIDADE 6 – PREPARO – "*TSUKURI*" (TI – SU – CURI)

Professor, nas atividades anteriores propomos aos estudantes experimentar e fruir a realização dos movimentos pertencentes ao Judô. Enfatizamos que a adoção de procedimentos de segurança e respeito ao oponente é importante para que o estudante consiga praticar os golpes.

Para um planejamento mais assertivo e que respeite as questões de segurança nesta atividade, sugerimos a confecção do boneco de "sparring" (treino) para que os movimentos básicos do Judô sejam praticados.

Etapa 1 – Construindo um boneco de treino

No Judô, quem recebe o golpe deve dominar as quedas; e quem aplica o golpe, deve realizar uma boa pegada (segurando o oponente durante toda a projeção ao chão), estar sempre equilibrado e utilizar corretamente as alavancas para desequilibrar o oponente. Para auxiliar na prática dos golpes, em grupos, iremos construir um boneco de treino, que será utilizado nas próximas atividades.

Para isso, cada grupo vai precisar de:

Uma camiseta de manga comprida usada;
Uma calça de moletom, jeans ou legging usada;
TNT ou um pedaço de pano;
Fita adesiva;
Jornal;
Caixas de papelão.

Agora, com o material em mãos, é hora de montar o boneco de treino.

Membros Inferiores	Desmonte as caixas de papelão. Em seguida, forme os "quadris e pernas de papelão" do boneco. Utilizem a calça passando fita adesiva em suas extremidades. Depois, coloque os "quadris e pernas de papelão" na calça e utilize jornal amassado no espaço oco.
Membros Superiores e Tronco	Desmonte as caixas de papelão e, em seguida, forme os "braços e tronco de papelão" do boneco. Na camiseta, passe fita adesiva em suas extremidades. Coloque os "braços e tronco de papelão" na camiseta e utilize jornal amassado no espaço oco.
Cabeça	Desmonte as caixas de papelão e, em seguida, utilize uma bola como molde para o formato de uma cabeça. Depois, preencha-a com um jornal. Utilize o pano ou TNT para envolver a "cabeça de papelão".

Utilize fita adesiva para unir membros inferiores aos membros superiores e o tronco, e este à cabeça. Seu grupo pode usar a criatividade caso queira colocar outros detalhes em seu boneco de treino (mãos podem ser feitas com luvas, pés podem ser feitos com meias, etc.).

Após a construção do boneco de treino, é hora dos estudantes colocarem em prática alguns golpes do Judô, para isso proponha a apreciação dos vídeos, e em seguida a experimentação dos movimentos.

Etapa 2 – Praticando no boneco de treino

Agora, é hora de praticar novos golpes de Judô, utilizando o boneco construído pelo grupo. Mas antes, assista ao vídeo:



Efficient Judo. O-goshi – Basic principles.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=VLYKx-Fwhxg**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Judoquinhas. Judô Infantil: golpes de Judô – Seoi-Nage – 1º Kyu do Gokyo no Waza | Judoquinhas.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Ore8dmHDhWQ**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Agora, com seu boneco, e em grupo, realizem os golpes do quadro abaixo:

Golpes de projeção Nage-Waza		
Deashi-Harai (movimento de rasteira pela frente)	O-Goshi (grande arremesso com o quadril)	Seoi-nage (rotação pelo ombro)

Golpes de solo Ne-Waza categoria Osae Waza (técnicas de imobilização) de Judô		
Hon-kesa-gatame (detenção fundamental em ângulo)	Yoko-shiho-gatame (detenção lateral com quatro apoios)	Tate- shiho-gatame (detenção com quatro apoios em escudo)

Professor, após a prática, é importante refletir sobre o nosso objeto de conhecimento. Ao final da aula, organize os estudantes e solicite que apontem algumas percepções referentes à experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar o questionamento.

Etapa 3 – PARA MEDITAR – "*MOKUSSO*" – (MO - CU - SÔ)

Para finalizar essa Situação de Aprendizagem, responda às questões a seguir:

• O que é preciso fazer para vencer no Judô? Quais são seus objetivos e princípios?
Espera-se que o estudante responda que ao realizar um Ippon ou dois Wazaris o atleta de Judô vence o combate. Os objetivos e princípios são: o respeito e a postura de um atleta na competição em relação ao oponente, árbitros e professores.

• Quais golpes são ilegais no Judô?
Espera-se que o estudante compreenda que golpes contundentes como socos, chutes, cotoveladas e cabeçadas são ilegais no Judô.

• Por que a técnica do Judô é tão importante?
Espera-se que o estudante associe que o aprendizado das técnicas de Judô é importante para o amortecimento de quedas e para a execução dos golpes.

• Quais são as características físicas e emocionais que estão presentes na prática do Judô?
Espera-se que o estudante identifique que a prática do Judô favorece a autogestão e compromisso com o treinamento diário, o respeito e o engajamento com o outro, e a resiliência na superação de resultados adversos em competição.

Proposta de Avaliação

Professor, durante essa situação de aprendizagem os estudantes realizaram pesquisas, demonstraram movimentos, participaram de discussões etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, avalie se por meio das produções, participações, experimentações da prática corporal, reflexões etc, as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes, revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem a Unidade Temática.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
JU "SUAVIDADE" – *JUTSU* "ARTE"

Fique atento!
No título das atividades da Situação de Aprendizagem 2, serão usadas palavras de origem inglesa, utilizadas para dar nome a movimentos e comandas da luta Jiu-jítsu. Para cada palavra utilizada, colocaremos a sua tradução.

ATIVIDADE 1 – TRANSIÇÃO – "*TRANSITION*"

Professor, o **Judô** e o ***Jiu-jitsu*** possuem elementos técnicos muito parecidos, tais como técnicas de golpes em pé e golpes realizados no solo. Nesta atividade, a proposta é que os estudantes percebam as semelhanças entre os elementos técnicos dessas lutas, praticando alguns golpes próprios de cada modalidade de luta no boneco de treino construído na **Situação de Aprendizagem 1**, na **atividade 6**.

O quadro apresentado na atividade irá nortear os movimentos a serem realizados.

Etapa 1 – O Judô e o Jiu-Jitsu

Estudante, o **Judô** e o ***Jiu-jitsu*** são considerados artes irmãs e complementares. Essas lutas têm em comum: rolamentos, projeções do oponente ao solo, imobilizações no solo e chaves de braço. Porém, no Jiu-jitsu ainda encontramos chaves de perna, joelho e pé.

Nesta atividade, você deverá fazer a transição entre o "***NAGE WAZA***" (golpes de projeção) do Judô e o "***NE WAZA***" (luta de solo). Para isso, deverá realizar duas imobilizações: uma do **Judô** e uma do ***Jiu-jitsu***, utilizando o boneco de treino que construiu na atividade anterior.

Projeção	Imobilização do Judô	Imobilização do *Jiu-jitsu*
"o soto gArI" (grande rasteira externa)	*"Hon KesA gAtAMe"* (Imobilização básica com uma gravata)	MONTADA A **montada** é a posição suprema, na qual o lutador do **Jiu-Jitsu** exerce amplo domínio sobre o rival.

Professor para saber mais sobre os movimentos acesse:

Projeto Judô. Como realizar o O-soto-gari.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=jBLaURWB5P0**.
Acesso em 20 jan. 2021.

Projeto Judô. Como realizar o kesa-gatame.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=7ScqtWNoc6I**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Pedagogia BJJ. 3 tipos de MONTADA para elevar seu nível de Jiu-Jitsu.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=P3jVZET5THM**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, o texto do quadro a seguir traz informações solicitadas na pesquisa, que servirão de instrumento de apoio ao seu trabalho, mas outras fontes poderão ser utilizadas.

Texto: Conhecendo o Jiu-Jitsu

O Jiu-Jitsu brasileiro, ou Brazilian Jiu-Jitsu, ou BJJ (grafado também como Jujitsu ou Jujutsu) é uma arte marcial de raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo.

Dentre as atividades que se seguem haverá uma pesquisa sobre a história do Jiu-Jitsu. Fique atento, pois diversas são as origens encontradas. Historiadores discutem as questões relativas à sua origem.

Alguns teóricos acreditam que a origem do Jiu-jitsu foi na Índia, e essa teoria pode ser encontrada em diversas fontes. No entanto, essa teoria relativiza a ideia de que a Índia foi o berço de todas as artes marciais, principalmente as técnicas que conquistaram o oriente. Essa teoria é baseada na decorrente apropriação cultural mobilizada pelo surgimento do Budismo que influenciou tanto a cultura chinesa quanto a japonesa.
Outros apontam para o Japão, onde as técnicas de luta agrupadas para o treinamento de Samurais era conhecido como Jujutsu (palavra muito similar ao Jiu-jitsu). Essas técnicas deram origem ao Kano Ju-jutsu (que depois seria chamado de Judô). Quando Konde Koma, discípulo de Jigoro Kano veio ao Brasil, para difundir essa luta, começou a ser chamada de Jiu-jitsu pelos brasileiros.Dessa forma o Jiu-jitsu conhecido hoje como Brazilian Jiu-jitsu, é uma forma sistematizada de técnicas específicas do Judô passado pelo Sensei Mitsuyo Maeda, também conhecido como Konde Koma, que passou seu conhecimento sobre o Judô para a família Gracie. Eles mesmos ajustaram essas técnicas buscando novas possibilidades de eficácia e a provaram desafiando lutadores pelo Brasil e pelo mundo.

Os movimentos do Jiu-Jitsu

- **Projeção ou queda:** é qualquer desequilíbrio causado ao oponente que o leve ao chão.
- **Passagem de guarda:** é quando o lutador se encontra em cima do adversário, estando entre suas pernas, e passa para o lado do adversário, ficando em posição transversal e mantendo-o dominado.
- **Joelho na barriga:** é quando um lutador está por cima de seu adversário e põe o joelho sobre sua barriga, imobilizando-o.
- **Montada:** é quando o lutador monta em seu adversário, tendo seus joelhos e seus pés no solo.
- **Pegada pelas costas:** movimento em que o lutador pega seu adversário pelas costas utilizando os pés.
- **Raspagem:** movimento em que o lutador está por baixo, com o adversário entre suas pernas, e consegue inverter as posições.

As regras do Jiu-Jistu

- As lutas são supervisionadas por um árbitro e a duração de cada luta depende de uma série de fatores, sendo os principais a faixa etária em que os lutadores se encontram e a faixa usada por eles.
- Ao longo da luta, o participante pode ganhar ou perder pontos de acordo com o que executar.
- As punições podem acarretar a perda de 1, 2, 3 ou 4 pontos, de acordo com sua gravidade.
- As vantagens são igualmente variáveis.
- Quanto aos movimentos, o participante pode ganhar 2 pontos por queda, raspagem e joelho na barriga, 3 pontos por passagem de guarda e 4 pontos por montada e pegada pelas costas.
- O vencedor da luta é aquele que, ao final da partida, obtiver a maior soma final.

Professor, organize os estudantes em grupos. Cada grupo terá uma função na pesquisa.

Etapa 2 – GUARDA PROFUNDA – "DEEP GUARD"

Estudante, vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o Jiu-Jitsu. Divididos em grupos, pesquisem sobre:

Grupo 1 – A história do *Jiu-Jitsu* – Surgimento do Jiu-Jitsu, local de criação, biografia de seus criadores e cores de faixa.

Grupo 2 – Principais golpes do *Jiu-Jitsu* – ao menos três golpes de: chave de braço, chave de perna, estrangulamentos, montadas e guardas.

Grupo 3 – Principais regras da competição – Arbitragem, duração, punição e pontuação.

Grupo 4 – Luta Judô e Luta *Jiu-Jitsu* – Paralelo histórico entre as duas lutas, suas semelhanças e diferenças.

Após a pesquisa, os estudantes deverão apresentar para a turma.

Etapa 3 – Socializando as descobertas

O resultado do seu trabalho deverá ser apresentado aos colegas. Para isso, você pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos e reportagens que represente sua pesquisa. Após a apresentação, responda às questões abaixo:

• Qual é a relação entre Jiu-Jitsu e o Judô?
O Judô e o Jiu-Jitsu são considerados modalidades de luta irmãs ou complementares. Elas se baseiam nos mesmos princípios de desequilíbrio e resistência. Em seus fundamentos utilizam chaves, projeções e imobilizações para obter a vitória. Ambas nasceram do Jiu-Jitsu, sendo o Judô de Jigoro Kano a primeira modalidade desenvolvida. Anos mais tarde, o Jiu-jitsu surgiu com a premissa de simplificar as técnicas do Judô e reunir técnicas consideradas efetivas do Ju-jitsu na busca pela técnica que poderia ser utilizada para derrotar qualquer oponente, independente do tamanho ou nível de treinamento.

• Qual é a diferença entre o Jiu-Jitsu e Judô?
A diferença entre essas duas lutas está principalmente nos golpes. Os golpes do Judô são voltados para buscar o ippon, que dá a vitória na luta, e são focados em projeções para lançar o adversário ao chão, de preferência com os dois ombros tocando o chão, para garantir a vitória. Já os golpes do Jiu-Jitsu têm como principal foco a imobilização e o estrangulamento para finalizar o oponente. Apesar de começar em pé, como no Judô, o Jiu-Jitsu é mais desenvolvido no chão e permite mais golpes de imobilização e estrangulamento, o que gera mais finalizações. Percebe-se também que há uma predominância da luta em pé no Judô, e uma predominância da luta no solo no Jiu-Jitsu.

ATIVIDADE 2 – POR BAIXO – "*BENEATH*"

Professor, nesta atividade propomos que os estudantes vivenciem algumas atividades práticas. É importante que a sequência de atividades (Práticas 1, 2 e 3) sejam respeitadas.

Arranca tênis
Prática 1 – Em duplas, estudantes sentados de costas um para o outro. Ao comando do professor, dentro do tempo de 1 minuto, os estudantes devem tentar tirar o tênis do oponente. Aquele que tirar primeiro o tênis do oponente (dentro do tempo estipulado), vence. Atenção para a regra: nenhum dos oponentes deve tirar seus glúteos do solo.
Cabo de guerra em dupla
Prática 2 – Em duplas, estudantes sentados de frente um para o outro, encostando totalmente as plantas dos pés entre si. Ao comando do professor, dentro do tempo de 1 minuto, os dois devem disputar o domínio de um cabo, corda ou bastão. Atenção para as regras: nenhum dos oponentes pode se levantar ou perder o contato dos pés.

Disputa de bola
Prática 3 – Em duplas, os estudantes poderão estar sentados, ajoelhados, agachados ou apoiados com apenas um joelho no solo (devem se posicionar no solo da maneira mais confortável para a disputa). O objetivo é que, ao comando do professor, dentro do tempo de 1 minuto, passem a disputar o controle da bola. Atenção para a regra: os estudantes não devem se levantar durante a disputa.

Etapa 1– Refletindo sobre as vivências práticas

Após vivenciar as atividades propostas por seu professor (arranca tênis, cabo de guerra em dupla e disputa de bola), responda às questões a seguir:

• Quais movimentos foram utilizados nas atividades que podem ser associados aos golpes do Jiu-jitsu?
Espera-se que os estudantes percebam que os movimentos utilizados para deslocar o oponente são parecidos com os utilizados no Jiu-Jitsu

• Quais são as principais estratégias utilizadas nas atividades?
Espera-se que os estudantes associem que o deslocamento sentado favorece colocar o oponente em desequilíbrio para vencê-lo.

• As estratégias utilizadas nas atividades podem ser associadas às técnicas do Jiu-jitsu? Como?
Espera-se que os estudantes compreendam que o posicionamento que as pernas e os braços assumem para ataque e defesa, são os mesmos utilizados para manter a guarda do Jiu-jitsu.

• Qual é a importância das regras nas atividades que envolvem as lutas?
Espera-se que os estudantes relacionem a importância das regras para manter as características próprias da luta Jiu Jitsu, identificando sua importância para o respeito ao oponente, árbitros e professores.

ATIVIDADE 3 – A LUTA NA VIDA – "*THE FIGHT IN THE LIFE*"

Professor, nesta atividade a proposta é permitir que os estudantes façam uma reflexão e observem a semelhança de movimentos praticados nas Lutas **Judô** e ***Jiu-jitsu***, comparando-as com diferentes práticas corporais.

Etapa 1 – Lutas e outras práticas corporais

Estudante, até aqui você teve a oportunidade de experimentar diferentes atividades que utilizam movimentos das lutas **Judô** e ***Jiu-jitsu***, conheceu um pouco mais sobre as suas histórias e o significado das palavras utilizadas. Teve, também, a oportunidade de planejar e utilizar estra- tégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

Agora, identifique quais movimentos utilizados nas lutas também são utilizados em diferentes práticas corporais.

Professor, espera-se que os alunos compreendam que os rolamentos, os amortecimentos das quedas, são comuns a diversas práticas corporais, assim como nas lutas. Fique atento às colocações dos estudantes e oriente-os para que reflitam sobre a similaridade restrita, por exemplo, entre o amortecimento de uma queda, ou rolamento no vôlei, no futebol, ou em modalidades de esportes radicais como patins, skate e parkour.

Professor, este é o momento de refletir sobre a situação apresentada no Caderno do Aluno. Os estudantes devem anotar suas respostas para as questões apresentadas. É de suma importância que eles socializem suas percepções sobre as mesmas em uma roda de conversa.

Etapa 2 – POSTURA – "*POSTURE*"

Agora é o momento de refletir sobre suas sensações e percepções sobre as lutas. Para isso, apresentamos a seguinte situação:

Em uma situação hipotética, circulou na mídia e nas redes sociais, um vídeo de um profissional de lutas que, ao ser ofendido, envolveu-se em uma situação de desentendimento verbal e agressão física em um posto de gasolina. Na ocasião, as pessoas envolvidas na briga saíram feridas. Como consequência, todos os envolvidos irão responder na justiça, o ato que cometeram.

Pensando nos conceitos filosóficos do Judô e em procedimentos de segurança adotados nas lutas estudadas até aqui, reflita:

• Como deveria agir o praticante de lutas nessa situação?
Espera-se que o estudante retome os princípios filosóficos inerentes às lutas e sugira que a ação dos praticantes de luta deve ser coerente com esses princípios.

• A violência é um recurso válido para resolução de conflitos? Por quê?
Espera-se que o estudante entenda que a violência não é um recurso válido na resolução de conflitos.

• Como você acredita que a mediação desse conflito deveria ocorrer?
Espera-se que o estudante sugira que o praticante de lutas assuma uma postura equilibrada e respeitosa diante de outros indivíduos, utilizando o diálogo e o entendimento para resolução dos seus conflitos.

Professor, para finalizar esse percurso, propomos que os estudantes respondam as questões, após o registro das questões pelos estudantes, é de grande importância que eles socializem suas percepções sobre as questões, o que pode ser feito numa roda de conversa. É importante a sua mediação na condução da socialização.

Etapa 3 – PARE – "STOP"

Por meio das vivências realizadas com os elementos das lutas, é importante refletir sobre os conhecimentos e atitudes acerca do nosso objeto de conhecimento. Para isso, reflita sobre as questões abaixo e anote em seu caderno sobre o que você precisa melhorar:

• Quais movimentos estavam presentes na sua prática?
Espera-se que o estudante identifique os movimentos utilizados durante as atividades práticas, como, por exemplo, movimentos de defesa, ataque, imobilização, projeção, deslocamento, desequilíbrio, pegadas, amortecimento, entre outros.
• Quais movimentos você sentiu mais dificuldade em realizar? Explique.
Espera-se que o estudante identifique os movimentos que ele teve maior dificuldade na realização, e explique os motivos desta dificuldade.
• Como foi a participação da classe? Houve um trabalho colaborativo?
Espera-se que o estudante identifique como foi a participação de seus colegas nas atividades propostas, se houve colaboração e em que momentos isso ocorreu.
• As práticas realizadas propiciaram a participação de todos?
Esposta pessoal do estudante.
• O que você propõe de modificação ou melhoria nas atividades vivenciadas? Por quê?
Espera-se que o estudante proponha sugestões de adaptações para as atividades.

Proposta de Avaliação

Professor, durante este percurso os estudantes pesquisaram, participaram de apresentações, de discussões etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, avalie se por meio das produções, participações, experimentações da prática corporal, reflexões etc, as habilidades previstas foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes, revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem a Unidade Temática.

Unidade Temática: Esportes

Objeto de Conhecimento: Esportes Paralímpicos

HABILIDADES
(EF08EF21*) Identificar e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes Paralímpicos e propor alternativas para sua superação.

Professor, antes de iniciar essa situação de aprendizagem apresente para os estudantes o que se espera que eles aprendam durante esse percurso.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3
ESPORTE PARALÍMPICO: JUDÔ

ATIVIDADE 1: CEGO – "*BLIND*"

Professor, nesta atividade sugerimos organizar os estudantes em grupo, para que eles realizem uma pesquisa.

Etapa 1 – Judo paralímpico

Agora, vamos fazer uma pesquisa sobre o **Judô Paralímpico**. Seu professor irá organizar as divisões dos temas.

- A história do Judô Paralímpico – Surgimento e principais competições.
- Tipos de disputa do Judô Paralímpico – Classificação por grau/tipo de deficiência (B1 - B2 - B3)

Professor, o texto do quadro a seguir traz informações solicitadas na pesquisa, que servirá de instrumento de apoio ao seu trabalho, mas outras fontes poderão ser utilizadas.

Judô Paralímpico

O ***Judô*** foi a primeira modalidade de origem asiática inserida no programa paralímpico. Este esporte é praticado por atletas com alguma deficiência visual e estreou nos Jogos Paralímpicos na edição de Seul 1988, apenas com as disputas no masculino. As mulheres só entraram nos tatames a partir dos Jogos de Atenas, em 2004.

No Brasil, a entidade que comanda a modalidade é a Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) e, no âmbito mundial, o ***Judô Paralímpico*** é administrado pela Federação Internacional de Esportes para Cegos (IBSA, na sigla em inglês), fundada em Paris, em 1981.

