

Iranira Geminiano de Melo

# EDUCAÇÃO FÍSICA NO IFRO: UM ENSINO DIALÓGICO



**Temática**  
EDITORA

**Iranira Geminiano de Melo**

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO IFRO:  
UM ENSINO DIALÓGICO**



Iranira Geminiano de Melo

Temática Editora | CNPJ: 07.835.363/0001-96

Rua Prudente de Moraes, 2421 Centro Porto Velho-RO

(69) 9 9246-7839 | info@tematicaeditora.com.br

### **Comissão técnica**

*Abel Sidney*

Preparação de originais, revisão e normalização

*Rogério Mota*

Diagramação e capa

Produto da tese *Cultura corporal de movimento: olhares para o currículo da Educação Física no Ensino Médio Integrado do IFRO*, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar – Mestrado e Doutorado Profissional (PPGEEProf), da Universidade Federal de Rondônia, sob a orientação do Professor Doutor Clarides Henrich de Barba.

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

M528e Melo, Iranira Geminiano de

Educação Física no IFRO : um ensino dialógico [recurso eletrônico] / Iranira Geminiano de Melo. – Porto Velho : Temática Editora, 2022.

7.032 KB ; v.1

ISBN 978-65-87350-78-3

1. Prática corporal. 2. Impacto sociocultural. I. Melo, Iranira Geminiano de. II. Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar – Mestrado e Doutorado Profissional (PPGEEProf). III. Título.

CDD 796.07

CDU 796:37

## AGRADECIMENTOS

À energia cósmica que me fortaleceu, protegeu, amparou, socorreu, confortou, muitas vezes chamada de Jeová, Deus, Yahu, entre outros, a depender da fé de cada um.

À Universidade Federal de Rondônia, pelas professoras e professores comprometidas e comprometidos com a educação na e da Amazônia, resultando no primeiro doutorado profissional em Educação Escolar do Brasil; me alegra compor a primeira turma dessa incomensurável conquista.

Ao IFRO *Campus* Porto Velho Calama, minha instituição de vínculo, pelo especial apoio do Depesp na publicação deste livro.

Ao Prof. Dr. Clarides Henrich de Barba, pela orientação e permanente apoio ao longo da pesquisa e escrita deste livro.

Às professoras e aos professores de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia – IFRO pelas contribuições, diálogos e constantes aprendizados.

Às estudantes e aos estudantes do IFRO pela motivação no desenvolvimento da Educação Física.

À banca examinadora da qualificação da tese: Prof. Dr. Clarides Henrich de Barba (orientador), Profa. Dra. Marie Luce Tavares, Prof. Dr. Célio José Borges, Prof. Dr. Robson Fonseca Simões e Profa. Dra. Xênia de Castro, por todas as contribuições no intuito de enriquecer este livro.

À Pró-Reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-graduação (Propesp), do IFRO, pelo apoio financeiro para custeio dos serviços de publicação.

Ao meu segundo lar, IFRO, onde passo a maior parte da minha vida, e contribuo para esse projeto de formação educacional da sociedade do agora e do futuro, considerando o passado sociohistoricamente construído e as possibilidades de ser e estar no mundo de forma mais fraterna, solidária e empática consigo, com as outras pessoas e com o ambiente natural e sociocultural.

Aos meus familiares, passados, presentes e futuros, que de algum modo me fortalecem para continuar na luta laboriosa e dedicada que o processo educacional exige.

Às trabalhadoras e trabalhadores brasileiros, que por meio dos impostos custeia a educação pública.

A todas e todos que lutam pela educação pública de qualidade.