No ***Judô Paralímpico*** as disputas são divididas por categorias de peso, da mesma forma que acontece no Judô Olímpico. A diferença é que, além da divisão por peso, há também uma classificação por grau de deficiência visual no Judô Paralímpico. Tanto no masculino, quanto no feminino, são três as classificações e todas começam com a letra B (de *Blind*, que é "cego" em inglês). Outra peculiaridade é que no Judô Paralímpico os atletas já iniciam a luta em contato com o quimono do oponente.

Fonte: Confederação Brasileira de Judô

Em seguida, os estudantes irão apresentar para a turma suas descobertas.

Etapa 2 – Apresentando as descobertas

Agora é hora de apresentar para a turma o que vocês descobriram sobre o Judô paralímpico.

ATIVIDADE 2 – O ESPORTE COMO FATOR DE INCLUSÃO

Professor, nesta atividade é proposto que os estudantes assistam ao vídeo “O caso de Educação Física Inclusiva”. Em seguida, os estudantes irão fazer uma reflexão tendo como base algumas questões.

Etapa 1– Educação física inclusiva ou Educação Física Adaptada?

Vamos assistir ao vídeo “O Caso de Educação Física Inclusiva”.

Diversa. Educação Inclusiva na Prática.
Disponível em:
https://diversa.org.br/o-caso-de-educacao-fisica-inclusiva-brasil/.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Após assistir o vídeo, responda às questões:

• Porque antigamente as pessoas com deficiência não participavam das aulas de Educação Física?
Espera-se que os estudantes consigam identificar os preconceitos e estereótipos relacionados às pessoas com deficiência.

• Qual escola você quer para todos?
Espera-se que o estudante identifique aspectos de uma escola democrática e inclusiva, onde todos possam ter as mesmas oportunidades.

• Qual é a diferença entre “Educação Física Inclusiva” e “Educação Física Adaptada”?
Espera-se que o estudante entenda que a Educação Física Inclusiva tem a proposta de promover a equiparação de oportunidades e respeito às diferenças, e a Educação Física Adaptada tem como objetivo a inclusão de pessoas com deficiência na prática de exercícios físicos.

• Quais são as principais mudanças que podem ser feitas nas regras, materiais e espaços para que todos possam participar?
Espera-se que o estudante compreenda que as regras, materiais e espaços podem ser adaptados. Por exemplo: pode-se diminuir o tempo de jogo ou aumentar o número de substituição, bolas podem ser aumentadas de tamanho e espaços podem ser diminuídos.

Professor, durante a discussão em torno das respostas com os estudantes, explore aspectos relativos a preconceitos e estereótipos presentes no contexto do esporte paralímpico. Talvez seja necessário conceituar o que é estereótipo e preconceito.

Para apoiar a discussão sugerimos que leia:

SOCIENTIFICA. Preconceito, estereótipo e discriminação: diferenças e semelhanças.
Disponível em:
https://socientifica.com.br/preconceito-estereotipo-e-discriminacao-diferencas-e-semelhancas/.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, esta atividade é uma retomada da Situação de Aprendizagem 1, atividade 6, etapa. É importante que alguns procedimentos de segurança sejam respeitados:

- Distância segura entre os praticantes dos movimentos;
- Se possível, colocar os estudantes em dupla. Enquanto um orienta, o outro realiza os movimentos.

Etapa 2 – A inclusão na prática

Vamos praticar!
Estudante, esta atividade é uma adaptação das práticas já realizadas na Situação de Aprendizagem 1.

Adaptando 1 – Com olhos vendados

Na Situação de Aprendizagem 1, você teve a oportunidade de praticar golpes do Judô. O desafio nesta atividade é realizar os mesmos movimentos, só que agora com os olhos vendados.

Professor, neste momento os estudantes irão fazer uma reflexão sobre tudo que aprenderam. Eles irão escrever no caderno quais são as principais mudanças que podem ser feitas nas atividades para que as pessoas com deficiência possam participar de diferentes práticas corporais. Em seguida, faça a socialização das respostas dos estudantes, fazendo complementações se necessário.

Etapa 3 – REFLETINDO SOBRE A PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA NAS PRÁTICAS CORPORAIS

Estudantes, vocês aprenderam que o Judô Paralímpico é praticado por deficientes visuais divididos em três classificações. Agora é o momento de refletir e sintetizar os conhecimentos sobre essa atividade. Para isso, deverá registrar no seu caderno quais as principais mudanças que podem ser feitas nas atividades para que as pessoas com deficiência das diferentes práticas corporais.

ATIVIDADE 3 – AMPLIANDO O CONHECIMENTO

Professor, nessa atividade serão apresentadas mais duas modalidades paralímpicas, peça para os estudantes realizarem a leitura dos textos.

Você sabia...
Toda atividade, jogo, esporte e prática esportiva pode ser adaptada para atender a necessidade do praticante.
Porém, somente algumas modalidades esportivas participam dos Jogos Paralímpicos.

Etapa 1 - É sempre bom saber mais!

Estudante, leia os textos a seguir:

Halterofilismo Paralímpico – Os mais fortes

No halterofilismo, competem homens e mulheres que possuem deficiência nos membros inferiores (como amputação de membros inferiores e/ou com lesão medular) e/ou com paralisia cerebral.
O halterofilismo estreou nos Jogos Paraolímpicos em 1964, em Tóquio. Somente a partir de 1996 as mulheres entraram para a disputa. A modalidade é praticada hoje por mais de cem países.
O primeiro representante brasileiro foi Marcelo Motta, em Atlanta. Já em Sydney, o país contou com Alexander Whitaker, João Euzébio e Terezinha Mulato.
Para a competição, essa é a única modalidade em que os atletas são categorizados por peso corporal, como no halterofilismo convencional.
Os competidores precisam ter a habilidade de estender completamente os braços com não mais de 20 graus de perda em ambos cotovelos para realizar um movimento válido, de acordo com as regras.
Os atletas executam um movimento chamado “supino”, deitados em um banco. Cada competidor tem três tentativas. O maior peso levantado é considerado como resultado final.
Durante a disputa, três árbitros avaliam as tentativas de levantamento de peso. A bandeira branca significa que o movimento foi válido e, a vermelha, inválido. O atleta precisa ter, pelo menos, duas bandeiras brancas para que os kgs alçados sejam considerados. Assim:

1. O atleta deve suportar o peso com os braços estendidos (posição inicial) até o comando do árbitro;
2. Depois, descer a barra até encostá-lo no corpo com uma parada evidente;
3. Por fim, elevar a barra até a posição inicial.

Nos Jogos de Londres-2012, o iraniano Siamand Rahman quebrou o recorde da história das Paraolimpíadas ao levantar um peso de 280 kg. Entre as mulheres, o maior peso registrado na competição foi de 165 kg, levantado pela chinesa Ruifang Li, ouro em Pequim-2008.

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro. Halterofilismo. Disponível em: http://www.cpb.org.br/modalidades/57/halterofilismo. Acesso em: 21 set. 2020

Em seguida, proponha a apreciação dos vídeos.

Etapa 2 – Apreciando o halterofilismo e a esgrima em cadeira de rodas

Vamos conhecer mais sobre o halterofilismo e a esgrima em cadeira de rodas? Para isso assista ao vídeo:

Halterofilismo – Um Brasil de peso. Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro.
Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=46143BTF3y0&feature=youtu.be&list=PLIznM60J0iewnK2pf4mlyAMVth_OO56F2.
Acesso em: 20 jan. 2021.



Esgrima em CR – Sentados e velozes. Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=ztNuuchykII&feature=youtu.be**. Acesso em: 20 jan. 2021.

Para finalizar proponha que os estudantes respondam as questões da etapa 3. É importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre os textos lidos e seu percurso na realização das atividades. Este é o momento de os estudantes identificarem as similaridades e diferenças observadas e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes Paralímpicos.

Etapa 3 – Refletindo sobre o esporte paralímpico

Estudante, agora é o momento de refletirmos sobre a participação das pessoas com deficiência nos diversos esportes.

• Você acredita que o esporte Paralímpico contribui para a inclusão das pessoas com deficiência? De que maneira isso acontece?
Espera-se que o estudante explique os benefícios do esporte paralímpico para as pessoas com deficiência, e que entendam que o esporte paralímpico é uma forma de inclusão no meio esportivo das pessoas com deficiência.

• Será que as pessoas com deficiência só podem participar de atividades como os esportes paralímpicos? Como ela pode participar de outras atividades?
Espera-se que os estudantes percebam que, além dos esportes paralímpicos, existem outras formas de incluir as pessoas com deficiência nas práticas esportivas.

• Qual é a importância dos esportes Paralímpicos?
Espera-se que o estudante reconheça a importância dos esportes paralímpicos para a inclusão das pessoas com deficiência na prática esportiva, como na socialização de forma geral, contribuindo para a melhora da autoconfiança e a autoestima, além de favorecer a condição cardiovascular dos praticantes e trazer benefícios físicos como a força, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio.

• Que ações podem ser feitas para superar estereótipos e preconceitos relacionados nos esportes paralímpicos?
Espera-se que os estudantes identifiquem que para superar estereótipos e preconceito, o primeiro passo é ter conhecimento sobre o tema.

Proposta de Avaliação

Professor, durante esse percurso os estudantes realizaram pesquisas, participaram de diferentes discussões etc. Todas essas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor é importante verificar se por meio das: participações, experimentações da prática corporal, reflexões etc, as habilidades foram aprendidas, caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

9º ANO

1º BIMESTRE

Caro professor,

Iniciaremos mais um ano e, neste momento, é necessário que você elabore com a turma um contrato didático (combinados) referente às regras de convivência que serão utilizadas nas aulas de Educação Física.

Para cada Unidade Temática foi elaborada uma Situação de Aprendizagem com atividades variadas e, antes de iniciá-las, é importante apresentar aos estudantes as habilidades que serão trabalhadas, ou seja, o que se espera que eles aprendam.

Habilidades

(EF09EF19) Explorar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.
(EF09EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

Professor, nessa situação de aprendizagem poderá ser feita uma parceria com o professor de Geografia, pois está previsto que os estudantes irão analisar projeções cartográficas, anamorfoses geográficas e mapas temáticos relacionados às questões sociais, ambientais, econômicas, culturais, políticas de diferentes regiões do mundo. (referência habilidade EF09GE14B), poderá ser feito também uma retomada referente a orientação.

Diagnóstico inicial – No oitavo ano, os estudantes tiveram contato com as práticas corporais de aventura na natureza, tais como o arvorismo e escalada. Verifique o que os estudantes já sabem sobre essas práticas referente aos riscos e às normas de segurança, bem como sobre o conceito de patrimônio natural e patrimônio cultural material e imaterial; complemente as informações dos estudantes caso seja necessário. E, só após a realização do diagnóstico inicial, realize as atividades previstas.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1
APRENDENDO COM A NATUREZA!



Fonte: pixabay.

Professor, atente-se às adaptações curriculares que devem ser realizadas nessa situação de aprendizagem para que os estudantes com deficiência possam ter acesso às atividades. Se necessário, retome o texto introdutório deste material.

Professor, atente-se às adaptações curriculares que devem ser realizadas nessa situação de aprendizagem para que os estudantes com deficiência possam ter acesso às atividades. Se necessário, retome o texto introdutório deste material.

Professor, inicie essa situação de aprendizagem explorando a questão abaixo com os estudantes.

Questão Norteadora – Será que saber se localizar por meio dos pontos cardeais e realizar a leitura de mapas influência na realização de algumas modalidades das Práticas Corporais de Aventuras na Natureza? Como isso acontece?

Professor, realize um levantamento sobre o que os estudantes sabem sobre as práticas corporais de aventura e propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma. Analise o que eles sabem sobre essas práticas e, caso seja necessário, apresente para eles o conceito de práticas corporais de aventura na natureza.

As Práticas Corporais de Aventura na Natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida de orientação, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arvorismo, entre outras. (BRASIL, Base Nacional Comum Curricular, 2017).

ATIVIDADE 1 – CONHECENDO AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA

Professor, para começar, vamos conversar um pouco sobre as práticas corporais de aventura na natureza. Inicie a conversa com algumas questões:

Etapa 1 – O que eu sei sobre Práticas Corporais de Aventura da Natureza?

Para começar, que tal conversarmos um pouco sobre as práticas corporais de aventura na natureza? Vamos lá!

• Você conhece alguma prática corporal de aventura na natureza? Qual?

Algumas práticas que podem ser elencadas pelos estudantes: corrida de orientação, corrida de aventura, mountain bike, rapel, tirolesa, arvorismo, entre outros.

• Já teve a oportunidade de praticar alguma modalidade? Onde?

Espera-se que o estudante responda em locais na natureza como florestas, parques, reservas naturais.

• Existem competições dessa modalidade? Como funcionam? O Brasil é representado nessas competições?

Sim: Mountain Bike, corrida de Orientação, canoagem slalom etc. Normalmente são realizadas em um ambiente natural onde há uma integração do praticante com a natureza, sob condições de riscos que devem ser calculados. Henrique Avancini e Jaqueline Mourão são alguns dos representantes na mountain bike; Ana Sátila, Pedro Gonçalves são alguns representantes na canoagem slalom.

• Já assistiu algum vídeo na internet sobre essa prática?

Espera-se que os estudantes relatem quais práticas já tiveram a oportunidade de apreciar.

Para a segunda etapa, proponha aos estudantes que assistam aos vídeos e identifiquem quais modalidades são apresentadas.

Etapa 2 – Conhecendo algumas modalidades

Vamos conhecer algumas modalidades, para isso assista aos vídeos:

Bike é Legal. Show de Mountain Bike na Brasil Ride 2017. 5'42".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Sp5F-9sOpcY**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Estanciadesocorro. Campeonato de Rafting R4 em Socorro /SP. 1'.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PlyF1Pix-F8**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

ATIVIDADE 2 – FAZENDO DESCOBERTAS SOBRE AS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA

Professor, organize os estudantes em grupos e solicite que realizem uma pesquisa seguindo o roteiro sugerido no caderno do aluno. Organize de forma que cada grupo pesquise uma modalidade.

Depois da nossa conversa inicial, vamos conhecer melhor algumas práticas corporais de aventura na natureza?

Etapa 1 – O que descobrimos sobre as práticas corporais de aventura?

Organize-se com seus colegas em grupos de até cinco pessoas para realizarem um pesquisa sobre uma prática corporal de aventura na natureza. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário:

Para a pesquisa, sugerimos que acesse o link abaixo, entre outros que poderão ser utilizados.

Confederação Brasileira de Corrida de Orientação. Regras.
Disponível em: **https://www.cbo.org.br/arquivo?caminho=Regras**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

- Onde e quando surgiram estas práticas? (ex.: corridas de orientação, rapel, arvorismo, mountain bike etc.)
- Quando e como essa prática chegou ao Brasil?
- Quais são as principais características e objetivos dessa modalidade?
- Cite quais são os equipamentos e instrumentos específicos utilizados nessa modalidade.
- Quais são as regras e como funciona uma competição dessa modalidade?

Professor, chegou o momento da apresentação e socialização das pesquisas. Realize intervenções caso seja necessário.

Etapa 2 – Socialização

Chegou o momento de compartilhar as descobertas com a turma.

Professor, proponha aos estudantes que assistam aos vídeos indicados para iniciar os estudos sobre a Corrida de Orientação.

Etapa 3 – Conhecendo a Corrida de Orientação

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre as práticas corporais de aventura na natureza, conheceremos melhor a Corrida de Orientação. Vamos assistir ao vídeo?

Krol Janio. Mexa-se – Corrida de Orientação. 4’57”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=05sf9ydlRmQ**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Professor, após a apreciação dos vídeos realize alguns questionamentos. Em seguida, peça para os estudantes realizarem anotações no caderno.
• Descrevam a corrida de orientação?
Espera-se que os estudantes consigam falar que a corrida de orientação, é uma corrida orientada, onde se utiliza um mapa e cartões de controle etc.
• Quais são os equipamentos necessários para a realização do evento?
Espera-se que os estudantes respondam que são necessários espaço adequado, prismas para demarcar o ponto de controle e perfurador.
• Quais são os equipamentos necessários para a sua participação num evento como este?
Espera-se que eles respondam que é necessária a utilização de bússola, mapa, cartão de controle para realizar uma tomada de decisão sobre qual percurso realizar.

Professor, explore com os estudantes o trecho abaixo, para que assim eles possam compreender a diferença que saber se orientar e se localizar pode fazer.

Caros estudantes, entender o espaço implica necessariamente saber se orientar e se localizar. Antigamente, navegadores, pescadores e viajantes não dispunham de objetos de orientação como os modernos GPS de hoje. Eles tinham que se orientar pelos astros, método que ainda hoje tem grande utilidade. Apesar de ser mais raro nos dias de hoje, se você se perder em uma mata, por exemplo, conhecer esses pontos fará grande diferença. Para experimentarmos nossa prática corporal nesse bimestre, iremos discutir como aprender a se orientar e se localizar.

ATIVIDADE 3 – LOCALIZANDO-ME NO MUNDO EM QUE VIVO

Professor, neste momento iniciaremos a abordagem da orientação e localização geográfica, aspectos fundamentais para o desenvolvimento da corrida de orientação.

O termo orientação é utilizado com o significado de determinar uma direção a ser seguida, indicar um rumo. Para a Geografia, é muito importante determinar essa referência para definir nossa localização na superfície terrestre.

Para saber mais acesse:

QueroBolsa. Orientação e cartografia.
Disponível em:
https://querobolsa.com.br/enem/geografia/orientacao-e-cartografia.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Britannica Escola. Mapa e globo.
Disponível em:
https://escola.britannica.com.br/artigo/mapa-e-globo/481830#339437.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Britannica Escola. Bússola.
Disponível em:
https://escola.britannica.com.br/artigo/b%C3%BAssola/481031.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Indicamos um roteiro de perguntas para que, num primeiro momento, os estudantes realizem uma reflexão sobre o percurso que realizam de sua casa até a escola e, depois, elaborem um mapa simples, explicando para outra pessoa este percurso. Propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas.

Etapa 1 – Orientação

Ao assistir aos vídeos, foi possível perceber que saber se orientar por meio de mapas, da bússola e das coordenadas geográficas é fundamental para a prática e o desenvolvimento da corrida de orientação. Sair de casa todos os dias da semana para estudarmos pode até parecer algo simples e corriqueiro, mas você já parou para pensar no caminho que você percorre para chegar até a escola?

Com os seus colegas, reflita e responda às questões abaixo:

- Como você vem para escola? Andando a pé, de bicicleta, de skate, de carro, de ônibus ou utilizando outro meio de transporte?
- Você vem sozinho ou acompanhado?
- Quanto tempo, em média, demora o seu percurso até a escola?
- Você conhece bem o caminho? Se for preciso tomar um atalho, você sabe por onde ir?
- Existem obstáculos no seu caminho? Quais?
- Seria capaz de localizar e indicar alguns pontos de referência pelos quais você passa pelo caminho? Cite alguns.
- Quais são os bairros onde sua casa e sua escola estão localizadas?
- Quais são os pontos de referência mais próximos à sua escola? Cite alguns.
- Desenhe um esboço de um mapa (ou croqui), explicando para outra pessoa o percurso que você faz da sua casa até a escola.

Professor, indicamos aqui, vídeos como recursos importantes que auxiliam na localização e orientação.

Etapa 2 – Localização e orientação

Saber se localizar e se orientar no espaço geográfico são habilidades indispensáveis para o nosso cotidiano e nos auxiliam na compreensão do espaço em que vivemos e nas relações que fazemos com outros lugares, seja indo ao mercado, até a padaria, conhecendo uma nova cidade ou em um passeio no shopping.

Existem recursos muito importantes e que nos auxiliam na localização e orientação, tais como os que são apresentados nos vídeos a seguir:

Editora Sei. As direções cardeais e os instrumentos de localização. 2’57”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=AyNXk8OG-7g**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

Mundo Geográfico. Cartografia: Como entender os mapas? Mundo Geográfico. 3’08”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=_P8wM7HwT4w**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

ATIVIDADE 4 – ONDE ESTOU?

Professor, apresentaremos aqui algumas formas de orientação e localização e, logo em seguida, iremos propor duas atividades para colocar esses conhecimentos em prática.

Na Etapa 1 da atividade, são apresentadas dicas para localização dos pontos cardeais sem a utilização de bússola, e que serão utilizadas em uma atividade prática que será proposta logo em seguida.

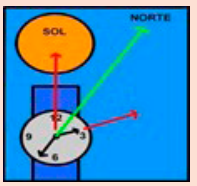
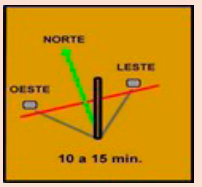
Para saber mais acesse:

Luciano Castro Dbv. Orientação sem bússola – Sete métodos.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PG-saL8vb6M**.
Acesso em: 20 jan. 2021

Etapa 1 – Adaptando os instrumentos de localização

Os pontos cardeais são extremamente importantes para a nossa orientação e localização, conforme vimos anteriormente, mas será que sabemos utilizá-los nas nossas atividades diárias? Você seria capaz de dizer em qual direção encontra-se o norte, o sul, o leste e o oeste sem utilizar a bússola?

Abaixo, seguem algumas dicas:

a) Relógio analógico (com ponteiros): • Retire o relógio do seu pulso e coloque sobre uma superfície plana ou na palma de sua mão; • Aponte a marcação das 12 horas do seu relógio para o Sol; • A linha que divide ao meio o ângulo (a bissetriz) formado pela marcação das 12 horas e o ponteiro que indica as horas (ponteiro menor) do seu relógio será o Norte.	**Imagem 1: Relógio analógico**  Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad
b) Sombra do graveto: • Procure um graveto (ou outro material rígido) de tamanho médio (entre 15 e 30 centímetros) e espete no chão, de modo que você possa observar a sombra gerada por ele; • Marque a ponta da sombra projetada no chão pelo graveto com uma pedra; • Aguarde entre 10 e 15 minutos. Haverá um pequeno deslocamento da sombra; • Marque a nova posição da sombra do graveto com outra pedra; • Desenhe uma linha reta entre as duas marcações, que representarão as direções oeste (1ª marcação) e leste (2ª marcação).	**Imagem 2: Sombra do graveto**  Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad
c) Bússola com uma folha na água: • Tenha em mãos uma agulha, um grampo de cabelo ou clipe de papel (ou outro material metálico) e esfregue bastante uma das extremidades em sua roupa ou no seu cabelo para magnetizar; • Procure a árvore mais próxima e pegue uma folha caída no chão; • Localize uma poça com água suficiente para que uma folha possa ser colocada dentro; • Coloque a agulha (ou outro dos materiais citados anteriormente) sobre a folha e coloque os dois na poça com água; • A extremidade magnetizada (aquela que você esfregou na roupa ou no cabelo) apontará para o norte.	**Imagem 3: Bússola com uma folha na água**  Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Professor, é extremamente importante que você teste com antecedência as dicas apresentadas nos quadros para que possa apoiar os estudantes e sanar as possíveis dúvidas. Em seguida é proposta uma atividade prática, onde os estudantes colocarão em prática os seus conhecimentos, indicando os pontos cardeais ou colaterais da localização de alguns espaços específicos da escola, conforme indica o quadro abaixo. Caso seja necessário, fique à vontade para inserir mais pontos a serem localizados.

Agora, organizados em grupos de até três pessoas e considerando o ponto central da quadra (ou do pátio ou de outro espaço com incidência da luz do Sol) como ponto central de referência, utilizem algumas das dicas estudadas anteriormente e verifiquem a localização dos seguintes pontos específicos da sua escola, anotando no quadro a seguir os pontos cardeais ou colaterais das referidas localizações: Compartilhe seus apontamentos.

Portão de entrada/saída	Sala dos professores	Biblioteca ou sala de leitura	Sala de aula em que estudam	Refeitório

Professor, na Etapa 2 é proposto um jogo (estafeta), que consiste em potencializar os conhecimentos dos estudantes sobre os pontos cardeais e colaterais, levando em consideração os dados levantados e utilizados na atividade prática da primeira parte. Uma representação gráfica da quadra é apresentada para facilitar o entendimento das comandas da atividade pelos estudantes e professor.

Etapa 2 – Colocando em prática os pontos cardeais

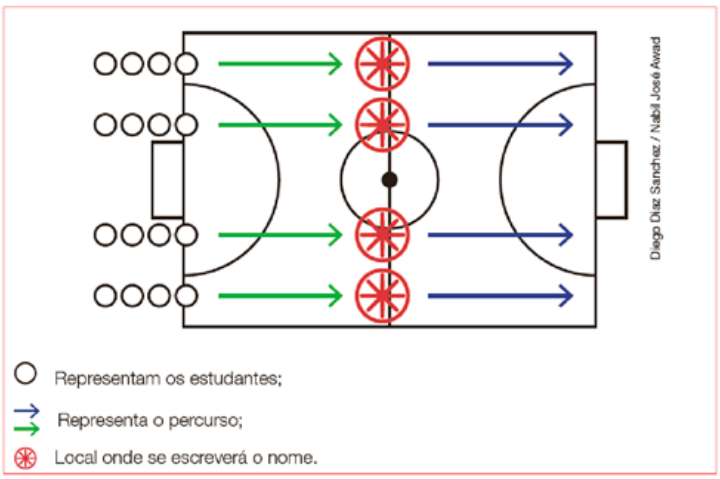
Dispostos sobre a linha central da quadra (ou no centro do pátio) e ainda considerando o ponto central da quadra (ou do pátio) como ponto central de referência, em grupos de até oito pessoas, localizem os pontos cardeais e colaterais, desenhando a rosa dos ventos no chão com giz, no local em que estiverem. Cada grupo irá desenhar a sua rosa dos ventos.

Após terminarem o desenho, desloquem-se até a linha de fundo da quadra (ou fundo do pátio); cada componente do grupo deverá ter um pedaço de giz na mão. Cada grupo se organizará em uma coluna, disposta antes da linha de fundo.

O professor irá dizer um ponto cardeal ou colateral e, ao seu sinal, o primeiro estudante de cada coluna deverá correr até a linha central da quadra e escrever o seu nome na rosa dos ventos que seu grupo desenhou, ao lado do ponto cardeal ou colateral indicado pelo professor. Quando terminar de escrever o nome no local solicitado, o estudante deverá seguir em frente, até a outra linha de fundo da quadra (ou para o fundo do pátio).

Quando todos os estudantes tiverem participado, os grupos irão conferir as marcações realizadas, anotando 5 pontos para cada acerto e -1 ponto para cada equívoco. Vencerá o grupo com o maior número de acertos.

Imagem 4: Organização da atividade



Fonte: Diego Dias Sanchez / Nabil José Awad

Professor, para a realização das atividades práticas atente-se:

1 – Prepare com antecedência os materiais que serão utilizados no jogo durante as aulas práticas;
2 – Durante a prática, faça as conexões necessárias entre o jogo, os pontos cardeais e colaterais, estudados anteriormente com a turma;
3 – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos na atividade prática;
4 – Após as atividades em quadra, lembre-se de que é muito importante que os estudantes sistematizem o que foi aprendido, realizando registros do que foi vivenciado.

Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam sobre a localização dos pontos cardeais e colaterais.

ATIVIDADE 5 – LOCALIZANDO A NOSSA ESCOLA E A NATUREZA AO SEU REDOR

Professor, esta atividade utilizará o recurso do Google Maps para localização geográfica da escola e posterior elaboração de um croqui, a fim de desenvolver nos estudantes uma conscientização ambiental. Organize os estudantes em grupos. Cada grupo irá realizar a localização geográfica da escola com o auxílio do Google Maps; elaborar um modelo de croqui que pode ser desenhado à mão e colorido com base nas imagens do satélite do Google Maps; elaborar as legendas que serão colocadas no croqui.

Para saber mais:

Geodinâmica. Videoaula “Como Fazer Um Croqui”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=u4r7NEpN2zc**.
Acesso em: 20 jan. 2021.

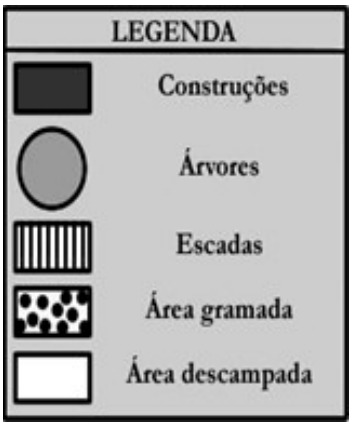
Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que localizem geograficamente a escola no mapa com o auxílio do Google Maps. Siga as dicas para realizar a atividade:

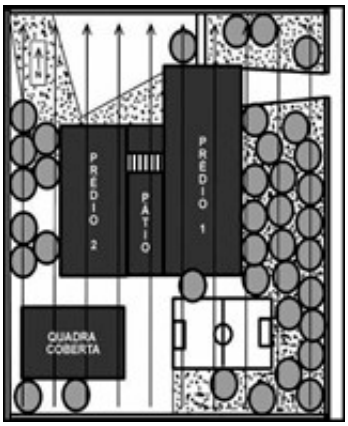
Etapa 1 – Minha escola

a) Acesse o site: http://google.com/maps;
b) No canto superior esquerdo, no campo “pesquise no Google Maps”, digite o endereço completo da sua escola e clique na lupa para prosseguir com a busca;
c) Um ícone vermelho indica a localização da sua escola no mapa;
d) No canto inferior esquerdo, clique na figura em que está escrito “satélite” para que a imagem do mapa seja alterada para a visão do satélite;
e) No canto inferior direito, clique no botão “+” para aproximar a imagem do mapa, até que seja possível identificar as linhas de construção da escola.

Imagem 5 – Imagem do Satélite (Google Maps) Imagem 6 – Croqui (desenho) Legenda







Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

Professor, é importante neste momento que os estudantes proponham e desenvolvam ações de conscientização ambiental, visando o respeito ao patrimônio natural da escola, das suas imediações e do bairro onde moram. Inicie esta etapa perguntando o que os estudantes sabem sobre o patrimônio natural e, em seguida, se necessário, apresente o conceito para eles.

Patrimônio Natural: O patrimônio natural compreende áreas de importância preservacionista e histórica, beleza cênica, enfim, áreas que transmitem à população a importância do ambiente natural que deve ser preservado. São locais de interesses naturais ou zonas naturais estritamente delimitadas, com valor universal excepcional do ponto de vista da ciência, conservação ou beleza natural.

Fonte: IPHAN. Disponível em: http://portal.iphan.gov.br/. Acesso em: 20 jan. 2021.

Em seguida, percorra com os estudantes os espaços da escola, para que eles registrem no croqui da escola pontos importantes para a corrida de orientação.

Etapa 2 – Conhecendo nossa escola

Após termos consultado a localização geográfica da nossa escola para a elaboração do croqui, utilizando a visão do satélite, foi possível perceber a existência ou a falta das áreas verdes dentro dos limites da escola e no seu entorno. E agora que vimos tudo pela vista aérea, que tal conhecermos tudo mais de perto?

Com os seus colegas e o professor, percorram os espaços desenhados no croqui para que possam conhecer na íntegra e fazer anotações sobre os detalhes e a localização das construções erguidas, as condições do terreno, os possíveis ponto de atenção, como as raízes de árvores que possam estar à mostra, flores que tenham espinhos, desgastes no terreno causados pela erosão, pontos de despejo e acúmulo de lixo ou entulho, entre outros. Todas essas observações também deverão constar na legenda do croqui.

Professor, na etapa 3, os estudantes irão refletir sobre alguns aspectos relacionados ao meio ambiente, identificados na etapa 2.

Espera-se que eles reflitam sobre as questões ambientais presentes no contexto escolar, como a predominância ou não de áreas verdes, a organização do lixo, sobre a reciclagem etc. É importante que eles entendam que a preservação das áreas verdes aumentam a qualidade de vida.

Etapa 3 – Depende de mim a preservação do meio ambiente?

Após a visitação e o estudo das imediações da escola, reúna-se novamente com seus colegas e o professor para que possam debater sobre:

- Existem áreas verdes nas imediações da escola?
- E dentro dos limites da escola? Existem árvores ou bosques, jardins com flores, hortas, gramados, entre outros?
- Quando comparamos a quantidade de terreno construído com a de áreas verdes, qual tem a maior proporção?
- Você viu algum inseto, pássaro ou outros animais durante a exploração do terreno da escola?
- Durante o percurso você encontrou latões ou algum recipiente específico para o descarte de lixo? Quantos? Você considera a quantidade suficiente?
- Foi possível encontrar lixo jogado nas imediações e na área verde da escola?
- De quais formas poderíamos diminuir a quantidade de lixo encontrada na escola, jogada fora dos latões?
- Existe alguma ação de descarte correto e reciclagem de lixo na sua escola? Qual? Como funciona?
- Que ações poderiam ser desencadeadas para melhorar ou aumentar as áreas verdes da escola?
- Qual é a importância da conscientização ambiental e da preservação das áreas verdes da escola e imediações? Justifique.
- De quais formas você poderia contribuir para as ações de preservação das áreas verdes do bairro onde mora?

Professor, durante o debate, propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos. Organize uma roda de conversa ou anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma, lembre-se que é extremamente importante que os estudantes coloquem em prática as ações relacionadas à conscientização ambiental elaboradas pelos grupos.

ATIVIDADE 6 – COMPREENDENDO O MAPA DE ORIENTAÇÃO E SUAS ESPECIFICIDADES

Professor, realize a leitura com estudantes das etapas 1 e 2. Na etapa 1, são apresentadas aos estudantes as informações que constam em um mapa de orientação, sua simbologia específica, bem como um exemplo de sua representação gráfica. Na etapa 2, são apresentados alguns instrumentos utilizados na corrida de orientação.

Etapa 1 – Mapa de orientação

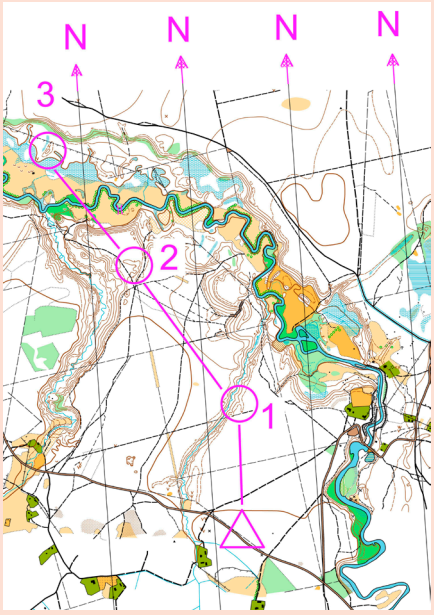
Na corrida de orientação, o mapa apresenta informações muito importantes para localização e orientação dos participantes, tais como:

- O relevo, a vegetação e a existência de água nas imediações do terreno;
- As construções e estradas que constam no local;
- A escala de elaboração do mapa;
- A indicação da direção do norte magnético da Terra;
- O percurso da prova.

O percurso a ser realizado é representado pela utilização de alguns símbolos específicos, na cor púrpura.

	**Triângulo Equilátero** (três lados e ângulos iguais): indica o ponto de partida ou de início do percurso no mapa.
	**Círculo:** indica a posição exata dos pontos de controle no mapa. Número próximo ao círculo: indica a ordem numérica do ponto de controle.
	**Linha:** quando os pontos de controle precisam ser visitados em ordem numérica, o ponto de partida, os pontos de controle e o ponto de chegada são unidos por uma linha no mapa.
	**Círculos concêntricos:** indicam o ponto final ou de chegada do percurso no mapa.

Imagem 7 -– Mapa de Orientação



Fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/N%C3%B5mmeveski_asimuut.jpg. Acesso em: 5 set. 2019.

Professor, agora serão apresentados alguns dos instrumentos que são utilizados nas corridas de orientação: o prisma, o cartão de controle e o picotador.

Etapa 2 – Instrumentos utilizados na corrida de orientação

No percurso que será realizado pelo corredor na natureza, os pontos de controle serão materializados e representados no terreno por outro símbolo, que será afixado em uma estaca.
Quando o corredor encontra o prisma na natureza durante a prova, significa que um ponto de controle da corrida de orientação foi descoberto.

Imagem 8: Prisma localizado em um ponto de controle



Fonte: https://www.freepik.es/foto-gratis/caja-orientacion-al-aire-libre-bosque_2991869.htm#page=1&query=orienteering&position=23. Acesso em: 5 set. 2019. Foto de Verano criado por rawpixel.com – www.freepik.es.

- 1 cartão de controle;
- 1 croqui;
- 1 prisma nas cores branca e laranja (tamanho: 20 cm × 20 cm);
- 1 prisma nas cores branca e azul (tamanho: 20 cm × 20 cm);
- 1 prisma nas cores branca e vermelha (tamanho: 20 cm × 20 cm);
- 1 prisma nas cores branca e verde (tamanho: 20 cm × 20 cm).

Para comprovar que o corredor encontrou todos os pontos de controle, ele leva consigo um cartão de controle. Em cada ponto de controle, além do prisma, ele encontrará um picotador (ou alicate, muito parecido com um grampeador) que será utilizado para perfurar o campo com o número respectivo do ponto de controle visitado. Cada marcação do picotador é diferente em cada ponto de controle. O Cartão deve ter, por exemplo: nome do estudante ou da equipe; ano e turma em que estuda; horário de partida e de chegada; tempo total percorrido pelo estudante ou pela equipe; campos para marcação nos pontos de controle (no mínimo, dez pontos de controle).

Imagem 9: Cartão de Controle



Fonte 1: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Controlcard.jpg#/media/File:Controlcard.jpg. Acesso em: 5 ago. 2020.

Imagem 10: Picotador



Fonte 2: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Orientatiepaalperforatorpinnetjes_Silva_433.JPG#/media/File:Orientatiepaalperforatorpinnetjes_Silva_433.JPG. Acesso em: 5 ago. 2020.

Professor, nesta etapa, organize os estudantes em grupos, separe os materiais necessários antecipadamente. Cada grupo ficará responsável por uma tarefa: um grupo ficará responsável por construir um mapa de orientação, o outro irá criar prismas e outro grupo será responsável por criar cartões de controle. Lembre-se de que esses materiais serão utilizados posteriormente. Peça aos estudantes que guardar e que construam a quantidade necessária para que todos possam participar.

Para saber mais:

ORIETISTA EM FOCO. Elementos Gerais do Mapa de Orientação – Curso de Esporte de Orientação.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=kqYwFl7ELBk**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Prismas: identificam a localização do picotador. Podem ser confeccionados com cartolina ou papel cartão, em cores vivas, para que sejam vistos a média distância, têm três faces e são de cor laranja e branca, medem 30cm × 30cm, porém, na escola, podem ser em tamanho reduzido.

Picotador: instrumento responsável por efetuar a marcação no cartão-controle, apontando a passagem pelo ponto de controle. Amiúde é usado em competições amadoras como uma espécie de grampeador. Nas escolas, podem ser colocados códigos numéricos, QR Codes etc.

Cartão-controle: funciona como um gabarito que é entregue na largada, e nele será marcada a passagem pelos Ponto de Controle (PC), para registrar se o estudante passou por todos os pontos obrigatórios. É devolvido ao professor, no final da prova, para conferência. Entregue folhas de sulfite e caneta. Cada folha comporta quatro cartões-controle, se utilizada na posição vertical. Na atividade prática, cada grupo possuirá um cartão-controle; portanto, se a prática for feita em dupla, cada dupla deverá possuir o seu. Confeccione um número excedente, levando em consideração a possibilidade de perda, esquecimento ou rasuras. Informe aos estudantes os elementos que devem constar no cartão-controle. Pode-se permitir a utilização de planilhas computadorizadas e softwares de edição de texto para a elaboração do material.

Etapa 3 – Construindo instrumentos

Chegou a hora de organizarmos nossa corrida, vamos lá? Cada grupo ficará responsável por uma tarefa.

Grupo 1 – Criar um mapa de orientação, tendo como referência o croqui da escola com as marcações realizadas na atividade 4.
Grupo 2 – Será responsável por criar prismas nas cores: branca e laranja, branca e azul, branca e verde, branca e vermelha.
Grupo 3 – Será responsável por criar cartões de controle.

ATIVIDADE 7 – A BÚSSOLA HUMANA

Professor, nesta atividade iremos realizar um jogo sobre os pontos cardeais e colaterais e a simbologia do percurso utilizada nos mapas de orientação. Na etapa um, está proposta a organização para o jogo, conforme indica a comanda da atividade.

Etapa 1 – Rosa dos ventos

Dispostos sobre a linha de fundo da quadra (ou no pátio) e ainda considerando o ponto central da quadra (ou do pátio) como ponto central de referência, em grupos de até seis pessoas, localizem os pontos cardeais e colaterais, desenhando a rosa dos ventos no chão com giz, no local em que estiverem. Cada grupo desenhará a sua rosa dos ventos.

Após terminarem o desenho da rosa dos ventos, elaborem um percurso, com no mínimo 8 pontos de controle. Ele não poderá ser em linha reta e deverá seguir de uma linha de fundo até a outra, utilizando os símbolos estudados anteriormente. O percurso também deverá ser desenhando no chão com giz.

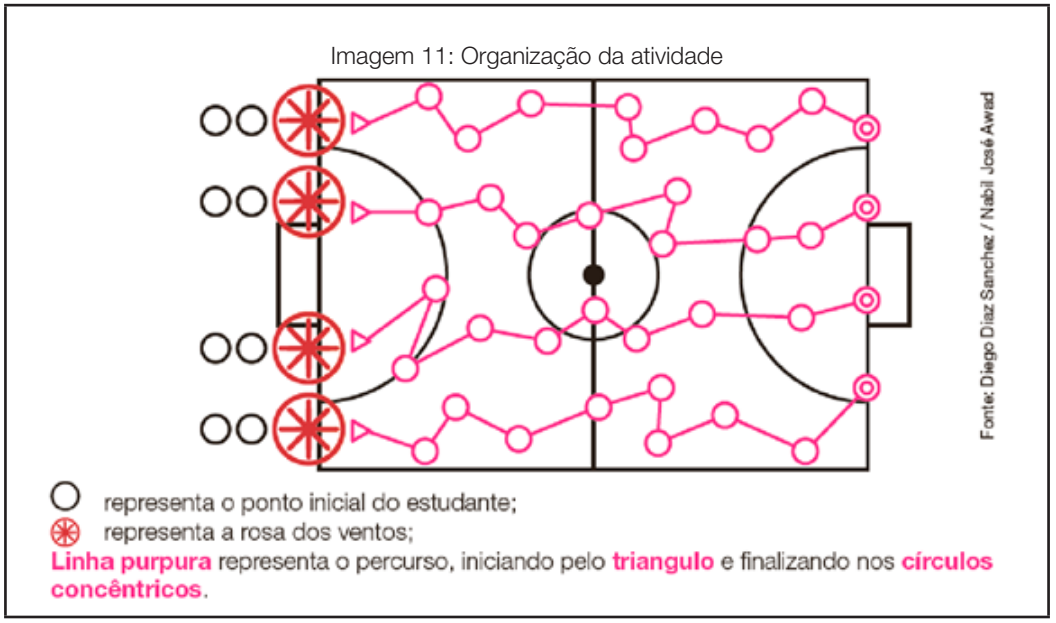
Professor, na etapa dois, os estudantes participarão do jogo proposto, seguindo também a comanda da atividade. Uma representação gráfica da quadra é apresentada para facilitar o entendimento das comandas da atividade pelos estudantes e professor.