*Eu corpo*, eu vivo  
Eu sinto e vejo  
Eu cheiro e ouço  
Eu penso e ajo  
Eu inteiro, por completo *Eu corpo*, único, simples e complexo  
Apenas e, completamente, *eu corpo!*  
*Eu corpo*, integral e pessoal  
Corpo imagético, corpo real  
Corpo de muitas cores, único tom  
Corpo de muitos sons, sinfonia completa  
Corpo que absorve e multiplica  
Corpo falante e secreto  
Corpo guardião de minha verdade Corpo reflexo de mim mesmo  
*Eu corpo!*

Sérgio Roberto Silveira (2019)

## PREFÁCIO

Esta é uma obra desenvolvida em meio a um turbilhão de emoções, resultantes de uma pandemia mundial, que nos chama à reflexão sobre como nós, profissionais da saúde e educação, podemos e devemos nos posicionar frente a esses novos desafios que notadamente ensejam uma maior valorização do coletivo.

Você, leitor, irá ser presenteado nesta obra, com concepções científicas e experiências de uma profissional de Educação Física, respeitada por seus colegas e no meio acadêmico, admirada por seus alunos e mãe do Apolo.

Vivemos em uma época de crises e transição de valores e concepções de mundo, em que conhecer melhor o corpo, as emoções e, como lidar com elas passou a ser além de um desafio, também uma grande necessidade. Principalmente, se considerarmos a padronização das inúmeras propostas e modelos teóricos de currículos da área de Educação Física. Sinto-me muito feliz em dizer que o livro que você tem em mãos é de uma riqueza incomensurável, pois ousa analisar, discutir e propor a produção do currículo dialogado, a partir das experiências reais dos atores do cenário educacional da Educação Física.

A utilidade pedagógica do presente livro vem nos situar no tempo e espaço sobre vivências, possibilidades e desafios, relacionados à cultura corporal de movimento no Ensino Médio Integrado de uma instituição de Educação, Ciência e Tecnologia.

Como conheço Iranira, “pense em uma mulher de luz”, você, leitor, verá a seguir o resultado da reflexão a respeito do trabalho de coordenadores educacionais, professores, corpo técnico e estudantes, que fazem parte da realidade inserida no contexto do ensino, pesquisa, extensão e gestão no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO). Saiba que essas várias vozes, valorizadas pela autora, trazem para você um pouco do muito de cada um que verdadeiramente se preocupa com o desenvolvimento integral, e não só de estudantes do IFRO, mas de todos que estão inseridos neste contexto educacional.

Ao me situar do desafio que a autora ousa propor, confesso que além de ficar contente, vi um filme passar pela cabeça. Vi desafios que são do meu cotidiano saírem do campo das ideias, e passarem ao campo prático das propostas e ações; visualizei também uma porta que se abre para uma trajetória que não encerra nesta obra, pois além de situar que este é o volume 1, há o convite para contribuir com o processo de acabamento do livro. E assim, convido você a navegar nesta seara de desafios, emoções e ousadias.

Boa leitura!