Etapa 2 – Percurso Guiado

Ao terminarem os desenhos, retornem para a linha de fundo da quadra (ou para o fundo do pátio), onde se encontra a rosa dos ventos, e organizem-se em duplas. Um membro da dupla será vendado.

O integrante vendado seguirá pelo percurso desenhado no chão (elaborado pelo seu grupo) com o auxílio do seu parceiro da dupla, que indicará as direções, de acordo com as direções do desenho da rosa dos ventos. Depois, invertem-se as funções, ou seja, o estudante que estava guiando passa a ser o que será vendado e aquele que anteriormente estava vendado passa a indicar os pontos cardeais e colaterais.

Imagem 11: Organização da atividade



- representa o ponto inicial do estudante;
- representa a rosa dos ventos;

Linha purpura representa o percurso, iniciando pelo triângulo finalizando nos círculos concêntricos.
Fonte: Diego Diniz Sanchez / Nabil José Awad

Ao final, compartilhe os aspectos facilitadores e dificultadores da atividade.

ATIVIDADE 8 – A CORRIDA DE ORIENTAÇÃO DA ESCOLA

Professor, nesta atividade, colocaremos em ação todos os estudos realizados pelos estudantes sobre a corrida de orientação, propondo duas possibilidades da sua prática no ambiente da escola.

Na Etapa 1, será apresentada uma primeira proposta de caráter recreativo da corrida de orientação aos estudantes, que demanda uma organização prévia. Você deverá realizar a demarcação, com antecedência (com os prismas de cor branca e laranja elaborados anteriormente pelos estudantes), de alguns pontos de controle que serão indicados geograficamente em uma lista que será compartilhada com os estudantes para a aula prática. Em cada ponto de controle, você deverá disponibilizar algumas letras que deverão ser anotadas no cartão de controle (elaborado anteriormente) pelos estudantes que, ao localizarem e visitarem todos os pontos de controle, serão capazes de organizar palavras diferentes. Disponibilize letras que propiciem aos estudantes formar palavras que façam referência ao tema estudado nesta situação de aprendizagem.
Os estudantes deverão localizar os pontos de controle indicados por você na lista, utilizando as dicas de orientação e localização estudadas anteriormente ou com o auxílio da bússola. É importante salientar que a lista indicada na atividade é um exemplo, que levou em consideração a imagem do satélite e o croqui apresentados nas aulas anteriores.

Etapa 1 – Formando palavras

O professor irá apresentar para a turma uma lista que indicará a localização geográfica de alguns pontos de controle previamente demarcados por ele, com os prismas de cores branca e laranja, como também os pontos de saída e de chegada.

Exemplo:

Pontos	Localização Geográfica
Ponto de Saída	Direção nordeste, próximo ao portão de entrada.
1º Ponto de Controle	Direção leste, próximo ao muro lateral.
2º Ponto de Controle	Direção sudeste, próximo à linha de fundo da quadra descoberta.
3º Ponto de Controle	Direção sul, próximo à linha lateral da quadra descoberta.
4º Ponto de Controle	Direção sudoeste, próximo à entrada da quadra coberta.
5º Ponto de Controle	Direção oeste, próximo às árvores que estão localizadas ao lado do prédio 2.
6º Ponto de Controle	Direção noroeste, próximo à área descampada.
Ponto de Chegada	Direção norte, próximo à área gramada.

Para encontrar a localização de todos os pontos, você poderá utilizar as dicas estudadas anteriormente para encontrar os pontos cardeais e/ou colaterais ou utilizar o croqui com o auxílio da bússola.

Em cada ponto de controle, você encontrará algumas letras que deverão ser anotadas no cartão de controle. Ao localizar e visitar todos os pontos de controle, você será capaz de organizar palavras diferentes.

Ao final da atividade, compartilhe com os seus colegas e o professor as palavras que você construiu.

ATENÇÃO!
Ao anotar as informações no seu cartão de controle, lembre-se de escrever a lápis, para que, ao final da atividade, seja possível apagar os dados para utilizá-lo em uma nova atividade.

Professor, é extremamente importante que você demarque e localize com antecedência os pontos de controle na escola para que os estudantes vivenciem a corrida de orientação.

Na Etapa 2, será apresentada uma outra proposta, agora com um caráter competitivo da corrida de orientação, com três percursos diferentes, que também deverão ser demarcados por você, no ambiente da escola, com antecedência (com os prismas de cor branca e azul, branca e verde e branca e vermelha, elaborados anteriormente pelos estudantes). Para localizarem os pontos de controle, os estudantes deverão se organizar em grupos de até três pessoas, para formar a sua equipe de corrida, que poderá receber um nome e um grito de guerra, escolhidos por eles. Cada equipe será responsável por buscar os pontos de controle de uma cor específica, utilizando o croqui (elaborado anteriormente) e deverá cronometrar o tempo que levará para encontrar todos os seus pontos de controle, anotando os horários de saída e de chegada nos cartões de controle.

Em cada ponto de controle, você deverá indicar uma tarefa a ser resolvida pela equipe, que poderá ou não ser anotada no cartão de controle (conforme os exemplos sugeridos na atividade) e um código alfanumérico, que deverá ser anotado no cartão de controle para posterior conferência pela turma e pelo professor, da ordem da visitação dos pontos de controle.

A equipe que encontrar os seus pontos de controle, resolvendo todas as tarefas em menor tempo e somar mais pontos (conforme a pontuação indicada na atividade), será a campeã da corrida de orientação.

Etapa 2 – A Corrida de orientação

O professor irá apresentar para a turma o croqui com três percursos diferentes, porém com distâncias iguais. Cada percurso será sinalizado por prismas de cores diferentes (aqueles confeccionados anteriormente: branco e verde, branco e vermelho, e branco e azul).

Organize-se em grupos de até três pessoas, para formar a sua equipe de corrida. Cada equipe será responsável por buscar os pontos de controle de uma cor específica e deverá cronometrar o tempo que levará para encontrar todos os seus pontos de controle, anotando os horários de saída e de chegada nos cartões de controle.

Em cada ponto de controle haverá:

1 – Uma tarefa a ser resolvida pela equipe, que poderá ou não ser anotada no cartão de controle, como:

- Apontar a grafia correta de uma palavra;
- Resolver um cálculo matemático;
- Resolver charadas;
- Realizar 10 polichinelos ou 10 abdominais;
- Anotar a exata localização geográfica do ponto de controle;
- Identificar os fundamentos de uma prática corporal.

2 – Um código (alfanumérico – com letras e números), que deverá ser anotado no cartão de controle para posterior conferência da ordem de visitação dos pontos de controle.
O conjunto da resolução da tarefa e a anotação do código de maneira correta em cada ponto de controle receberá a pontuação de 10 pontos. A equipe que encontrar os seus pontos de controle, resolvendo todas as tarefas em menor tempo e somar mais pontos, será a campeã da corrida de orientação.

Proposta de Avaliação

Professor, durante as atividades propostas, os estudantes realizaram pesquisas, participaram de rodas de conversa, realizaram atividades em grupos e participaram de diferentes atividades práticas. Essas atividades poderão ser utilizadas como instrumento de avaliação. Dentre os pontos que poderão ser avaliados estão: se os estudantes conseguiram perceber a importância do respeito ao patrimônio natural e como minimizar os impactos de degradação ambiental. Outro ponto é se eles conseguem identificar as características e elementos, equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização etc. das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem terminou, por isso é importante que você, professor, verifique se, nas produções, participações, experimentações, situações-problemas e reflexões, as Práticas Corporais de Aventura na Natureza foram compreendidas pela sua turma. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

UNIDADE TEMÁTICA: DANÇAS

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2
CONHECENDO E EXPERIMENTANDO ALGUMAS DANÇAS DE SALÃO

Professor, antes de iniciar as atividades, apresente aos estudantes as habilidades que serão trabalhadas, para eles tomarem ciência do que se espera deles durante este percurso, e assim poder acompanhar sua aprendizagem.

Habilidades
(EF09EF12) Experimentar, fruir e recriar, danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.
(EF09EF14) Identificar e discutir os estereótipos e preconceitos relativos às danças de propondo alternativas para superá-los.

Professor, nessa unidade temática poderá ser realizada uma parceria com o professor de Arte, pois está previsto que os estudantes irão identificar e analisar os diferentes estilos musicais em gêneros da música popular brasileira e estrangeira (referência EF09AR19). Também com o professor de Geo-

grafia, pois está previsto que os estudantes irão analisar criticamente de que forma a hegemonia europeia foi exercida em várias regiões do planeta, notadamente em situações de conflitos, intervenções militares e/ou influência cultural, em diferentes tempos e lugares (EF09GE01), visto que a história retrata que a dança de salão chegou ao Brasil trazida pelos portugueses e posteriormente por imigrantes de outros países da Europa.

Professor, apresente o conceito de dança para os estudantes.

Diagnóstico inicial – No oitavo ano, estava previsto que os estudantes tivessem contato com o samba e suas variações e com as danças de salão caribenhas. Verifique o que os estudantes sabem sobre essas danças, e só a partir desse diagnóstico realize as atividades propostas.

As **Danças** exploram o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas as formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas, elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas. (BRASIL, Base Nacional Comum Curricular, 2017).

Professor, para iniciar essa situação de aprendizagem, proponha uma reflexão com os estudantes em torno da questão abaixo.

Questão norteadora? Dizem que quem dança é mais feliz? Então por que não me permito dançar?

ATIVIDADE 1 – VEM DANÇAR COMIGO?

Professor, esta atividade servirá para motivar e preparar os estudantes para a abordagem das Danças de Salão. Na Etapa 1, é de suma importância que seja levantado o que os estudantes já sabem a respeito das danças de salão. Propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas.

Etapa 1 – O que eu sei sobre as danças de salão

Para começar, que tal conversarmos um pouco sobre as danças de salão? Vamos lá!

• O que significa a expressão “dança de salão”?
A expressão “dança de salão” está relacionada às danças realizadas a dois, na maioria das vezes, por casais. Em sua prática, possuem aspectos técnicos e artísticos que podem ser apurados em competições.

• Conhece alguma dança de salão? Qual?
Algumas danças que podem ser elencadas pelos estudantes: forró, salsa, bolero, tango, samba, entre outras.

• Já teve a oportunidade de praticá-la? Onde?
Resposta pessoal do estudante.

• Já assistiu a algum filme com alguma dança de salão? Qual?
Caso os estudantes não conheçam filmes com este tema, sugerimos alguns: Vem dançar (com Antônio Banderas, 2006); Dirty Dancing (com Patrick Swayze, 1987); A última dança (com Patrick Swayze, 2003), entre outros.

Professor, faça uma socialização das respostas e realize alguns questionamentos.

Onde posso realizar este tipo de dança? As danças possuem os mesmos ritmos? O que temos que fazer para dançar? Será que os passos devem seguir o ritmo? Eu preciso de um parceiro para a dança de salão?

Em seguida realize a leitura do trecho abaixo com os estudantes.

Etapa 2 – Dançar faz bem!

A dança de salão está na moda e pode ser uma boa alternativa para queimar muitas calorias. Além disso, é possível conhecer um monte de gente e divertir-se para valer.

As pessoas que têm o hábito de dançar em salões apresentam uma mudança significativa de comportamento: menos timidez, mais confiança, mais vontade de encontrar os amigos e de sair para as baladas. O equilíbrio emocional, tão importante para emagrecer e manter o peso desejado, é mais facilmente alcançado e se torna um fator decisivo para conquistar um corpo mais saudável. Experimente, não há contraindicação.

MaisEquilíbrio. Benefícios da Dança de Salão.
Disponível em:
http://www.maisequilibrio.com.br/bem-estar/os-beneficios-da-danca-de-salao-7-1-6-38.html#:~:text=Dan%C3%A7ar%20aumenta%20a%20freq%C3%BC%C3%AAncia%20card%C3%ADaca,di%C3%A1logo%20e%20aumenta%20a%20motiva%C3%A7%C3%A3o.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Professor, essa atividade é uma variação da brincadeira “dança da vassoura”. Os estudantes deverão se organizar em duplas, mas ao menos um deles deverá ficar sem o seu par e dançará com a vassoura. Toque as músicas e faça paradas estratégicas para que neste momento, todos troquem de par, inclusive aquele que estava com a vassoura. A vassoura deverá ser deixada no chão para o outro estudante que ficar sem o par dançar.

Etapa 3 – Dançando com a vassoura

Vamos dançar mais um pouco?

Como vimos na etapa anterior, dança faz muito bem! Então chegou a hora de experimentarmos algumas atividades que serão propostas. Proporcione esse benefício a você, participando das atividades.

Em seguida, realize uma adaptação: a organização dos estudantes em duplas será mantida, mas agora um dos membros da dupla será vendado. O estudante que estiver vendado será conduzido pelo seu parceiro e deverá experimentar dançar forró e bolero desta forma. Ao seu sinal, os estudantes irão alternar os papéis para que todos possam vivenciar a experiência de conduzir e ser conduzido nas danças de salão.

Para finalizar, realize uma roda de conversa com os estudantes, tendo como base as questões:
Ao final da experimentação participe da roda de conversa em torno das questões abaixo:
• Todos participaram das atividades? Se não, o que poderia ser feito para que todos participassem?
Espera-se que os estudantes identifiquem os motivos da não participação de pessoas de sua turma na prática de dança de salão.
• Você gostou de dançar? Por quê?
Espera-se identificar se os estudantes gostam ou não de dançar, e quais são seus motivos: se não sabem, se têm vergonha etc.

ATIVIDADE 2 – HORA DA PESQUISA

Professor, a proposta agora é que façam uma pesquisa em grupos sobre o forró e o bolero, com a indicação de um roteiro para auxiliá-los na busca das informações. Cada grupo escolherá uma entre as duas modalidades que serão estudadas nesta situação de aprendizagem para realizarem a pesquisa. Os dados da pesquisa deverão ser compartilhados com toda a turma e, além destes registros, atividades práticas relacionadas deverão ser elaboradas pelos grupos. Lembre-se de auxiliar os estudantes nas atividades práticas, bem como nas adaptações necessárias. A ideia é que eles consigam propor a vivência de alguns passos básicos dessas danças.

Texto: Breve Histórico da Dança de Salão

A dança de salão é praticada por casais em reuniões sociais e surgiu na Europa, na época do Renascimento. Pelo menos desde os séculos XV e XVI, tornou-se uma forma de lazer muito apreciada, tanto nos salões dos palácios da nobreza, como entre o povo em geral. Chegou ao Brasil trazida pelos colonizadores portugueses, ainda no século XVI e, mais tarde, pelos imigrantes de outros países da Europa que para cá vieram. Num país como o Brasil, com tão fortes e diferentes influências culturais, não tardaram a se mesclar contribuições dos povos indígenas e africanos, num processo de inovação e modificação de algumas das danças europeias importadas, bem como de surgimento de novas danças, bem brasileiras. O Rio de Janeiro, na medida em que foi capital do Brasil desde o período colonial até 1960, sempre foi o polo irradiador de cultura, modismos e inovações em geral para o resto do país. Até a década de 1960, os bailes eram um dos eventos sociais mais importantes e populares para os cariocas de todas as idades e camadas sociais. Nos bailes, as pessoas se divertiam, faziam negócios e novos amigos, muitos namoros começavam, enquanto outros casais faziam as pazes, depois de brigas e desentendimentos. O aparecimento e o período áureo das discotecas – onde os casais passaram a dançar sem se tocar, de uma forma mais livre e solta e até sem necessidade de parceiro(a) – levaram a dança de salão a cair num semiesquecimento, pelo menos nas grandes cidades, por um período de vinte anos, mais ou menos. Foi a vez das luzes e ritmos das discotecas assumirem um papel de destaque na vida social, substituindo os bailes tradicionais, onde os casais dançavam juntinhos. Desde meados dos anos 80, porém, a dança de pares enlaçados vem retornando com toda a força, retomando o lugar de destaque que sempre ocupou na vida social urbana. Multiplicam-se seus adeptos e os lugares para dançar a dois, num movimento forte e abrangente, que parece ter vindo para ficar.

Os professores de dança de hoje se organizam em academias e escolas, onde também são realizados bailes para seus alunos poderem praticar. Essas academias estão formando um número cada vez maior de dançarinos. Há concursos e espetáculos, que incentivam os dançarinos a se aprimorarem e que estimulam a profissionalização de muitos deles. Desta maneira, estão surgindo cada vez mais profissionais da dança de salão, vários deles formando companhias de dança para mostrar sua beleza e divulgá-la através de espetáculos cada vez mais sofisticados tecnicamente.

Jussara Vieira Gomes. Historiadora e Antropóloga. Dançarina e Pesquisadora de Dança de Salão. A História da Dança de Salão no Brasil.
Disponível em:
http://www.danceadois.com.br/blog/a-historia-da-danca-de-salao-no-brasil/.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Etapa 1 – Conhecendo a dança de salão

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas, para que realizem uma pesquisa sobre o forró ou sobre o bolero. Cada grupo deverá escolher uma entre as duas modalidades e, para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes sobre o tema; porém, fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário:

- Onde e quando surgiu essa dança de salão?
- Quando e como essa dança chegou ao Brasil? Qual era o contexto do país naquela época?
- Quais são as suas principais características?
- Cite alguns passos específicos utilizados no desenvolvimento dessa dança.
- Como funciona uma competição dessa dança de salão?
- Quando comparamos a prática da época do seu surgimento e aquela dos dias atuais, é possível encontrar diferenças e/ou semelhanças? O que mudou?
- Qual é a sua importância para a cultura das danças de salão no Brasil e na América do Sul?

Além de compartilhar com seus colegas os resultados da sua pesquisa, elaborem atividades práticas da dança de salão que vocês pesquisaram, para que todos os estudantes de sua turma possam vivencia-las.

Professor, nesta etapa sugerimos alguns vídeos para que os estudantes possam apreciar essas danças.

Etapa 2 – Apreciando o forró e o bolero

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre o forró e o bolero como danças de salão, vamos assistir a alguns vídeos:

Forró de Domingo. Forró de Domingo Festival 2016 – Valmir & Juzinha – Stuttgart, Alemanha. 2’58”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Y7XEHpP2SHg**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

7&8 Escola de dança. Desmantelo – Dois Dobrado (Forró) | 7ª Mostra 7&8 de Dança de Salão – TRAVESSIA. 3’29”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=SJs6VcJOm-0**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Baila Mundo. Baila Mundo – Flavio Marques e Yasmini Zangrando (Senhor Bolero RJ 2008). 5’30”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Kg9tOMfwMkw**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

ATIVIDADE 3 – QUE RITMO É ESTE?

Na Etapa 1, os estudantes deverão ser estimulados a dançar livremente as músicas (que, neste momento, devem ser de estilos variados) reproduzidas por você, sem antes estudarmos sobre as questões relacionadas ao ritmo nas danças de salão. Aproveite este primeiro momento para observar e perceber as danças dos estudantes, mas sem realizar intervenções sobre as suas movimentações ou agrupamentos que possam ter sido realizados por eles.

Etapa 1 – O ritmo na dança

Assistindo aos vídeos, você conseguiu perceber que existe um sincronismo entre os passos da dança e a música? O ritmo é um aspecto muito importante para as danças de salão. Você sabe o porquê?

Imagine uma dupla em que um dos dançarinos esteja dançando em um ritmo mais rápido e o outro dançarino, mais lento. Com toda a certeza, os passos da dupla ficarão desencontrados durante a dança, parecendo que não estão dançando juntos a mesma música.

Conseguiu compreender? Seria capaz de explicar para alguém o que é ritmo? Vamos experimentar dançando?

Na Etapa 2, indicamos um vídeo que apresentará alguns exercícios rítmicos que auxiliarão os estudantes a compreenderem a importância do ritmo nas danças de salão. Após assistirem ao vídeo, os estudantes deverão dançar novas músicas (diversos estilos), levando em consideração as dicas rítmicas apresentadas. Aproveite o momento para observar e perceber as danças dos estudantes, realizando intervenções sobre os aspectos estudados e auxiliando-os, quando necessário, mas não interfira nos agrupamentos que possam ter sido realizados por eles.

Etapa 2 – Dançando no ritmo

Após a experiência com dança de maneira mais livre, vamos dançar no ritmo? No vídeo a seguir, serão apresentados alguns exercícios rítmicos ao som de variados estilos musicais e que nos auxiliarão nas nossas atividades:

Asgar Centro de Dança. Como Acabar Com a Falta de Ritmo • Musicalidade Dança de Salão. 9'.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=IF90sFNX_Qk**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Agora, dispostos pela quadra ou pátio, experimentem dançar no ritmo as músicas que serão reproduzidas pelo seu professor, conforme as dicas apresentadas no vídeo. Dancem individualmente, em duplas, em grupos ou como preferirem.

Professor, indicamos um vídeo que apresentará algumas dicas para que os estudantes consigam dançar o forró no ritmo. Após assistirem ao vídeo, separe os estudantes em grupos para que dancem o forró, levando em consideração as dicas rítmicas apresentadas. Lembrando que nesta atividade o estudante ainda estará desenvolvendo os movimentos relacionados ao forró, sendo assim é importante as suas intervenções.

Etapa 3 – O ritmo no forró

Vamos assistir ao vídeo a seguir para nos ajudar a encontrar o ritmo no forró:

Dançando e Aprendendo. Como Dançar Forró no Ritmo. 24'26".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=edbWCWk_gIM**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Após assistirmos ao vídeo, vamos colocar tudo em prática? Dispostos pela quadra ou pátio, experimentem dançar no ritmo as músicas de forró que serão reproduzidas pelo seu professor. Dancem individualmente, em duplas, em grupos ou como preferirem.

A Etapa 4 apresentará o conceito do abraço nas danças de salão e alguns passos básicos do forró.