Olakson Pinto Pedrosa

## SUMÁRIO

**Apresentação** 10

**Introdução** 15

**1. Esporte e sociedade: corpo e cultura corporal** 22

1.1 Corpo e cultura corporal 26

1.1.1 Conhecer o corpo, o movimento, as emoções 35

1.1.2 Corpo e esporte 49

1.1.3 Classificação do esporte 52

1.1.4 Esportes e jogos de marca: exigências corporais e diferenças de gênero 63

1.1.5 Atletismo: esporte e jogos 67

1.1.6 Jogos de marca 80

1.2 Saúde: o corpo nas práticas corporais, metabolismo e nutrição 97

1.2.1 Práticas corporais, metabolismo, nutrição 98

1.2.2 Características dos sistemas energéticos 100

**2. Multiculturalismo: o corpo nos esportes e jogos com rede divisória** 110

2.1 Esportes e jogos com rede divisória 116

2.1.1 Dimensão conceitual do voleibol 118

2.2 Saúde: consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios posturais 131

2.2.1 Coluna vertebral: curvaturas fisiológicas e alterações 134

**3. Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote** 154

3.1 Esportes e jogos com muro/parede de rebote 158

3.1.1 Inclusão nos esportes e jogos com muro/parede de rebote 163

3.2 Esporte e sociedade: negritude no esporte 176

3.2.1 Racismo ultrapassa as fronteiras do futebol 181

**4. Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo** 194

4.1 Ginástica: conceito e variações 202

4.1.1 Ginástica da escola 207

4.2 Saúde: o corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor 218

4.2.1 Posição anatômica: planos, eixos e movimentos 232

4.2.2 Somatotipologia 234

4.2.3 Corpo e desenvolvimento motor 238

**Referências** 249

**Anexos** 263

**Apêndices** 291

## APRESENTAÇÃO

Este livro didático foi desenvolvido como produto da tese intitulada *Cultura corporal de movimento: olhares para o currículo da Educação Física no Ensino Médio Integrado do IFRO*, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar – Mestrado e Doutorado Profissional (PPGEEProf), da Universidade Federal de Rondônia, como requisito final para obtenção do título de Doutora em Educação Escolar.

O livro didático é um material de apoio, direcionado ao processo de ensino e de aprendizagem, elaborado e produzido em um complexo processo que considera o contexto e as necessidades educacionais com a intenção de auxiliar nas atividades docentes e contribuir para as aprendizagens, com estímulo à criatividade das (os) estudantes, garantia da autonomia docente e multiplicação das possibilidades didáticas e pedagógicas.

Para a elaboração deste livro, além da tese, consideram-se questões de estrutura poliesportiva, os projetos pedagógicos de curso e diálogos com professoras e professores de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), bem como o estudo de algumas publicações a respeito da Educação Física no Ensino Técnico Integrado, buscando como resultado uma proposta consistente e dinâmica que possa ser utilizada no âmbito institucional.

Entende-se que é uma pretensão pensar um consenso em relação aos saberes básicos de Educação Física para estudantes de Ensino Médio Integrado, ainda mais quando se trata de um estado continental e multicultural como é o caso de Rondônia. Por outro lado, tem-se, no IFRO, um corpo docente altamente qualificado e comprometido com a educação pública, que faz ensino, pesquisa, extensão e gestão, e ainda reúne força para lutar pela dignidade humana e redução das desigualdades sociais. É a partir dessa compreensão que se ousou esplançar este livro.

Outro aspecto importante para essa ousadia foi a crença de que os currículos devem ser produzidos a partir das experiências docentes e da realidade das estudantes e dos estudantes, considerando a escola um espaço multicultural, onde as relações com a comunidade tornam-no um rico ambiente de aproximação dos discursos eruditos e locais, fortalecendo um

movimento emancipatório, incluyente, solidário e fraterno, que valoriza as diferenças no sentido de acolher cada pessoa como ser único.



---

Eis um **convite** à senhora ou senhor professor e a você estudante a se **posicionar** como guardiões(ãs) dos próprios interesses, e acima deles, **defender** os interesses socioculturais na perspectiva da **sustentabilidade socioeconômica, cultural e ambientalmente responsável**.

---

Realizado o convite, destaca-se a Educação Física, uma disciplina com características exclusivas. Nesse sentido, aspectos particulares foram considerados neste livro que, agora, é seu.

Com ele, é possível ampliar os conhecimentos a respeito da cultura corporal de movimento, situando-a no complexo contexto da realidade socioeconômica, política e cultural do Brasil. Colocando os conhecimentos não como algo pronto e acabado, mas como um processo em construção que tem a professora e o professor, a estudante e o estudante como protagonistas desse processo criativo, apoiados pelos demais atores que compõem o IFRO: técnicos administrativos em educação, prestadores de serviços e a comunidade.

Propõe-se que no primeiro ano do Ensino Médio Integrado, as estudantes e os estudantes possam experimentar as manifestações da cultura corporal de movimento a partir da expressão corporal, proporcionada por: ludicidade, dança, ginástica, esportes, jogos de marca (com rede divisória ou com muro/parede de rebote); buscando a integração socioeducacional com os domínios cognitivos, afetivos e motrizes, buscando o entendimento e a autonomia frente aos conhecimentos relativos às práticas corporais ao longo da vida; para promoção da saúde e longevidade, a partir das dimensões conceituais (conceitos, princípios e fatos = saber), procedimentais (conteúdos que envolvem a ação = saber fazer) e atitudinais (valores, normas e atitudes = saber ser, saber conviver) dos conteúdos.

Ainda nesse ano de ensino, podem ser estudados conteúdos relacionados ao corpo, à cultura corporal, às exigências corporais e diferenças de gênero, ao corpo na interface saúde, às práticas corporais, ao metabolismo e à nutrição, à consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios

posturais da coluna vertebral, à negritude no esporte, ao corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor.







Essas são, portanto, as dimensões dos conteúdos de Educação Física abordadas nos: volume 1, volume 2 e volume 3. Os volumes 2 e 3 estão em planejamento para serem elaborados de forma coletiva, envolvendo na escrita outras professoras e professores do IFRO, visando fortalecer o diálogo e aproximar com as diferentes realidades.

O volume 2, destinar-se-á ao segundo ano. Espera-se que nesse ano de ensino as (os) estudantes possam analisar, a partir das expressões corporais, as manifestações da cultura corporal de movimento, utilizando-se da ludicidade dos esportes, jogos nacionais, dos esportes olímpicos e paralímpicos de invasão e de precisão; buscando a integração socioeducacional com os domínios cognitivos, afetivos e motrizes, para o entendimento e a autonomia frente aos conhecimentos relativos às práticas corporais ao longo da vida para promoção da saúde e longevidade, proporcionados a partir das dimensões conceituais (conceitos, princípios e fatos = saber), procedimentais (conteúdos que envolvem a ação = saber fazer) e atitudinais (valores, normas e atitudes = saber ser, saber conviver) dos conteúdos. Além de problematizar conteúdos relativos ao esporte, sociedade e qualidade de vida; à sexualidade, saúde e questões de gênero no esporte; aos traumas esportivos; às práticas corporais, à saúde, à qualidade de vida e aos ambientes obesogênicos e jogos de carta e tabuleiro.

O volume 3, destinar-se-á ao último ano do Ensino Médio Integrado. Espera-se que as estudantes e os estudantes sejam capazes de valorizar as manifestações da cultura corporal de movimento, a partir da expressão corporal, da ludicidade, dos esportes, jogos de combate olímpicos e paralímpicos e dos esportes de aventura; buscando a integração socioeducacional e ambiental com os domínios cognitivos, afetivos e motrizes, para o entendimento e a autonomia frente aos conhecimentos relativos às práticas corporais ao longo da vida para promoção da saúde e longevidade, a partir de conteúdos conceituais (conceitos, princípios e fatos = saber), procedimentais (conteúdos que envolvem a ação = saber fazer) e atitudinais (valores, normas e atitudes = saber ser, saber conviver). Mas que também elas e eles ponderem a respeito do meio ambiente, esportes e jogos; da construção social dos esportes de combate; da cultura digital e esportes eletrônicos; do esporte, trabalho, educação e consumo; dos esportes, jogos,

ginástica e dança no lazer e qualidade de vida e considerem as práticas corporais como escolhas para a vida.

Realizada esta breve descrição, apresentam-se os ícones utilizados buscando estabelecer um diálogo entre o livro e o leitor:

	Este ícone contém um convite, um desafio, uma proposta para uma ação ou reflexão.
	Este ícone indica haver uma dica para saber mais sobre o assunto.
	Este ícone indica haver uma proposta de plano de aula.
	A presença deste ícone indica uma proposta de atitude.
	Este ícone indica proposta de registro.
	Este ícone contém sugestão de integração ou curso ou material para a professora e o professor.

Espera-se “que novas ideias surjam, motivando novas investigações e a produção de outros recursos didático-pedagógicos capazes de auxiliar os professores de Educação Física em suas aulas na escola” (CARVALHO, 2013, p. 73).