Professor, realize um breve levantamento do que os estudantes já sabem sobre o abraço das danças de salão, e caso algum estudante o conheça, permita que compartilhe o seu conhecimento com a turma. Logo em seguida, indicamos dois vídeos sobre o tema, exemplificando a dança no forró, para auxiliar em sua compreensão. Após assistirem aos vídeos, os estudantes deverão dançar forró, levando em consideração os estudos sobre o abraço. Aproveite o momento para observar e perceber as danças dos estudantes, realizando intervenções sobre os aspectos estudados e auxiliando-os, quando necessário. Nesta parte da atividade é importante que os estudantes estejam organizados em duplas para que possam vivenciar o abraço dançando forró. Solicite aos estudantes que alternem os seus pares para que todos possam participar da prática.

Etapa 4 – O abraço na dança de salão...

Após estudarmos a importância do ritmo nas danças de salão, precisamos compreender a importância do abraço nas danças de salão.

• Você conhece o abraço da dança de salão? O que ele significa? Qual é a sua importância?

Para auxiliar a nossa compreensão sobre o abraço nas danças de salão, assista aos vídeos a seguir, que apresentarão o abraço no forró:

Dançando e Aprendendo. O Melhor Abraço pra Dançar Forró – Parte 1. 7'15". Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=bb4jN_koZkg**. Acesso em: 21 jan. 2021.

Dançando e Aprendendo. O Melhor Abraço pra Dançar Forró – Parte 2. 4'04". Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=aE3wConUN4E**. Acesso em: 21 jan. 2021.

Que tal testarmos o nosso abraço dançando forró? Dispostos pela quadra ou pátio, encontrem um par para experimentarem o abraço, dançando as músicas que serão reproduzidas pelo seu professor. Lembre-se de trocar de par durante as músicas para que possam experimentar muitos abraços.

Em continuidade realize um breve levantamento sobre o que os estudantes sabem sobre os passos básicos do forró, e caso algum estudante conheça algum passo, permita que compartilhe o seu conhecimento com a turma. Logo em seguida, indicamos três vídeos sobre o tema para auxiliar a compreensão. Após assistirem aos vídeos, os estudantes deverão dançar forró, levando em consideração os estudos sobre os passos básicos. Aproveite o momento para observar e perceber as danças dos estudantes, realizando intervenções sobre os aspectos estudados e auxiliando-os, quando necessário. Nesta parte da atividade, é importante que os estudantes estejam organizados em duplas para que possam vivenciar os passos dançando forró. Solicite aos estudantes que alternem os seus pares para que todos possam participar da prática.

Como uma modalidade de dança de salão, sabemos que o forró possui alguns passos específicos que permitem aos dançarinos criar coreografias sensacionais. Que tal experimentarmos alguns deles?

• Você conhece algum passo de dança do forró? É possível apresentá-lo para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Para auxiliar, assistam aos vídeos a seguir:

Temáticos Costa. Aula de Forró – Passo Básico. 1’47”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=2MqwtVcI4V4&t=29s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Temáticos Costa. Aula de Forró – Passo Básico Diferente. 1’48”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=weQbmIk7IAs&t=9s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Temáticos Costa. Aula de Forró – Giro da Dama. 3’16”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=DPyjfH5-5nA&t=10s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Vamos colocar em prática os passos que aprendemos? Dispostos pela quadra ou pátio, encontrem um par para experimentarem todos os passos, “forrozeando” as músicas que serão reproduzidas pelo seu professor. Lembre-se- se de trocar de par durante as músicas para dançarmos com muitos colegas.

Professor, esta etapa apresenta alguns passos básicos do bolero e leva em consideração os estudos realizados anteriormente sobre o ritmo e o abraço nas danças de salão.

Inicialmente, haverá um breve levantamento sobre o que os estudantes sabem sobre os passos básicos do bolero, e caso algum estudante conheça algum passo, permita que compartilhe o seu conhecimento com a turma. Logo em seguida, indicamos dois vídeos sobre o tema para auxiliar em sua compreensão. Após assistirem aos vídeos, os estudantes deverão dançar bolero, levando em consideração os estudos sobre os passos básicos. Aproveite o momento para observar e perceber as danças dos estudantes, realizando intervenções sobre os aspectos estudados e auxiliando-os, quando necessário. Nesta parte da atividade é importante que os estudantes estejam organizados em duplas para que possam vivenciar os passos dançando bolero. Solicite aos estudantes que alternem os seus pares para que todos possam participar da prática.

Etapa 5 – Conhecendo o bolero

Após estudarmos a importância do ritmo e do abraço nas danças de salão, chegou o momento de conhecermos alguns passos do bolero.

Assim como no forró, sabemos que o bolero possui alguns passos específicos que permitem aos dançarinos criar coreografias sensacionais. Que tal experimentarmos alguns deles?

• Você conhece algum passo de dança do bolero? É possível apresentá-lo para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Para auxiliar, assistam aos vídeos a seguir:

Temáticos Costa. Aula de Bolero – Passo Básico. 2'56".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=sI7fjLh84jI**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Temáticos Costa. Aula de Bolero – Passo Giro da Dama. 1'50".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=zxNwzrRIW1s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Vamos colocar em prática os passos que aprendemos? Dispostos pela quadra ou pátio, encontrem um par para experimentarem todos os passos, dançando as músicas que serão reproduzidas pelo seu professor. Lembre-se de trocar de par durante as músicas para dançarmos com muitos colegas.

ATIVIDADE 5 – SE ELA DANÇA, EU DANÇO

Professor, é importante propor aos estudantes alguns momentos de reflexão e debate sobre os preconceitos e estereótipos relacionados às danças de salão. Converse com eles sobre estes dois temas antes de entrar na atividade. Abaixo sugerimos um texto e vídeos para abordar os assuntos.

Compreende-se o preconceito como uma atitude ou comportamento negativo que são direcionados a pessoas ou grupos sociais baseado em um julgamento prévio e mantido, ainda que diante de fatos que os contradigam. O preconceito é uma manifestação de sua desconfiança e suspeita.

Entende-se como estereótipo um conjunto de características presumidamente partilhadas por todos os membros de uma categoria social, a partir de um esquema simplista, mas mantido de maneira muito intensa envolvendo qualquer aspecto distintivo de uma pessoa – idade, raça, sexo, profissão, local de residência ou grupo ao qual é associada.

Fonte: MIRANDA, Daylane; CAVALCANTE, Larisa Alves; MELO, Raimunda Alves. O olhar da psicologia social sobre atitudes antissociais: preconceito e estereótipos (The view of social psychology about anti-social attitudes: prejudice and stereotypes). Epistemologia e Práxis Educativa-EPEduc, v. 3, n. 1, 2020.

José Antônio Rosa. O que é estereótipo?
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=89gQpj2TIcU**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Bianca Reis. O que é Preconceito?
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=kK1WiT-AcGY**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Na Etapa um, solicite aos estudantes que se organizem em grupos para que realizem uma entrevista (no bairro em que residem) com a indicação de um roteiro para auxiliá-los na busca das informações. Para compartilhar os dados da pesquisa, os estudantes deverão elaborar gráficos.

Etapa 1 – As danças do meu bairro

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma pesquisa sobre o forró e o bolero no bairro em que residem. A proposta é que vocês entrevistem até cinco pessoas, tendo como foco as questões abaixo:

- Quais danças são praticadas no bairro onde você mora? Você sabia que o forró e o bolero são considerados danças de salão?
- Já teve a oportunidade de praticá-los em algum lugar? Onde?
- Frequenta algum salão, clube de dança ou prática em alguma academia de dança? Com qual frequência?
- Você considera a dança de salão como uma prática para ambos os sexos? Justifique.
- Qual é a importância da ética e do respeito ao parceiro de dança? Justifique.

Após a entrevista, elabore um consolidado das respostas, e para compartilhar os resultados, elaborem um gráfico com os dados obtidos.

Professor, após a realização da atividade, propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos. Ao final das apresentações, organize uma roda de conversa ou anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma

Na Etapa 2, é proposta uma reflexão por meio de alguns questionamentos sobre estereótipos e preconceitos, para reflexão e debate entre a turma. Caso seja necessário, sugira outros questionamentos para potencializar este momento. Ao final, espera-se que os estudantes proponham ideias para mudança de paradigmas.

Etapa 2: Refletindo sobre as Danças de Salão

Na etapa anterior, foi possível analisar a percepção de algumas pessoas a respeito da dança de salão, no que diz respeito a ser uma prática para ambos os sexos. Reflita sobre as considerações que seus colegas trouxeram sobre isso, pois será possível identificar preconceitos e estereótipos a respeito das danças de salão. Para aprofundar sobre esse assunto, com os seus colegas e o professor, leiam as questões abaixo e discutam sobre alguns estereótipos e preconceitos relacionados às práticas das danças de salão, propondo mudança de paradigmas.

- Na dança de salão, somente o homem pode conduzir uma dança? Por quê? Existem movimentos corporais na dança que são somente masculinos e outros, somente femininos? Justifique.

Tradicionalmente, nas danças de salão, é o homem quem conduz a dança, e alguns movimentos ou passos são específicos para os homens e outros, para as mulheres. No entanto, é importante

possibilitar aos estudantes que discutam sobre a possibilidade de uma "atualização" deste aspecto, ou seja, que a mulher também possa conduzir a dança, de maneira alternada com o homem, e que os movimentos e passos das danças possam ser realizados por ambos durante a prática.

• Você seria capaz de propor a possibilidade de alternar a condução na dança para o seu parceiro? De quais formas esse procedimento poderia ser combinado entre vocês?
O revezamento da condução da dança poderia ser combinado entre os parceiros de variadas formas, como, por exemplo: contagem de tempos da música, cada parceiro conduz a dança por uma música, elaborar uma coreografia em que ambos conduzam a dança por um determinado período, entre outros.

• Qual é a essência de dançarmos juntos? Qual a importância do respeito e da ética durante a dança de salão?
O ato de dançar junto com alguém demanda confiança, empatia, carinho e, acima de tudo, respeito pelo parceiro. Numa dança é inadmissível que alguém ultrapasse os limites da ética e "invada" os limites da intimidade do outro. Todos estes aspectos são muito importantes para que a dança seja fluida, onde os parceiros se respeitam e compreendem as suas individualidades.

• Qual é a importância de refletirmos, debatermos e propormos mudanças para os preconceitos relacionados à prática das danças de salão? Que tipo de mudanças poderia sugerir?
Nos dias de hoje, ainda existem muitos preconceitos relacionados às danças de salão, como, por exemplo, o caso de alguns homens que se recusam a dançar, dizendo que é uma prática estritamente feminina. Após os estudos das danças de salão neste bimestre, foi possível verificar que este preconceito não tem fundamento algum e que a dança é uma prática para todos, sem exceções. Não se esqueça de propor aos estudantes que relatem outros preconceitos relacionados às danças de salão e que proponham mudanças que sejam possíveis de serem colocadas em prática, partindo da realidade da escola e seguindo para o contexto da comunidade em que residem.

Compartilhe as suas reflexões e proposições de mudanças.

PROFESSOR,

1 – Selecione músicas que atendam aos objetivos pedagógicos da abordagem das danças no âmbito escolar;
2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
3 – Realize as adaptações necessárias de forma que propiciem a participação de todos;
4 – Propicie momentos de discussão sobre as vivências entre a turma;
5 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

ATIVIDADE 6 – ORGANIZANDO UMA MOSTRA OU UM FESTIVAL DE DANÇAS DE SALÃO NA ESCOLA

Professor, nesta atividade, os estudantes organizarão uma mostra ou festival de danças de salão na escola. Para tanto, serão elencadas informações sobre a conceituação de um festival e mostra para que depois os estudantes possam escolher o formato que mais se adequa às suas expectativas e necessidades,

com o auxílio de uma tabela em que poderão anotar os pontos positivos e negativos para cada um deles.

Etapa 1 – Festival ou mostra?

Para que possamos organizar um festival ou uma mostra de danças de salão na nossa escola, precisamos refletir sobre algumas informações, para que possamos escolher o formato do evento que mais se adequará às nossas necessidades.

Vejamos a definições a seguir:

FESTIVAIS	São eventos em que podem ser apresentadas diversas manifestações culturais, e os participantes competem entre si por algum tipo de premiação.
MOSTRAS	São eventos em que também podem ser apresentadas diversas manifestações culturais, porém não possuem o caráter competitivo. Seu maior objetivo é proporcionar o espaço para que as apresentações possam ocorrer.

Agora que conhecemos melhor os formatos, escolham qual evento será realizado por vocês na escola.

Para auxiliá-los no debate e escolha do melhor formato, propomos um quadro em que poderão ser elencados os pontos positivos e negativos para cada opção; reconstrua-o em seu caderno. Após o debate, marque com um "X" a(s) escolha(s) da turma na terceira coluna.

	PONTOS POSITIVOS	**PONTOS NEGATIVOS**	**ESCOLHA DA TURMA**
FESTIVAL			
MOSTRA			

Na etapa 2, os estudantes irão se organizar em grupos e estudar sobre o regulamento, o nome e a logomarca, e assim como a divulgação do evento que será realizado posteriormente por meio da rotação por estações de aprendizagem. Cada grupo permanecerá por 15 minutos em cada estação de estudo. Ao final, todos deverão compartilhar os seus estudos com o professor e colegas.

Etapa 2 – Organizando o evento

Agora que já decidimos qual será o formato do evento de dança, chegou o momento de estudarmos alguns dos aspectos essenciais para a sua organização.

Com o auxílio do seu professor e colegas, organizem-se em grupos com até cinco pessoas, para estudarmos em estações. Em cada estação, haverá uma tarefa diferente, que diz respeito à organização de um evento. Os membros dos grupos irão permanecer em cada estação por 15 minutos e, assim que o tempo se esgotar, deverão trocar de estação.

Estação 1 – Regulamento:

O regulamento é o documento que deverá prever as condições para que todos, sem exceção, possam participar das atividades que serão propostas no evento.

Pesquise e discuta com os seus colegas, respondendo às questões abaixo:
a) O que deve conter um regulamento de uma mostra ou festival de dança?
b) Quais aspectos precisam ser esclarecidos neste documento de forma que todos consigam compreender como serão realizadas as atividades previstas no evento?

Estação 2 – Nome e Logomarca:

São elementos muito importantes, pois são responsáveis por deixar a marca do evento. O nome e a logomarca deverão, de alguma forma, identificar as atividades que serão desenvolvidas no evento e, para isso, precisam ser "fortes" e chamar a atenção dos(as) estudantes para que participem.

a) Com os seus colegas, assistam aos vídeos:

Pixel Tutoriais por: Allan Portes. 4 dicas indispensáveis para criar um logo. 4'35".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=iurF0q1bJfU**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Elaborando Projetos – Sociais e Culturais. Existe alguma regra para dar nome a projetos? 3'39".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=CrxQaS9JKHk**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

b) Após assistirem aos vídeos, registrem no caderno as ideias do grupo sobre o(s) possível(is) nome(s) e logomarca(s) do evento e as justificativas para as escolhas.

Estação 3 – Divulgação:

Como diz o ditado: "a propaganda é a alma do negócio!". Sendo assim, a divulgação do evento é muito importante para o sucesso das ações que estão sendo planejadas.

Discuta com os seus colegas:
a) Quais são as informações sobre o evento que precisam ser divulgadas?
b) Elaborem uma lista de ideias e formas para a divulgação do evento.
c) Criem ideias para a divulgação com frases de efeito e todas as informações necessárias, incentivando a inscrição dos estudantes da escola e participação da vizinhança.

Após a passagem por todas as estações, compartilhem os estudos realizados com o seu professor e colegas.

ATENÇÃO!
Para conhecer melhor a metodologia da Rotação por Estações de Aprendizagem, acesse o site da Revista Nova Escola – Para uma aula diferente, aposte na Rotação por Estações de Aprendizagem.
Disponível em: **https://novaescola.org.br/conteudo/3352/blog-aula-diferente-rotacao-estacoes-de-aprendizagem**.
Acesso em: 21jan 2021.

Na etapa 3, após os estudos nas estações de aprendizagem, os estudantes vão se organizar em comitês específicos. Para cada comitê, são sugeridas ações e responsabilidades na organização do evento de dança que acontecerá posteriormente na escola. Atente-se para uma divisão equivalente dos estudantes entre os comitês para que todos participem ativamente dos estudos e das discussões.

Etapa 3 – Organizando o evento

Na atividade anterior, foi possível estudar alguns dos aspectos importantes que fazem parte da organização de um evento de dança, mas existem muitas outras ações que também precisam ser realizadas. Para tanto, sugerimos a distribuição destas tarefas.

Sugestão de Comitês:
Grupo 1 – Comitê Técnico:
• Elaboração do regulamento específico;
• Elaboração do cronograma do evento: ordenação das apresentações.

Grupo 2 – Comitê Organizador e de Planejamento:
• Definição do objetivo do evento para a escola e seus participantes;
• Definição de nome e logomarca do evento;
• Definição do(s) local(is), datas e horários do evento;
• Verificação da possibilidade da entrega de premiação (medalhas, troféus, certificados de participação ou outros) aos participantes, com o auxílio da Direção e professores da escola para buscar parcerias junto ao comércio local (elaboração de ofícios e outros documentos).

Grupo 3 – Comitê de Divulgação:
• Definição e divulgação do período e prazo, da forma (ficha cadastral, formulário on-line, ou outras) e do local das inscrições;
• Divulgação do evento nas redes sociais ou por meio de cartazes, panfletos ou faixas dentro e no entorno da escola, elaborados pelo grupo;
• Realização dos registros por meio de fotos e vídeos do evento com o uso de celulares e/ou máquinas fotográficas;
• Elaboração e envio de convites para comunidade, possíveis parceiros da escola e autoridades.

Grupo 4 – Comitê de Avaliação:
• Avaliação do evento realizado, por meio da coleta de informações, tais como:
• Opiniões dos participantes, da torcida, do público presente, professores e gestores da escola por meio de fichas, formulários on-line ou outros;
• Fotos, filmagens e outros dados possíveis;
• Elaboração de um mural ou memorial com relatório final, constando os dados coletados e os devidos registros.

Grupo 5 – Comitê de Apoio e Cerimonial:
• Convite e orientação dos possíveis jurados;
• Definição dos locais para os ensaios dos grupos ou de treinos para as equipes;
• Elaboração da decoração do espaço do evento;
• Verificação da disponibilidade e instalação dos equipamentos de som para as apresentações, abertura e encerramento do evento;

• Orientação às torcidas no que diz respeito ao respeito aos participantes e quanto à limpeza do(s) espaço(s) do evento;
• Verificação da disponibilidade de um vestiário para os participantes do evento;
• Organização da entrega das premiações (se houver): mesa solene, quando ocorrerá a premiação, pessoas que realizarão a entrega, entre outros.

Agora, com o auxílio do seu professor, dividam-se nos comitês e iniciem os estudos sobre as ações que precisam ser realizadas pelo seu grupo

ATENÇÃO!
É muito importante que aconteçam reuniões com integrantes dos comitês, pois assim será possível conhecer o planejamento, o andamento e os trabalhos já realizados em cada grupo. Os trabalhos realizados em cada comitê influenciam a preparação geral do evento. Para isso, sugerimos que seja eleito um membro de cada comitê para as reuniões de representantes.

Após a realização da atividade, propicie o espaço necessário aos estudantes para que apresentem os seus conhecimentos. Ao final das apresentações, organize uma roda de conversa ou anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

Participe da organização com os estudantes, mas lembre-se: este é um momento deles, então qualquer contratempo que ocorra deverá ser resolvido por eles.

PROFESSOR,

1 – Auxilie os estudantes no que for necessário para que o evento ocorra com tranquilidade nas dependências da unidade escolar;
2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
3 – Propicie momentos de discussão sobre a organização do evento entre os comitês e procure sanar possíveis dúvidas.

Etapa 4 – O festival/A mostra

É chegado o momento de dançar muito na nossa escola! Coloquem em ação todos os conhecimentos estudados sobre as danças de salão.

Desejamos que o evento de dança de salão na escola seja um
SUCESSO!

Professor, nesta etapa realizaremos uma reflexão sobre a organização do evento de dança de salão na escola, por meio de alguns questionamentos norteadores. Caso seja necessário, inclua outros questionamentos para potencializar a reflexão e discussão entre a turma. Ao final, os estudantes deverão compartilhar suas experiências com o professor e colegas de turma.

Etapa 5 – Avaliando o festival/a mostra

Organize-se com os seus colegas e com o seu professor para que realizem uma breve discussão sobre as atividades realizadas. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a reflexão sobre algumas informações importantes, porém fiquem à vontade para acrescentar mais dados além dos solicitados, caso seja necessário:

Foram oferecidas as oportunidades a todos os estudantes da escola para que pudessem participar do evento de dança?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes tenham oportunizado com equidade a participação.

• Quais foram os pontos positivos no planejamento e na execução das atividades?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes identifiquem pontos de desenvolvimento em suas práticas.

• Quais foram as maiores dificuldades encontradas durante o planejamento e a execução do evento de dança?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes identifiquem as questões que geraram dificuldades e desafios para a realização da atividade.

• Explique como foram tomadas as decisões sobre o planejamento e a execução das atividades.
Resposta pessoal.

• Como ocorreram as divisões das tarefas entre os membros do seu comitê?
Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes apontem as práticas organizacionais que utilizaram.

• As reuniões entre os membros dos diversos comitês ocorreram com qual frequência? O número de reuniões foi suficiente?
Resposta pessoal.

• Como foi a experiência de organizar um evento de dança em sua escola? Gostaria de participar da organização de outros? Por quê?
Resposta pessoal.

•Após as discussões com o seu comitê, compartilhe suas experiências.

Proposta de Avaliação

Professor, durante o percurso desta Situação de Aprendizagem, os estudantes pesquisaram, realizaram pesquisas, responderam questões, compararam as danças vivenciadas, organizaram e realizaram um festival. Todas essas atividades podem ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Esta Situação de Aprendizagem terminou, por isso é importante que você, professor, verifique se, nas produções, participações, experimentações, situações-problemas e reflexões, o objeto de conhecimento Danças de Salão foi aprendido e compreendido pela sua turma. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

9º ANO

2º BIMESTRE

Caro professor,

Neste bimestre serão desenvolvidas as Unidades Temáticas Lutas e Esportes, simultaneamente. Dentre os objetos de conhecimento que iremos estudar estão as lutas do mundo e o esporte de combate.

É importante que você apresente aos estudantes as considerações a respeito da junção das lutas (lutas do mundo) e dos esportes (esportes de combate) em uma única Unidade Temática a ser desenvolvida neste bimestre. Propicie um momento para que eles possam conhecer os conceitos dos temas, bem como opinar, para que haja um debate a respeito.

Apresente para os estudantes o que se espera que eles aprendam nesse bimestre:

Habilidades

(EF09EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.
(EF09EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando suas culturas de origem.
(EF09EF02) Praticar um ou mais esportes de invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.
(EF09EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de invasão e de combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.
(EF09EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: invasão e combate.
(EF09EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.
(EF09EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.
(EF09EF22*) Discutir as transformações históricas dos esportes Paralímpicos considerando as políticas públicas de inclusão.

Professor, ao abordar as lutas e esporte combate no mesmo bimestre, optamos por abordar o objeto de conhecimento esporte de invasão no terceiro bimestre.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 – DIAS DE PAZ E DIAS DE LUTA!

Professor, talvez você possa estar achando estranho termos apresentado as lutas e os esportes de combate juntos, como uma única Unidade Temática a ser desenvolvida neste bimestre. Mas é possível explicar o motivo!

Quando buscamos seus conceitos, os dois temas são apresentados no Currículo Paulista de forma separada, constituindo Unidades Temáticas distintas, porém com perspectivas muito próximas, como podemos verificar na tabela a seguir:

As lutas focalizam as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário (Judô, Aikido, Jiu-Jítsu, Muay Thai, Boxe, Boxe Chinês, Esgrima, Kendo etc.).
Os esportes de combate reúnem modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (Judô, Boxe, Esgrima, Taekwondo etc.).

Fonte: BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

O próprio Currículo Paulista traz em seu texto a observação de que há pouca distinção no texto da BNCC entre o esporte de combate e as lutas e que, apesar de serem apresentadas em Unidades Temáticas separadas, as habilidades dos esportes de combate podem ser abordadas na Unidade Temática das lutas, desde que haja um planejamento para isso.

Sendo assim, reuniremos as habilidades das lutas e dos esportes de combate em uma única Unidade Temática, explorando algumas das suas modalidades, especificamente o Caratê, o Boxe e o Muay Thai.

ATIVIDADE 1 – CONVERSANDO SOBRE AS LUTAS?

A primeira etapa servirá para motivar e preparar os estudantes para a abordagem das lutas e dos esportes de combate. É de suma importância que seja realizado o levantamento do que os estudantes já sabem a respeito dos temas. Propicie o espaço necessário para que eles apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma. Inicie a conversa pedindo que os estudantes respondam as questões em seu caderno, em seguida faça uma discussão em torno das questões dos estudantes.

Etapa 1 – O que eu sei sobre as lutas?

Para começar, vamos conversar um pouco sobre as lutas?

• Ao longo de sua escolaridade você já teve contato com diferentes modalidades de lutas. Quais?

Algumas modalidades que podem ser elencadas pelos estudantes: Capoeira, Judô, Caratê etc. Jiu-Jitsu etc.

• Atualmente você pratica alguma luta? Se sim, qual? Nos conte um pouco sobre ela.

Resposta pessoal.

• Homens e mulheres podem praticar qualquer modalidade? Por quê?

Espera-se que os estudantes respondam positivamente. Caso haja alguma resposta contrária, propicie um momento para que possam apresentar as suas considerações a respeito, mas não deixe de reforçar que as lutas podem ser praticadas por homens e mulheres.

• Quais equipamentos são necessários para a prática das lutas? Para que eles servem?

Espera-se que os estudantes comentem a respeito dos equipamentos de segurança que são utilizados para proteger as áreas consideradas vitais e sensíveis dos lutadores, tais como a cabeça, os dentes, o tórax, as mãos e dedos das mãos, os pés e dedos dos pés, as canelas etc.

• As lutas podem ser praticadas em qualquer lugar? Por quê?

Espera-se que os estudantes comentem sobre o dojo (considerado como espaço de treino para diversas modalidades), as academias (consideradas como espaços de treino para diversas modalidades), o shiai-jo (espaço utilizado para o combate de diversas modalidades entre os oponentes), os ringues (espaços utilizados para o combate de diversas modalidades entre os oponentes), as rodas de capoeira (espaços utilizados para o treino e prática da capoeira) etc.

• Você sabe como funcionam as competições? Existem regulamentos e regras específicas? Qual a função delas?

Espera-se que os estudantes comentem a respeito da importância dos regulamentos e das regras nas competições, que visam proporcionar equilíbrio e equidade de condições entre os oponentes durante o combate.

• O Brasil é representado nessas competições? Como?

Espera-se que os estudantes respondam positivamente e possam indicar alguns exemplos de lutadores brasileiros, tais como Anderson Silva, Vitor Belfort e Amanda Nunes (MMA); Tiago Camilo e Rafaela Silva (Judô); Valéria Kumizaki e LyotoMachida (Caratê); Adilson Maguila, Esquiva Falcão, Acelino Popó (Boxe) etc.

• Você considera violenta a prática das lutas? Por quê?

Apesar da resposta ser pessoal, é importante que haja espaço para que as justificativas dos estudantes sejam apresentadas, com a mediação de um debate, realizada pelo professor.

Não deixe de fazer as suas considerações a respeito da violência na prática das lutas. Para tanto, recomendamos que assista ao vídeo e leia o texto a seguir:

Nead Unicentro. Educação Física – lutas – professor Ângelo – Principais Dúvidas. 5’45”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qcKOajX2oe0**.
Acesso: 21 jan. 2021.

MATTOSINHO, Paulo Vitor; PRODÓCIMO, Elaine. Pesquisando e discutindo acerca da luta e violência: a visão da docência. In: XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte – CONBRACE, 1., Brasília. Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE). Brasília, 2013. Disponível em: **http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2013/5conice/paper/download/5649/2616**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Já na etapa 2, é solicitado aos estudantes que se organizem em grupos para que realizem uma pesquisa e aprofundem seus conhecimentos sobre algumas modalidades de lutas, com a indicação de um roteiro para auxiliá-los na busca das informações. Os dados da pesquisa deverão ser compartilhados com toda a turma e, além destes registros, atividades práticas relacionadas à pesquisa também deverão ser elaboradas pelos grupos.

Etapa 2 – Descobrindo mais sobre as lutas

Em grupos de até cinco pessoas, vamos realizar uma pesquisa sobre o Caratê, o Boxe ou o Muay Thai, sendo que cada grupo deverá escolher somente uma entre estas modalidades. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para nortear a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém, fiquem a vontade para ir além das indicações:

- Onde e quando surgiu essa prática?
- Quando e como essa prática chegou ao Brasil?
- Quais são as principais características e objetivos dessa modalidade?
- Cite quais são os equipamentos e instrumentos específicos utilizados em sua prática.
- Quais são as regras e como funciona uma competição dessa modalidade?

Professor, para potencializar os conhecimentos dos estudantes no momento de compartilhar as suas pesquisas, sugerimos que você realize também um estudo das modalidades nos sites a seguir:

Infoescola. Caratê. Disponível em: **https://www.infoescola.com/artes-marciais/carate/#:~:text=Carat%C3%AA%20%C3%A9%20uma%20arte%20marcial,carat%C3%AA%20significa%20%E2%80%9Cm%C3%A3o%20vazia%E2%80%9D.&text=A%20hist%C3%B3ria%20da%20origem%20do,de%20qualquer%20tipo%20de%20arma**.
Acesso em: 09 abr. 2021

Rede Nacional do Esporte. Boxe. Disponível em: **http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/boxe#:~:text=H%C3%A1%20registros%20long%C3%ADnquos%20da%20exist%C3%AAncia,a%20tomar%20cara%20de%20esporte.&text=Embora%20tenha%20feito%20parte%20das,o%20boxe%20chegou%20a%20morrer**.
Acesso em: 09 abr. 2021.

Infoescola. Muay Thai. Disponível em: **https://www.infoescola.com/artes-marciais/muay-thai/**.
Acesso em: 09 abr. 2021.

Professor, após a realização das pesquisas os estudantes irão compartilhar suas descobertas.

Etapa 3 – Compartilhando o que descobrimos

Agora a proposta é que o grupo compartilhe os resultados da pesquisa, tendo como foco as questões da etapa 2.

ATIVIDADE 2 – LUTAS, ARTES MARCIAIS E ESPORTES DE COMBATE. SERÁ QUE HÁ DIFERENÇAS?

Na primeira etapa, é proposto um texto que apresenta as características das lutas, das artes marciais e dos esportes de combate para que seja lido com e pelos estudantes, com o intuito de potencializar a discussão que será realizada na roda de conversa.

Etapa 1 – Há diferenças?

Quando ouvimos falar das lutas, das artes marciais e dos esportes de combate, podemos ter a ideia de que se trata da mesma coisa. Mas será que estamos certos? Afinal, existe alguma diferença entre elas? Vamos descobrir? Para isso, leia o texto a seguir.

Entendendo um pouco mais sobre as lutas, as artes marciais, os esportes de combate

As lutas são consideradas como o grande grupo que abriga as artes marciais e os esportes de combate. Todas as práticas que tem como base a oposição, ou seja, o combate direto entre oponentes e que permitem a eles agirem com controle de sua conduta e respeito durante o confronto, com a expressão das atitudes, porém, sem o uso da violência, empregando técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário, estão dentro deste grande conjunto.

O termo artes marciais é uma criação ocidental e tem o seu sentido atribuído à guerra. A palavra marcial é derivada do Deus da Guerra: Marte e, sendo assim, as artes marciais têm o seu significado voltado à arte para a guerra, utilizada pelas populações orientais de antigamente para defesa e combate nos conflitos antes da criação das armas de fogo. Após o surgimento das armas de fogo, as artes marciais já não se mostravam tão eficientes e passaram por muitas mudanças, com seu enfoque tornando-se mais amplo, sendo acrescido de vários elementos da filosofia, dos aspectos culturais

locais, e até religiosos, do modo de vida oriental. O desenvolvimento do ser humano passou a ser parte de sua essência e, assim, a prática das formas individuais das técnicas das lutas (por exemplo, o Kata, no Caratê, e o Cati, no Kung-Fu) tornaram-se os símbolos do seu exercício.
Os esportes de combate estão relacionados à esportivização das práticas das lutas, ou seja, quando há o confronto entre oponentes, que devem seguir regras e regulamentos específicos para conquistar a vitória, dentro de uma competição esportiva. Para serem considerados como esportes de combate, estes também precisam das organizações regulamentadoras, como as federações e as confederações, que estabelecem as competições em seus variados níveis e categorias (em sua grande maioria, as classificações são realizadas pelo peso dos competidores, mas também podem ser levadas em consideração a idade e/ou a graduação de faixas da modalidade) e para ambos os gêneros (masculino e feminino), com premiações para os vencedores.

Após a leitura dos conceitos, os estudantes participarão de uma discussão em uma roda de conversa.

Etapa 2 – Quais são as diferenças?

Após a leitura dos conceitos vamos discutir a diferença entre essas três práticas corporais? Participe da roda de conversa!

Espera-se que a discussão leve os estudantes a refletirem sobre a ideia de que o esporte de combate é a esportivização das lutas. Ou seja, que o esporte de combate é uma pequena porção do fenômeno cultural da luta, sofrendo influências políticas, midiáticas e pedagógicas que alteram a prática corporal. O esporte de combate desvincula a roupagem filosófica, plástica e performática tratada pela luta e dá ênfase ao gesto motor específico, cujo propósito é medir a qualidade entre dois atletas de forma direta. A ideia de arte marcial, no entanto, busca descrever o processo evolutivo das lutas, principalmente as orientais, onde, por questões de cunho histórico em períodos de paz, ou pela não utilidade bélica, as técnicas ganham um novo contexto para sua prática.

ATIVIDADE 3 – OSS

Na terceira atividade iremos abordar o cumprimento utilizado nas lutas.

Num primeiro momento, indicamos dois vídeos que apresentam os significados e conceitos do cumprimento, bem como, as maneiras e os momentos para utilizá-lo.

Etapa 1 – Olá

Você já deve ter ouvido os praticantes das mais variadas lutas pronunciando o termo “OSS” no início de uma luta ou durante o cumprimento. Mas você sabe o seu significado?

Com o seu professor e colegas, assistam aos vídeos:

123 Japonês. Artes marciais: OSS (o que significa?). 4’22”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=5gQJ5a05vLE**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

AULAS DE KARATE. Aulas de Karate - Aula 01 Como se cumprimenta. 1’20”. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=1bBE5-PN2wg**. Acesso em: 21 jan. 2021.

Depois de termos estudado um pouco sobre o significado do termo “OSS” e como utilizá-lo, vamos colocá-lo em prática nas vivências das atividades a seguir:

Após assistirem aos vídeos, sugerimos duas atividades práticas para que os estudantes experimentem o OSS.

Etapa 2 – OSS na prática

Parte 1:
Organizem-se em duplas e postem-se frente a frente, em pé. Cada estudante receberá alguns pregadores de roupa que deverão ser espalhados e fixados em pontos distintos das suas roupas. Cumprimentem-se (“OSS!”) e, após o comando de iniciar (“Hajime!”) dado pelo professor, ou Sensei, rapidamente tentem tirar o máximo de pregadores das roupas do seu oponente.
Troquem de duplas durante a atividade para que possam experimentar retirar pregadores de vários oponentes.

Parte 2:
Seguindo o mesmo posicionamento da atividade anterior, os pregadores de roupa deverão ser fixados em pontos distintos das roupas de somente um dos oponentes. Cumprimentem-se (“OSS!”) e, após o comando de iniciar (“Hajime!”) dado pelo professor, ou Sensei, aquele que não tiver os pregadores presos em suas roupas deverá atacar rapidamente o seu oponente, tentando tirar o máximo de pregadores. Já aquele que tiver os pregadores afixados em suas roupas deverá se defender, impedindo que o seu oponente retire os pregadores de suas roupas.
Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante a atividade para que possam experimentar variadas possibilidades.

ATIVIDADE 4 – CARATÊ OU KARATE?

A quarta atividade apresentará o Caratê.

Faça uma leitura do texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e grafias.

Talvez você possa estranhar a palavra escrita com “C”, mas, aqui no Brasil, a grafia correta da palavra é essa mesma: Caratê (com “C” e com acento circunflexo no “E”). A palavra *Karate* (escrita com “K” e sem o acento) tem sua origem na língua japonesa e significa “mãos vazias”. Inclusive, no Japão, o nome completo da modalidade é *Karate*-Do, sendo que o Do inserido ao final significa caminho. Assim, traduzindo literalmente, *Karate*-Do, seria “O caminho das mãos vazias”.

Na primeira etapa, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do Caratê, apresentem-nas à turma, em uma vivência inicial.

Etapa 1 – O que sei sobre as técnicas do Caratê

O Caratê possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto.

Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na segunda etapa, indicamos alguns vídeos que abordam os posicionamentos de base e movimentações dos membros inferiores e as técnicas de defesa e de ataque do Caratê.

Etapa 2 – Conhecendo as técnicas de Caratê

Agora, com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecer alguns dos posicionamentos de base e movimentações dos membros inferiores do Caratê:

AULAS DE KARATE. Aulas de Karate - Aula 04 - Kiba Dachi. 5’06”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=cPfMd_JHjKc**.
Acesso em: 21 jan. 2021.



AULAS DE KARATE. Aulas de Karate- UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFESA). 7’12”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=R6XFPbRZR2o**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

AULAS DE KARATE. Aulas de Karate – ZUKI WAZA – TÉCNICAS DE ATAQUE. 5’05”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=TnhaBzOgsWY**.
Acesso em: 21 jan. 2021.



Na etapa 3 indicamos algumas atividades práticas com os estudantes, para que eles possam experimentar alguns movimentos do Caratê.

Etapa 3 – Praticando o Caratê

Vamos praticar um pouco do caminho das mãos vazias? OSS!

1 – Dispostos pela quadra (ou pátio), cada estudante deverá ter um pedaço de giz nas mãos para que possa desenhar uma linha no chão, logo a sua frente (como apresentado no primeiro vídeo que assistimos).Heisoku dachi,
Após o comando de iniciar (“Hajime!”), experimentem as movimentações dos membros inferiores nas bases Kiba Dachi, Shizentai, Mosubi Dachi, Heiko Dachi, Hachiji Dachi, Shiko Dachi, Kiba Dachi, Zenkutsu Dachi etc.
2 – Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o comando de iniciar (“Hajime!”) , experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.
3 – Depois da prática individual, organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.
Para a vivência das técnicas de ataque, um dos estudantes recebera uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de “alvo” para a prática. Cumprimentem-se (“OSS!”) e, após o comando de iniciar (“Hajime!”), pratique as técnicas de ataque estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
4 – Já para a vivência das técnicas de defesa, um dos estudantes deverá realizar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Cumprimentem-se (“OSS!”) e, após o comando de iniciar (‘Hajime!”), pratique as técnicas de defesa estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.
5 – Em duplas, posicionando-se frente a frente. Cumprimentem-se (“OSS!”) e, após o comando de iniciar (“Hajime!”), pratiquem as técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores do Caratê, com a realização dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO! É importante salientar que nas atividades, o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa do Caratê.

Professor para saber mais sobre o Caratê acesse:

Federação Paulista de Karatê.
Disponível em: **http://www.fpk.com.br/**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Confederação Brasileira de Karatê.
Disponível em: **https://www.karatedobrasil.com/**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

ATIVIDADE 5 – EXPLORANDO ALGUMAS DAS FORMAS INDIVIDUAIS DAS LUTAS

Nesta atividade, serão exploradas as formas individuais do Caratê, para que ao final da atividade, os estudantes possam desenvolver coreografias (simulando a prática do Kata).

Na primeira etapa é apresentada uma tabela com a divisão dos três elementos que caracterizam o aprendizado das técnicas do Caratê e, logo em seguida, na etapa 2 é indicado um vídeo que exemplifica especificamente o elemento do Kata.

Etapa 1 – Elementos do Caratê

O Caratê desenvolve as suas técnicas em um formato de aprendizado que é dividido em três elementos, sendo:

Kihon: e a prática dos movimentos individuais. Por meio da repetição dos exercícios, busca-se aperfeiçoá-los e torná-los naturais. A prática dos fundamentos é essencial. Sem o domínio dos fundamentos, as técnicas não terão a eficiência necessária para aplicá-las ao Kumite.
Kata: são exercícios formais. É uma luta simulada contra oponentes imaginários, onde todo movimento tem uma aplicação prática, de defesa ou de ataque. O Kata é a raiz do Caratê, de onde todas as técnicas de luta e defesa florescem.
Kumite: Originalmente, o treino com lutas não fazia parte do aprendizado do Caratê, pois os mestres tradicionais sempre consideram os golpes como potencialmente letais. Contudo, com advento do Caratê moderno, o Kumite foi sendo incorporado aos treinamentos, como meio de dar aplicação prática das técnicas estudadas diante de um adversário real. Seu objetivo é demonstrar a efetividade tanto das técnicas de ataque como de defesa.

Etapa 2 – Katas

Com os seus colegas e professor, assistam ao vídeo a seguir, que exemplifica a prática de alguns Katas do Caratê:

Jahangir Choudhary. 1,2,3,4,5,6,7e8 kata. 5’13”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=TdBFd2jgGig**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Na terceira etapa, é solicitado aos estudantes que, em grupos, elaborem coreografias que deverão ser apresentadas para a turma, utilizando as movimentações dos Kata.

Etapa 3 – Criando uma sequência de Kata

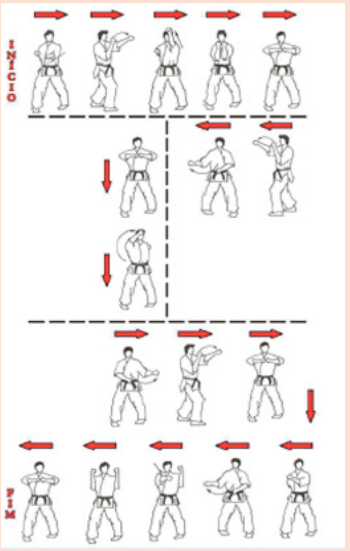
Agora que conhecemos um pouco mais de um dos elementos de aprendizado das técnicas do Caratê, vamos colocar em ação os nossos conhecimentos?

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que criem um tipo de sequência (parecida com um Kata), elaborando uma "espécie de coreografia", aplicando as movimentações e técnicas do Caratê, sua coreografia deverá ser apresentada para o professor e colegas.

Para dinamizar a atividade, elencamos alguns critérios para a composição das coreografias, sendo:

- A apresentação deverá ter a duração de, no mínimo, 1 minuto e 30 segundos, e não poderá exceder 2 minutos;
- No início da apresentação, todos os componentes do grupo deverão efetuar o cumprimento ("OSS!"), estudado anteriormente;
- A coreografia deverá ser composta por, no mínimo, 15 movimentos;
- Deverão ser contempladas as técnicas de movimentação dos membros inferiores, bases, as técnicas de ataque e defesa.
- As técnicas de ataque e defesa deverão ser intercaladas;
- A movimentação deverá efetuar o percurso do formato da letra "H", desenhada na linha pontilhada.

Exemplo:



Diego Diaz Sanchez

Compartilhe e apresente aos seus colegas e professor as coreografias elaboradas pelo seu grupo.