Clarides Henrich de Barba

## INTRODUÇÃO

No caso da Educação Física, o enorme tempo reservado aos esportes provenientes de uma única referência cultural precisa ser melhor repartido com brincadeiras, danças, lutas e ginásticas de outros povos, tempos e lugares (KONDRATIUK; NEIRA, 2020).

A epígrafe que inicia esta introdução sinaliza a necessidade de superação das práticas corporais resumidas em quatro modalidades esportivas – basquetebol, futsal, handebol e voleibol – trazendo para as aulas de Educação Física outros conteúdos, vivências, análises, interpretações e ressignificações. Para isso, é crucial que docentes e estudantes estejam dispostos ao estudo também de outras práticas da cultura corporal de movimento.

A Educação Física, em termos conceituais, é um campo de conhecimento e intervenção profissional-pedagógica que lida com a cultura corporal de movimento, objetivando a melhoria qualitativa das práticas da cultura corporal de movimento, sendo esta melhoria desenvolvida organicamente por meio do saber movimentar-se e do saber sobre esse movimentar-se (BETTI, 2013).

Quando desenvolvida no ambiente escolar, a Educação Física é uma disciplina que tem a função de propiciar às estudantes e aos estudantes a apropriação crítica da cultura corporal de movimento, visando à formação de cidadã e cidadão capazes de usufruir, compartilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais do exercício da motricidade humana (BETTI, 2013), por meio do estudo e da prática da cultura corporal de movimento, incluindo jogos e brincadeiras, como, por exemplo, esportes, ginásticas, práticas de aptidão física, danças, atividades rítmico-expressivas, lutas/artes marciais, práticas corporais alternativas, atividades do trabalho e do lazer, também conhecidas por atividade física.

A atividade física consiste em todo movimento<sup>1</sup> corporal produzido pelos músculos esqueléticos<sup>2</sup> do qual resultam dispêndios energéticos. A respeito da utilização do termo atividade física, assim isoladamente não permite “definir com a clareza necessária a vinculação com a cultura” e remete a uma “conotação biológico-naturalista” (BRACHT, 2005, p. 97). Assim, é recomendada a utilização do termo cultura corporal ou cultura corporal de movimento como objeto da Educação Física, assumindo que este objeto apresenta uma dimensão cultural.

Apresentados esses conceitos básicos, considera-se que as estudantes e os estudantes vêm de uma formação diversificada no Ensino Fundamental, a partir de variadas formas de vivências da cultura corporal de movimento que apresentam infinitas possibilidades de ensino e aprendizagem. Assim, busca-se consolidar a formação anterior e contribuir com a formação diversificada, característica do Ensino Técnico Integrado.

Considerando a mudança de escola, já que as estudantes e os estudantes vêm de diversas instituições: públicas, particulares e sem fins lucrativos, pretende-se facilitar a adaptação à nova instituição e também à nova modalidade de ensino. Nesse sentido, situamos os saberes da Educação Física em três conjuntos: conhecimentos (saber), procedimentos (saber fazer) e atitudes (saber ser e conviver).

Em relação aos conhecimentos, espera-se que as estudantes e os estudantes compreendam conceitos e fatos, associando os novos saberes,

---

<sup>1</sup> Os movimentos corporais são classificados em três tipos: a) **estabilização** - qualquer movimento no qual algum grau de equilíbrio é necessário; b) **locomoção** - envolvem mudanças na localização do corpo relativamente a um ponto fixo na superfície; e c) **manipulação** - aplicação ou a recepção de força de objetos e uso intrincado de músculos da mão e do pulso (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

<sup>2</sup> Músculos esqueléticos são aqueles que estão fixados aos ossos e movem as partes do esqueleto. Como podem ser contraídos e relaxados de forma consciente, chamam-se de voluntários. Ainda há outros dois tipos de tecido muscular: o cardíaco, encontrado somente no coração, é involuntário, ou seja, sua contração não é consciente, e o liso, que participa em processos internos como a digestão e a regulação da pressão sanguínea, e também é involuntário (CORRÊA; BOLETTI, 2015).