Após as atividades em quadra (ou no pátio), lembre-se de que é muito importante os estudantes sistematizarem o que foi aprendido. Você poderá criar em conjunto com os estudantes um quadro resumo com as principais informações referentes ao Caratê, por exemplo:

Defesa	• Defesa alta, defesa de fora para dentro, defesa baixa.
Ataque	• Soco no rosto, soco contrário, chute frontal.

ATIVIDADE 6 – BOXE: A NOBRE ARTE

No início da atividade encontra-se um pequeno texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e um pouco do contexto histórico. Realize uma leitura coletiva com os estudantes.

Considerado como um dos esportes de combate mais antigos do mundo, o Boxe (ou Pugilismo, como era chamado antigamente) é reconhecido internacionalmente como a Nobre Arte de lutar, utilizando apenas os punhos. Mas, não foi sempre assim.

Antes, a prática do boxe era considerada ilegal e não possuía regras, com confrontos violentos e selvagens protagonizados por homens nas ruas da Inglaterra. A denominação de nobre arte deu-se somente após a implantação das regras do Marquês de Queensberry, em 1865.

O conjunto de regras foi criado por John Graham Chambers, que era amigo de um integrante da nobreza, o Sr. John Shouto Douglas (9º Marquês de Queensberry), que simplesmente cedeu o seu nome e título para nominar o conjunto das regras, no intuito de gerar maior credibilidade e facilidade na aceitação às inovações.

Na etapa 1, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do Boxe, apresentem-nas à turma, em uma vivência inicial.

Etapa 1 – Quais técnicas eu conheço do boxe?

O Boxe possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto.

Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma?

Na etapa 2, indicamos alguns vídeos que abordam o posicionamento de base, a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores e as técnicas de defesa e de ataque do Boxe.

Etapa 2 – Movimentos do Boxe

Com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecermos o posicionamento de base e a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores do Boxe:

Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe - Como ter uma Base de Atleta Profissional #Aula 1. 4’27”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=nqygjc9hz0o**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe - A Melhor Guarda para PROTEGER de Golpes #Aula 2. 4’18”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=0IIS-3ajED0**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe – Simples Dicas para Aprender os Movimentos do Boxe HOJE!. 6’57”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=l53cldu1K4w&t=45s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Bruno Jordão. Jab e Direto - Guia Passo a Passo do Jab e Direto. 6’40”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=2F0qNEeAXm8**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Canal MMATV. Peter Venâncio - Vídeo Aula Boxe - Golpe Cruzado. 3’06”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=hfO21EF6xNs**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Canal MMATV. Peter Venâncio - Vídeo Aula Boxe – Esquiva. 1’54”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=3sG7ydVtZDQ**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Canal MMATV. Peter Venâncio - Vídeo Aula Boxe- Movimento da Esquiva. 2’09”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=77Bzya_wb2o**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Na terceira etapa são propostas algumas atividades práticas para que os estudantes experimentem o boxe.

Etapa 3 – Praticando o boxe

Vamos praticar um pouco da nobre arte?

1 – Dispostos pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo professor, experimentem as movimentações dos membros inferiores na base e a postura de defesa, estudadas anteriormente.
2 – Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo professor, experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.
3 – Organizados em duplas, posicionando-se frente a frente.
Para a vivência das técnicas de ataque, um dos estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Após o sinal do professor, pratique as técnicas de ataque estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
4 – Já para a vivência das técnicas de defesa, um dos estudantes deverá realizar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Após o sinal do professor, pratique as técnicas de defesa estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.
5 – Dispostos pela quadra (ou pátio), organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente. Após o sinal do professor, pratiquem as técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores do Boxe, com a realização dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO! É importante salientar que nas atividades o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa e as movimentações dos membros inferiores e bases do Boxe.

Professor para saber mais sobre o boxe acesse:

Confederação Brasileira de Boxe.
Disponível em: **http://cbboxe.org.br/**
Acesso em: 21 jan. 2021.

Federação de Boxe do Estado de São Paulo.
Disponível em: **http://www.febesp.com.br/**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Após as atividades em quadra (ou no pátio), lembre-se de que é muito importante os estudantes sistematizarem o que foi aprendido. Você poderá criar em conjunto com os estudantes um quadro resumo com as principais informações referentes ao Boxe, por exemplo:

Área de pontuação	• Cabeça, área frontal e lateral (até a cintura).
Posturas	• Posição básica, postura de combate, deslocamento e soco.
Distâncias	• Curta, média e longa
Socos	• Soco reto (jab), reto direto, ganchos e cruzados

ATIVIDADE 7 – MUAY THAI: A ARTE MILENAR TAILANDESA

A sétima atividade apresentará o Muay Thai. No início da atividade, encontra-se um pequeno texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e um pouco de seu contexto histórico.

O Muay Thai é uma modalidade com cerca de dois mil anos de existência, considerada a mais popular e a mais praticada pela população da Tailândia, sendo classificada como símbolo da sua nação.
Também conhecida como "Boxe Tailandês" ou como a "Arte das 8 Armas" (o uso combinado os punhos + cotovelos + joelhos + canelas e pés), é considerada como uma das mais poderosas entre as modalidades de luta e extremamente respeitada e conceituada entre os lutadores dos mais variados estilos do mundo.

Na etapa 1, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do Muay Thai, apresentem à turma, em uma vivência inicial.

Etapa 1 – O que eu sei sobre as técnicas do Muay Thai?

O Muay Thai possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto.

• Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma?

Na etapa 2, indicamos alguns vídeos que abordam o posicionamento de base, a postura de defesa, as movimentações dos membros inferiores e as técnicas de defesa e de ataque do *Muay Thai*.

Etapa 2 – Movimentos do Muay Thai

Com os seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecermos o posicionamento de base e a postura de defesa, as movimentações dos membros inferiores, técnicas de ataque e de defesa do Muay Thai:

Ocaionunes. Posição de luta do Muay Thai passo a passo | A base, guarda e ritmo (balanço). 16’17”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=eF1t9em_gug**.
Acesso em: 21 jan. 2021;

Ocaionunes. Deslocamentos e movimentação do muay thai - parte 01 Passo Plano. 6’06”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=qbixuyJolB0&t=202s**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Ready to Fight. RTF #8 - Como Chutar - Muay Thai. 2’53”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=BL0skGJPJCk**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Ready To Fight. RTF #11 - Como aplicar joelhadas. 2’10”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=JcJEZFYIxgo**.
Acesso em: 21 jan 2021.

Ready To Fight. RTF #12 - Como aplicar cotoveladas. 3’35”.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=SJugy8KDMI0**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Ready To Fight. RTF #22 - Como aplicar chutes frontais. 3’.
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=-DjXNjccPPY**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Na etapa 3 é proposto que os estudantes experimentem alguns movimentos dessa luta.

Etapa 3 – Praticando o Muay Thai

Vamos praticar um pouco da arte das oito armas?

1 – Dispostos pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo professor, experimentem as movimentações dos membros inferiores na base e a postura de defesa, estudadas anteriormente.
2 – Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo professor, experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.
3 – Organizados em duplas, posicionando-se frente a frente.
Para a vivência das técnicas de ataque, um dos estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Após o sinal do professor, pratique as técnicas de ataque estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
4 – Já para a vivência das técnicas de defesa, um dos estudantes deverá realizar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Após o sinal do professor, pratique as técnicas de defesa estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.
5 – Dispostos pela quadra (ou pátio) organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente. Após o sinal do professor, pratiquem as técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores do Muay Thai, com a realização dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO! É importante salientar que nas atividades o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa e as movimentações dos membros inferiores e bases do Muay Thai.

Após as atividades em quadra (ou no pátio), lembre-se de que é muito importante os estudantes sistematizarem o que foi aprendido. Você poderá criar em conjunto com os estudantes um quadro resumo com as principais informações referentes ao Muay Thai, por exemplo:

Golpes com membros superiores	Jab, soco direto, cruzado, Gancho, cotovelada etc.
Golpes com membros inferiores	Joelhada, chute frontal, chute lateral.

CURIOSIDADES:

A cobra Naja (espécie comum no sudeste asiático) é considerada o símbolo do Muay Thai. A explicação está na rapidez e precisão dos movimentos do lutador, que precisa atingir o seu oponente como o "bote" de uma cobra. Em algumas regiões da Tailândia, dizem que alguns dos lutadores bebem uma porção de sangue da cobra naja antes da luta para encorajá-los e dar-lhes agilidade e proteção durante o confronto, seguindo alguns dos costumes milenares da Arte das Oito Armas.

Para saber mais sobre o Muay Thai acesse:

Confederação Brasileira de Muay Thai e Boxe Tailandês.
Disponível em: **https://www.cbmtbt.com.br/**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

ATIVIDADE 8 – O PODER DOS ESPORTES DE COMBATE NAS MÍDIAS

A oitava atividade abordará a discussão sobre a espetacularização dos Esportes de Combate.

No início, é apresentado um pequeno texto que servirá como ponto de partida para as análises, reflexões e discussões a respeito dos Esportes de Combate nas mídias.

Você já deve ter percebido que os esportes de combate têm conquistado o seu espaço nas grandes mídias, principalmente nas televisivas. Hoje, é possível encontrar canais com uma programação completa e específica sobre as mais diversas modalidades de lutas, apresentando não só os confrontos propriamente ditos (como aqueles de MMA – Mixed Martial Arts, ou Artes Marciais Mistas, traduzindo para o português), mas seriados que exibem os aspectos históricos, culturais e filosóficos de algumas modalidades, programas que acompanham os treinos e preparação dos lutadores para os confrontos, e até alguns reality shows em que o vencedor recebe o direito de lutar em uma das principais competições de MMA do mundo. Antes deste momento favorável, também era possível encontrar algumas referências aos esportes de combate em desenhos animados, filmes, seriados, documentários, entre outros, que nos apresentavam as suas práticas, com algum contexto cultural, mas, por muitas vezes, raso, perto de sua grandeza. Sendo assim, é importante que celebremos este espaço, cada vez maior, reservado aos esportes de combate, viabilizando o crescimento da prática das mais diversas modalidades, por todos os gêneros e em variados espaços. Porém, será que foi sempre assim? Os esportes de combate sempre tiveram espaço nas grades de programação das grandes mídias?

Vamos investigar e debater sobre estes questionamentos?

Professor, proponha uma leitura colaborativa do texto, seguindo as dicas a seguir:

1 – Antes da leitura do texto:
- Solicite aos estudantes que leiam o título da atividade, questionando sobre o texto que vem em seguida:
- Qual será o assunto do texto?
- O que poderemos esperar do conteúdo do texto?

2 – Durante a leitura do texto:
- Realize pausas programadas por você para chamar a atenção dos estudantes em pontos importantes do texto, que auxiliarão na análise e reflexão do assunto:
- Nas pausas, faça questionamentos (preparados previamente) aos estudantes para que busquem as informações explícitas e implícitas no texto;

- Solicite aos estudantes que destaquem as informações que avaliam como importantes durante a leitura do texto e grifem as palavras que desconhecem;

3 – Após a leitura do texto:
- Levante com os estudantes as principais informações abordadas no texto;
- Solicite a eles que apontem as palavras desconhecidas que foram grifadas por eles e anote na lousa para buscar os seus significados com a turma;
- Propicie momentos de discussão sobre o assunto abordado no texto entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
- Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles;
- Após as discussões, elabore um novo texto de maneira colaborativa com sua turma, com os apontamentos dos estudantes.

Para saber mais sobre a Leitura Colaborativa, acesse:

GUTTENNEWS. Leitura Colaborativa: Como usar essa prática pedagógica em sala de aula? Guttenews, 2019.
Disponível em: **https://www.arvore.com.br/blog/leitura-colaborativa-como-usar-esta-pratica-pedagogica-em-sala-de-aula**.
Acesso em: 21 jan. 2021.





PEREIRA, Valquiria. A importância da leitura em sala de aula para a fluência leitora. Nova Escola, 2013. Disponível em: **https://www.arvore.com.br/blog/leitura-colaborativa-como-usar-esta-pratica-pedagogica-em-sala-de-aula**
Acesso em: 21 jan. 2021.

Em seguida, na etapa 1, os estudantes deverão se organizar em grupos para realizar pesquisas, assistir a alguns vídeos e responder alguns questionamentos que irão potencializar a análise, a reflexão e a discussão sobre a espetacularização dos esportes de combate, por meio da rotação por estações de aprendizagem, que é uma metodologia ativa que coloca o estudante no centro da aprendizagem. Cada grupo permanecerá por 10 minutos em cada estação de estudo. Ao final, todos deverão compartilhar os seus estudos com o professor e colegas.

Etapa 1 – Mídias e Esporte de combate

Em grupos com até cinco pessoas, vamos estudar em estações. Em cada estação, haverá uma tarefa diferente, que diz respeito às lutas e as mídias. Os membros dos grupos permanecerão em cada estação por 10 minutos e, assim que o tempo se esgotar, deverão trocar de estação.

Estação 1 – As transformações históricas – do Vale-Tudo ao MMA:

Com os seus colegas, pesquise e registre no seu caderno as informações solicitadas a seguir:

• O que eram as competições de Vale-Tudo?
As competições de Vale-Tudo eram eventos em que os oponentes lutavam entre si com contato pleno, ou seja, havia poucas regras e restrições, que em sua maioria, não primavam pela saúde, equidade e equilíbrio entre os participantes. Durante os combates, realmente valia praticamente tudo dentro dos ringues.

• Quando surgiram? Por que foram criadas?
Os primeiros desafios de Vale-Tudo foram disputados em 1924, no Rio de Janeiro, quando Carlos Gracie do Jiu-Jitsu enfrentou o capoeirista Samuel. Desde então, muitos outros desafios foram realizados entre a família Gracie e lutadores de diversas modalidades, até que, em 1955, Hélio Grace desafiou o renomado judoca Masahiko Kimura (que era 30 quilos mais pesado do que Gracie), que recusou o desafio, mas indicou em seu lugar seu aluno Kato. A luta ocorreu no Maracanã, no Rio de Janeiro, e terminou empatada. Uma segunda luta foi marcada e ocorreu no Ibirapuera, em São Paulo, com a vitória de Hélio Gracie, por estrangulamento. Após a derrota de Kato, Kimura desafiou Hélio Gracie para um novo combate, que durou por volta de 12 minutos, sendo vencido por Kimura no segundo round, com uma chave de braço, denominada Ude-Garami, que mais tarde foi rebatizada de Kimura em sua homenagem. Essas competições ou disputas de Vale-Tudo foram criadas pela família Gracie para provar que os lutadores de Jiu-Jitsu seriam capazes de derrotar lutadores de qualquer modalidade.

• Quais eram as regras das competições de Vale-Tudo?
As competições de Vale-Tudo tinham uma frase que representavam seus combates: "Não há regras!" (There are no rules!);
° Não havia classificação por peso entre os lutadores;
° Lutadores de todas as modalidades de luta podiam participar de combates;
° Não havia limite de tempo para o combate, que só terminava quando algum dos lutadores fosse nocauteado ou desistisse;
° Não havia equipamentos de segurança obrigatórios;
° Os lutadores podiam usar camisetas, calças, quimonos e até alguns tipos de calçados (como as sapatilhas);
° Não havia proibição de golpes ou técnicas de qualquer modalidade de luta;
° As únicas proibições eram: morder ou colocar o dedo nos olhos do oponente;

• Quem foram os principais responsáveis pela criação deste tipo de competição?
No final da década de 80, o filho mais velho de Hélio Gracie, Rorion Gracie, mudou-se para os Estados Unidos e criou a "Guerra dos Mundos'' (War of the Worlds), que mais tarde transformou-se no UFC (Ultimate Fighting Championship).

• Existiam grandes transmissões de Vale-Tudo na televisão?
Não. Somente a partir do início da década de 90, por alguns canais de televisão dos Estados Unidos.

• Como ocorreu a evolução das competições de Vale-Tudo para as de MMA que conhecemos hoje?
A evolução teve seu início no final da década de 90, quando as comissões atléticas dos Estados Unidos começaram a elaborar um conjunto de regras, por conta da polêmica pela forma de com-

petição entre os lutadores. Em 2005, a comissão do estado da Califórnia sancionou oficialmente o esporte, aproveitando um trabalho desenvolvido pela comissão de Nevada e, desde então, outras comissões passaram a adotar as regras.

• Quais são as regras atuais das competições de MMA?

° Categorias de peso: Peso Palha (Strawweight) - até 52,2 kg /115 lb (Feminino), Peso Mosca (Flyweight) - até 56,7 kg / 125 lb (Masculino e Feminino), Peso Galo (Bantamweight) - até 61,2 kg / 135 lb (Masculino e Feminino), Peso Pena (Featherweight) - até 65,8 kg / 145 lb (Masculino e Feminino), Peso Leve (Lightweight) – até 70,3 kg / 155 lb, Peso Meio-Médio (Welterweight) – até 77,1 kg / 170 lb, Peso Médio (Middleweight) - até 83,9 kg / 185 lb, Peso Meio-Pesado (Light Heavyweight) - até 93,0 kg / 205 lb, Peso Pesado (Heavyweight) - até 120,2 kg / 265 lb;

° Duração dos combates: três rounds de cinco minutos. Quando o combate vale o cinturão de alguma categoria, é disputado em cinco rounds.

° Luvas: os praticantes devem utilizar luvas de dedos abertos, sem qualquer tipo de alteração em seu formato original, fornecidas pela organização da competição, nas cores azul e vermelha;

° Equipamentos de segurança: além das luvas, os lutadores são obrigados a utilizar protetores bucais e coquilhas;

° Não é permitido o uso de qualquer calçado, nem camisas, calças ou quimonos. Os lutadores devem utilizar shorts aprovados pela organização. Qualquer tipo de piercing, brinco, anéis ou jóias são totalmente proibidos;

° São consideradas faltas: dar uma cabeçada no adversário, enfiar o dedo no olho, morder ou cuspir no oponente, puxar os cabelos, agarrar o oponente pela boca, atacar a região genital, golpear com o cotovelo de cima para baixo, manipular as pequenas articulações do oponente, golpear a espinha ou a parte de trás da cabeça do oponente, golpear os rins com os calcanhares, golpear a garganta, agarrar, beliscar, torcer a pele ou carne, agarrar a clavícula, chutar a cabeça, pisar ou aplicar joelhadas em um oponente caído e no chão, utilizar linguagem abusiva no ringue ou octógono, utilizar conduta antidesportiva que possa machucar o oponente, atacar o oponente no período de intervalo, atacar o oponente quando este estiver sob cuidados do árbitro ou médico, timidez (evitar contato, intencionalmente derrubar o protetor bucal ou simular contusão), interferência da equipe dos lutadores no combate, arremessar um oponente para fora da área de luta, desrespeitar as instruções dadas pelo árbitro, arremessar o adversário contra a lona, batendo a cabeça ou coluna dele no chão (bate-estaca).

° Um combate pode terminar de sete formas: 1 - finalização, 2 - nocaute, 3 - nocaute técnico (por interrupção do árbitro ou do médico da luta), 4 - decisão unânime ou dividida (quando os juízes determinam o vencedor da luta após o término de todos os rounds), 5 - empate, 6 - desclassificação, 7 - "No contest" (quando a luta fica sem resultado por algum motivo - exemplo: um dos lutadores se machuca com um golpe sem intenção do oponente, como um dedo no olho).

Estação 2 – Apreciando e analisando a luta, os lutadores e o espaço:

Com os seus colegas, assistam ao vídeo:

Jiu Life. ROYCE GRACIE CHOCOU O MUNDO CONTRA LUTADOR DE 250 KILOS - JIULIFE. 5'58".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=Ms_zlkXXrgo**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:

• Qual é a modalidade de luta que se sobressaiu durante o confronto?
Espera-se que os estudantes identifiquem o Jju-Jitsu.

• Qual a importância do árbitro na parte final do confronto entre os lutadores?
Espera-se que os estudantes identifiquem a atenção do árbitro ao gesto de "três batidas" do lutador que quer desistir da luta, prezando pela sua integridade física. Caso contrário, o lutador mais pesado (Akebono) poderia ter seu braço quebrado na chave de braço, aplicada por Royce Gracie.

• Havia algum tipo de propaganda de produtos ou serviços no ringue ou nos equipamentos dos lutadores? Você identificou alguma? Qual(is)?
Espera-se que os estudantes identifiquem os pouco anúncios de produtos, que em sua grande maioria são mais desconhecidos do público. A marca mais conhecida é a Goodyear (pneus). Naquela época, as marcas tinham certo receio de divulgar seus produtos nos ringues de vale tudo e de serem relacionados às lutas, por conta da falta de regras e extrema violência.

Estação 3 – Apreciando e analisando a luta e o seu espaço:

Com os seus colegas, assistam ao vídeo:

Ly Nguyen. • Amanda Nunes vs Ronda Rousey, Luta completa. 3'44".
Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=dhLrReX6Rhs**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:

• Qual é a modalidade de luta que se sobressaiu durante o confronto?
Espera-se que os estudantes identifiquem o Boxe.

• Você seria capaz de nomear algumas das técnicas utilizadas pelas lutadoras?
Espera-se que os estudantes identifiquem as técnicas de Boxe estudadas anteriormente, como a guarda, os deslocamentos de membros inferiores, o jab, o direto e o cruzado.

• Havia algum tipo de propaganda de produtos ou serviços no octógono (ringue) ou nos equipamentos das lutadoras? Você identificou alguma? Qual(is)?
Espera-se que os estudantes identifiquem os anúncios das marcas de suplementos alimentares para atletas (Monster Energy), de um filme que iria estrear nos cinemas (Triplo X), da operadora de telefonia celular dos Estados Unidos (MetroPCS), da marca de artigos esportivos (Reebok) etc.

Estação 4 – Analisando o espetáculo esportivo e televisivo das lutas:

Com os seus colegas, assistam ao vídeo:

UFC Brasil. UFC 207 - Ronda Rousey: Minha luta com Bethe Correia. 7'26". Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=oHLoG6clrA4**. Acesso em: 21 jan. 2021.

Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:

• Do que se trata este vídeo? Qual é o objetivo deste recorte?
Espera-se que os estudantes apontem que o vídeo tem o intuito de mostrar a trajetória da luta entre as oponentes, apresentando toda a preparação de ambas para o confronto, mas com foco maior na lutadora americana (Ronda Rousey).

• Qual seria o motivo pelo qual somente o lado de uma das lutadoras foi colocado em evidência? Explique.
Espera-se que os estudantes apontem que o lado da lutadora Ronda Rousey foi colocado em evidência, pois além de vencer o combate, a lutadora superou as provocações realizadas pela lutadora brasileira (Beth Correia), que tinha o foco de desestabilizar psicologicamente a lutadora americana, que se recuperava da morte do pai (por suicídio).

• É possível compreender a trajetória do confronto entre as lutadoras por meio da construção e edição do vídeo?
Espera-se que os estudantes apontem que sim, pois o vídeo apresenta um pouco do histórico e perfil das lutadoras, os treinos e a preparação para o confronto, a pesagem das atletas, passando pelas provocações realizadas pela lutadora brasileira até o combate propriamente dito.

• Durante o confronto, a lutadora em destaque apresentou uma postura mais defensiva ou ofensiva?
Espera-se que os estudantes identifiquem uma postura mais ofensiva.

• É possível considerar algum aprendizado ou moral com base na história apresentada?
Espera-se que os estudantes identifiquem que a falta de respeito demonstrada pela lutadora brasileira foi amplamente explorada na entrevista e sua derrota ao final da luta reforça que este tipo de atitude não traz benefício algum no combate, além de estar extremamente fora do padrão de conduta que se espera de um lutador em qualquer competição.

Para saber mais sobre a Rotação por Estações de Aprendizagem acesse:

SASSAKI, Claudio. Para uma aula diferente, aposte na Rotação por Estações de Aprendizagem. Nova Escola, 2016.
Disponível em: **https://novaescola.org.br/conteudo/3352/blog-aula-diferente-rotacao-estacoes-de-aprendizagem**.
Acesso em: 21 jan. 2021.

Na etapa 2, os estudantes irão compartilhar as suas análises e estudos realizados nas estações, com a indicação de um roteiro de questões norteadoras para serem discutidas entre a turma.

Etapa 2 – Debatendo sobre os estudos realizados

Após a passagem por todas as estações, compartilhe os estudos realizados com o seu professor e colegas, debatendo sobre:

• Quando comparamos o confronto mais antigo e o mais recente, quais são as semelhanças e as diferenças?
Espera-se que os estudantes identifiquem a evolução destas competições, e que existem muito mais diferenças do que semelhanças. Algumas semelhanças são: a presença de um árbitro no ringue; as propagandas de alguns produtos (em menor quantidade) no ringue; a presença de lutadores de diversas modalidades de luta. Já as diferenças são: o espaço para os confrontos, que antes era um ringue quadrado, comum às diversas práticas de lutas e, atualmente, as lutas ocorrem no octógono (ringue com oito lados e gradeado); a classificação por peso dos lutadores, impossibilitando que existam confrontos entre lutadores de pesos fora de sua classificação; a criação de regras, que visam proteger a integridade física dos lutadores, tais como: a obrigatoriedade do uso de vestimentas específicas e equipamentos de segurança; o veto a algumas técnicas e golpes considerados perigosos; o tempo de duração dos confrontos, que antes, não existia; a permissão ao árbitro da interferência no combate, caso considere algum perigo à vida de algum dos lutadores.
• Quais elementos caracterizam a evolução nas competições, com base na análise dos vídeos de Vale-Tudo e de MMA?
Espera-se que os estudantes apontem a criação do conjunto de regras como um dos principais elementos que caracterizam a evolução destas competições, o que possibilitou que os confrontos violentos e quase desregrados perdessem seu espaço. Também se espera que apontem a transformação daqueles desafios entre os lutadores, com o único objetivo de provar quem era o mais forte.
• Qual (is) seria(m) o(s) motivo(s) das grandes mídias abrirem espaço em suas programações para a transmissão dos eventos de esportes de combate?
Espera-se que os estudantes consigam compreender que as transmissões dos combates se transformaram em grandes eventos midiáticos e que contam com uma audiência cada vez maior, o que abre a possibilidade para que grandes empresas divulguem seus produtos, gerando renda para as empresas e para as redes de transmissão.
• Por que existem propagandas de produtos e serviços nos ringues e/ou equipamentos dos lutadores?
Espera-se que os estudantes compreendam que as empresas aproveitam as grandes audiências para divulgarem os seus produtos, com o intuito de atrair os consumidores e vendê-los. Em sua grande maioria, os produtos anunciados estão relacionados às lutas, tais como: marcas de acessórios esportivos, de suplementação esportiva, entre outros.
• Podemos reconhecer as transmissões das competições de MMA como grandes espetáculos esportivos? Quais aspectos podem validar esse fenômeno?
Espera-se que os estudantes identifiquem que as transmissões dos combates tenham se tornado grandes espetáculos esportivos, como por exemplo:
° A importância da criação das regras mais rígidas que visam proteger a integridade dos lutadores, algo que abriu as portas para a veiculação dos confrontos em um número maior de canais das redes de televisão. Vale lembrar que antes poucos canais transmitiam os combates em sua

programação por conta da violência desregrada das lutas de Vale-Tudo;
° O acompanhamento dos lutadores, tanto no que se refere aos aspectos pessoais, como nos profissionais, assim como é comum a outras modalidades esportivas que também são exploradas em grandes espetáculos (futebol, futebol americano, automobilismo, beisebol, entre outros). Isso faz com que a audiência se identifique com algum deles e virem torcedores durante os confrontos;
° A divulgação de produtos, nos ringues e nos equipamentos dos lutadores, e de serviços durante e nos intervalos das transmissões;
° As atrações esportivas que analisam técnica e taticamente os combates e as atuações dos lutadores;
° A criação de canais e programas específicos para debates sobre todos os conteúdos relacionados às lutas.

ATIVIDADE 9 – ANÁLISE TÁTICA E TÉCNICA NOS ESPORTES DE COMBATE.

A nona atividade abordará as análises técnica e tática nos esportes de combate.

No início da atividade, é apresentado um pequeno texto que servirá de ponto de partida para as reflexões e discussões a respeito destas análises.

É com base nos aspectos técnicos e táticos que o treinador (ou técnico) estabelece, em conjunto com o lutador, a estratégia a ser utilizada no confronto, que pode ser mais defensiva ou ofensiva, ou ainda, equilibrada, conforme pudemos conferir nos vídeos da atividade anterior. Para cada um dos confrontos, a estratégia pode ser diferente, indo ao encontro das necessidades de cada oponente.

Logo em seguida, na etapa 1, são indicados dois vídeos que apresentam as análises:

Etapa 1 – Estratégias utilizadas pelos lutadores

Para exemplificar as análises das estratégias utilizadas pelos lutadores e compreender melhor como elas funcionam nos confrontos, assistam aos vídeos a seguir com o seu professor e

UFC Brasil. De Olho Na Luta, por Vitor Miranda: Maia x Askren. 8’13”. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=PQSTiCqzyvc**. Acesso em: 21 jan. 2021.

UFC Brasil. De Olho Na Luta, por Vitor Miranda: Cyborg x Spencer. 8’27”. Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=evrwHYNR_f0**. Acesso em: 21 jan. 2021.

Em seguida anote em seu caderno as principais estratégias.

Já na etapa 2, são indicados outros dois vídeos com o intuito de que os estudantes, com base nos exemplos anteriores, sejam capazes de analisar as técnicas e táticas empregadas pelos lutadores em seus confrontos.

Etapa 2 – Analisando a técnica e a tática dos confrontos

Após assistir aos vídeos, vamos colocar em ação os nossos conhecimentos. Organizem-se em grupos com até cinco pessoas e assistam aos vídeos a seguir, realizando a análise tática e técnica dos confrontos.

PrimeiroRound. GP Golden Girls - Luta 1 - Istela Nunes x Larissa Freitas. 6'34". Disponível em: **https://www.youtube.com/watch?v=EpdkkWx_x7Y**. Acesso em: 21 jan. 2021.

UFC – Facebook. Túnel do Tempo: Jon Jones x Thiago Marreta. 4'16". Disponível em: **https://fb.watch/39CvI3bRG8/**. Acesso em: 21 jan. 2021.

ATIVIDADE 10 – OS ESPORTES DE COMBATE NOS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS

Na décima atividade, será abordada a presença dos esportes de combate nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

Logo no início, é apresentado um pequeno texto que traz algumas informações sobre a classificação das modalidades consideradas paralímpicas e sobre os responsáveis pela organização das competições.

Atualmente (em 2019), o Comitê Paralímpico Internacional (IPC) reconhece e realiza competições de 29 modalidades esportivas, em conjunto com a Organização Internacional de Esportes para Deficientes e algumas Federações. Para cada uma destas modalidades, existe uma classificação funcional que organiza os atletas em categorias para cada prova, de acordo com tipo de sua deficiência. Participam dos Jogos Paralímpicos atletas com deficiência intelectual, física e visual. Já os deficientes auditivos participam de uma competição específica, denominada de Surdolimpíadas.

Em seguida, na etapa 1, é solicitado aos estudantes que realizem uma pesquisa em grupo sobre quais são os esportes de combate que fazem parte da programação dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

Etapa 1 – Esportes de Combate nos Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma pesquisa sobre os Esportes de Combate que fazem ou já fizeram parte da programação dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, preenchendo uma tabela, conforme modelo a seguir:

Esportes de Combate	
Jogos Olímpicos	Jogos Paralímpicos
Boxe, Caratê (em 2020), Esgrima, Judô, Luta Greco-Romana, Luta Livre e Taekwondo.	Esgrima em cadeiras de rodas, Judô para cegos e Parataekwondo (em 2020).

Compartilhe com o seu professor e colegas os dados da sua pesquisa.

Na etapa 2, é solicitado aos estudantes que compartilhem as suas pesquisas e estudos realizados, com a indicação de um roteiro de questões norteadoras para serem discutidas entre a turma.

Neste momento é muito importante que sejam discutidas as possíveis questões dificultadoras da quantidade inferior de esportes de combate na programação dos Jogos Paralímpicos, quando comparados a dos Jogos Olímpicos, por exemplo, a baixa quantidade de políticas públicas de incentivo às modalidades de luta já consideradas paralímpicas e à criação de novas modalidades que atendam às necessidades dos praticantes com deficiência.

Etapa 2 – Socializando as descobertas

Após a realização da pesquisa, vamos debater sobre a presença dos Esportes de Combate nas programações dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos? Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro com algumas questões norteadoras, porém, fiquem à vontade para incluir novos questionamentos caso seja necessário:

• Quais são os esportes de combate que fazem parte da programação dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos?

° *Jogos Olímpicos: Boxe, Caratê (em 2020), Esgrima, Judô, Luta Greco-Romana, Luta Livre e Taekwondo.*

° *Jogos Paralímpicos: Esgrima em cadeiras de rodas, Judô para cegos e Parataekwondo (em 2020).*

• Quais aspectos podem ser considerados para justificar uma menor quantidade de esportes de combate presentes nos Jogos Paralímpicos, quando comparamos aos Jogos Olímpicos?

Espera-se que os estudantes possam identificar que existem diferenças entre os esportes considerados olímpicos e paralímpicos, como por exemplo:

° *A falta de engajamento das federações e confederações nacionais e internacionais, que regulamentam os esportes de combate, por conta das especificidades das diversas deficiências e as adequações que precisam ser realizadas à prática das modalidades para que se tornem paralímpicas;*

° *As dificuldades encontradas pelos representantes dos esportes de combate para a criação de novas federações e confederações nacionais e internacionais, para a regulamentação e adaptações às modalidades, pela falta de incentivo das instituições públicas e privadas;*

° *O baixo financiamento e apoio das instituições públicas e privadas no incentivo aos esportes de combate paralímpicos;*
° *As adaptações estruturais dos espaços em que as competições ocorrem;*
° *As adaptações nas regras das modalidades para atender às necessidades dos lutadores, bem como preservar a sua integridade física;*
° *O baixo interesse das grandes mídias em transmitir e apoiar as competições dos esportes de combate paralímpicos;*
° *A pequena quantidade de competições esportivas que atendem os praticantes dos esportes de combate paralímpicos.*

• Você já assistiu aos Jogos Paralímpicos? Acompanhou qual(is) modalidade(s)?
Resposta pessoal.

• Quais foram as principais mudanças nos esportes paralímpicos desde seu surgimento?
Espera-se que o estudante identifique as principais mudanças que aconteceram nos Jogos Paralímpicos desde seu surgimento, como, por exemplo, que a prática de esporte adaptado aconteceu para pessoas com deficiência auditiva e, mais tarde, incluiu-se a natação e o atletismo para pessoas com deficiência visual. Para a deficiência física, o esporte adaptado só começou a partir da Segunda Guerra Mundial, e a primeira competição que aconteceu foi para atletas em cadeiras de rodas. Atualmente, temos diversas modalidades paralímpicas e para diferentes deficiências.

Fonte: RONDINELLI, Paula. Jogos Paralímpicos. Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/jogos-paraolimpicos.htm. Acesso em: 21 jan. 2021.

• Dentre as modalidades de luta estudadas neste bimestre, existe alguma considerada como modalidade olímpica e/ou paralímpica?
O Boxe e o Caratê (em 2020), como esportes de combate integrantes dos Jogos Olímpicos. Nenhuma das modalidades de luta estudadas fazem parte da programação dos Jogos Paralímpicos.

• Seria possível discutirmos e elencarmos possíveis adaptações para as modalidades de luta estudadas neste bimestre, de forma que pudessem fazer parte dos Jogos Paralímpicos? Cite as suas sugestões:
Espera-se que os estudantes elenquem algumas possíveis adaptações, como, por exemplo:

° *A realização de confrontos entre lutadores de Boxe em cadeiras de rodas, levando em consideração o exemplo da Esgrima;*
° *Competições de Muay Thai e de Caratê para deficientes físicos, levando em consideração o exemplo do Parataekwondo;*
° *Competições de Caratê para cegos, com a apresentação de Kata.*

Na etapa 3, após as discussões relacionadas aos esportes de combate paralímpicos, é solicitado aos estudantes que elaborem práticas adaptadas de alguma das modalidades de luta estudadas no bimestre. Cada grupo deverá escolher apenas uma entre as modalidades.

Auxilie os estudantes na organização das práticas, caso seja necessário.

Etapa 3 – Adaptando as lutas

Agora que conhecemos um pouco mais sobre os esportes de combate que são disputados nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, vamos encarar um desafio um pouco maior?

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que, com o auxílio de seu professor, elabore atividades práticas de alguma das modalidades de luta que estudamos neste bimestre,

porém, com “adaptações paralímpicas”, para que todos os estudantes de sua turma possam vivenciá-las. Cada grupo deverá escolher somente uma entre estas modalidades (Caratê, Boxe ou Muay Thai).

ATIVIDADE 11 – AS LUTAS DO MEU BAIRRO

Na décima primeira atividade, os estudantes irão realizar uma entrevista com pessoas que moram em seu bairro, tendo como objetivo identificar quais lutas estão presente no bairro.

Na etapa 1, os estudantes organizados em grupos, realizarão uma entrevista com até cinco pessoas, para identificar a incidência das lutas no bairro em que residem e, para isso, indicamos um roteiro com algumas questões. Após a realização da pesquisa, os grupos deverão compartilhar os dados, elaborando um gráfico simples.

Etapa 1 – Entrevista pessoas

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma entrevista com até 5 pessoas que moram no bairro em que residem. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém, fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário:

- Você conhece alguma modalidade de luta? Qual(is)?
- Já teve a oportunidade de praticá-la(s) em algum lugar? Onde?
- Conhece algum local na vizinhança que ofereça aulas de alguma modalidade de luta? Qual?
- Existem programas e projetos públicos de lutas e esportes paralímpicos em seu bairro e cidade? Quais?
- Você já frequentou alguma escola ou praticou alguma modalidade de luta em alguma academia? Com que frequência?
- Você já participou de alguma competição de luta? De qual (is) modalidade(s)? Conte um pouco sobre a sua experiência.
- Você já assistiu a algum confronto pela televisão ou pela internet? De qual (is) modalidade(s)? Quais as suas impressões?
- Você já assistiu a alguma luta nos Jogos Olímpicos e/ou Paralímpicos pela televisão ou pela internet? De qual (is) modalidade(s)?
- Você considera as lutas como uma prática para todos os gêneros? Justifique.
- Você considera como violenta a prática das lutas? Por quê?
- Qual a importância da ética e do respeito ao oponente na prática das lutas? Justifique.

Para compartilhar os resultados de sua pesquisa, elaborem um gráfico com os dados obtidos e apresentem as informações para o seu professor e colegas.

ATENÇÃO!
Verifique a possibilidade do trabalho interdisciplinar com o professor do componente curricular de Matemática. As habilidades relacionadas à estatística (coleta de dados, organização e registro, construindo diferentes tipos de gráficos para representá-los) devem ter sido abordadas em anos anteriores do Ensino Fundamental. Sendo assim, caso seja possível, solicite a parceria do professor de Matemática para potencializar estes conhecimentos em suas aulas.

Na etapa 2, os estudantes irão compartilhar os dados obtidos com a entrevista.

Etapa 2 – Socializando os dados obtidos nas entrevistas

Agora é o momento de socializar os resultados obtidos na entrevista, apresente o gráfico elaborado e norteie sua apresentação em cima dos dados obtidos.

Professor, abaixo apresentamos algumas dicas referente a aplicação das atividades.

1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-lo para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes em suas análises caso seja necessário;
2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;
3 – Propicie momentos de discussão sobre as análises entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
4 - Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.
5 – Propicie o momento para que os estudantes possam apresentar as suas coreografias;
6 – Em uma roda de conversas desafie seus estudantes a elencarem as técnicas das modalidades apresentadas pelos grupos, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Proposta de Avaliação

Professor, durante este percurso os estudantes realizaram pesquisas, analisaram vídeos, participaram de discussões, elaboraram atividades adaptadas etc. Todas essas atividades poderão ser utilizadas como instrumentos de avaliação.

Proposta de Recuperação

Professor, é importante que você verifique se os objetos do conhecimento (lutas do mundo e esportes de combate) foram compreendidos pela sua turma por meio das produções, participações, experimentações da prática corporal, resoluções de situações problemas, reflexões, entre outros. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de outros vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

COORDENADORIA PEDAGÓGICA – COPED

Coordenadora
Viviane Pedroso Domingues Cardoso

Diretora do Departamento de Desenvolvimento Curricular e de Gestão Pedagógica – DECEGEP
Valéria Tarantello De Georgel

Diretora do Centro de Ensino Médio – CEM
Ana Joaquina Simões Sallares de Mattos Carvalho

Centro de Anos Finais do Ensino Fundamental – CEFAF
Patricia Borges Coutinho da Silva

Assessoria Técnica
Simone Vasques e Eleneide Gonçalves dos Santos

Centro de Projetos e Articulação de Iniciativas com Pais e Alunos – CEART
Diretora: Deisy Christine Boscaratto
Aline Navarro, Cassia Vassi Beluche, Felipe Oliveira Santos, Isabel Gomes Ferreira, Isaque Mitsuo Kobayashi, Priscila Gomes de Siqueira Salvatico, Renata Nunes Gomes, Silvana Aparecida de Oliveira Navia

Elaboração:
Adriana Cristina Davi Pazian – PCNP da DE São Carlos; Diego Diaz Sanchez – PCNP da DE Guarulhos Norte; Felipe Augusto Lucci – Professor de Educação Física da DE Itu; Érika Porrelli Drigo – PCNP da DE Capivari; Flavia Naomi Kunihira Peixoto – PCNP da DE Suzano; Isabela Muniz dos Santos Cáceres – PCNP da DE Votorantim; Janice Eliane Ferreira Bracci – PCNP da DE José Bonifácio; Joice Regina Simões – PCNP da DE Campinas Leste; Josecarlos Tadeu Barbosa Freire - Professor de Educação Física da DE Bragança Paulista; Katia Mendes Silva – PCNP da DE Andradina; Lígia Estronioli de Castro – PCNP da DE Bauru; Meire Grassmann Guido – PCNP da DE Americana; Nabil José Awad – PCNP da DE Caraguatatuba; Neara Isabel de Freitas Lima – PCNP da DE Sorocaba; Roseane Minatel de Mattos – PCNP da DE Adamantina; Sueli Aparecida Galante – PCNP da DE Sumaré; Tiago Oliveira dos Santos – PCNP da DE Lins; Thaisa Pedrosa Silva Nunes – PCNP da DE Tupã.

Revisão:
Equipe Curricular de Educação Física: Luiz Fernando Vagliengo; Marcelo Ortega Amorim; Mirna Léia Violin Brandt; Sandra Pereira Mendes. 6° ano: Adriana Cristina Davi Pazian – PCNP da DE São Carlos; 7° ano: Roseane Minatel de Mattos – PCNP da DE Adamantina; 8o ano: Joice Regina Simões – PCNP da DE Campinas Leste; 9° ano: Sueli Aparecida Galante – PCNP da DE Sumaré.

Leitura Crítica: 6° e 7° ano: Isabela Muniz dos Santos Cáceres – PCNP da DE de Votorantim;

8º ano: André Luiz Fernandez Ribeiro;

9° ano: Lucas Salgado Ataide.

Revisão conceitual: Rafaela Beleboni.

Produção gráfica:

Projeto Gráfico – Ricardo Ferreira (IMEP)

Tratamento de Imagens – Leonídio Gomes e Tiago Cheregati (IMESP)

Diagramação – Tikinet



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Educação