àqueles já existentes em sua estrutura cognitiva, em diálogo afetivo com colegas e docentes, buscando as diferentes formas de interpretação desse saber e como ele pode contribuir para a transformação social ou manutenção do *status quo*.

Quanto aos procedimentos, tem-se o anseio de que as estudantes e os estudantes participem ativa e solidariamente na realização de atividades da cultura corporal de movimento, mas também que protagonizem as escolhas das vivências e problematizem os limites e possibilidades de criação e recriação dos movimentos.

As atitudes discentes devem envolver uma participação ativa em todas as situações de aprendizagem (aulas, pesquisa, extensão) dentro e fora da Instituição, procurando o êxito pessoal e coletivo, com respeito, cordialidade, compromisso, responsabilidade e cooperação.

Situadas as dimensões dos conteúdos da Educação Física e sinalizadas algumas contribuições na formação integral da estudante e do estudante, apresenta-se um relato que traduz uma vivência da cultura corporal de movimento.

Em 1994, com quatorze anos, talvez estivesse no meu “melhor” momento como praticante. Treinava quase todos os dias, participava das seletivas internas na academia e as realizava com êxito e, portanto, representava a academia na maioria das competições importantes. Como era de se esperar, foi a época que acabei sendo seduzido pelo aspecto, normalmente mais passageiro da vida de um judoísta, a competição.

E apesar do ambiente e das aulas terem aspectos que iam muito além do objetivo competitivo, devemos reconhecer que para um garoto de 14 anos, ter o primeiro campeão olímpico do Brasil no mesmo dojo, muitas vezes treinando ao seu lado para o próximo ciclo olímpico, é mais do que um motivo para ele projetar certas vontades e expectativas sobre sua atuação enquanto praticante. E no meu caso foi o que aconteceu.

Comecei a me cobrar cada vez mais nos desempenhos que tinha frente às competições, a ponto de não perceber o que estava acontecendo ao meu redor. Há tempos vinha participando de competições importantes por ganhar de um amigo que dividia comigo a categoria meio-médio, porém, apesar de tê-lo derrotado em uma dessas seletivas internas, o sensei não me convocou para participar da competição. E apesar de não ser um evento importante, fiquei dias incomodado com a decisão, pensando em quão injusto ele havia sido comigo, afinal de contas, eu merecia participar por mérito.

Depois de uma semana, já da realização da competição e do insucesso do meu amigo em trazer uma medalha, enchi-me de coragem e razão e fui falar ao final de uma das aulas com o sensei Jun sobre sua decisão:

– Sensei, posso falar com você um minuto?

– Claro Glauber! O que foi? Aconteceu alguma coisa?

– Sim, aconteceu.

– O que foi?

– Com todo o respeito, eu queria dizer que não achei justo eu não ter participado da competição nesse último final de semana.

– Mas por quê?

– Porque eu venho ganhando as seletivas internas já faz tempo, inclusive a última.

– Entendo Glauber. Mas eu vou lhe fazer uma pergunta... você gosta do seu amigo?

– Claro!

– Se você gosta dele mesmo, já parou para pensar que ele também gostaria de participar das competições e que o judô dele só vai melhorar se tiver a mesma oportunidade que você vem experimentando?

E tudo o que eu consegui responder naquele momento foi:

– Você tem razão, desculpe.

E apesar de naquele momento eu ter concordado verdadeiramente com ele, suas perguntas fizeram eco durante os próximos dois anos, me fazendo pensar muito a respeito de como eu deveria lidar com aquela vontade obstinada de competir e vencer, ao mesmo tempo que me sentia no dever de ser justo e altruísta para com aqueles que faziam parte desse processo (JESUS, 2020, p. 23-24).



---

### Vamos refletir?!

- . Quais reflexões você pode fazer a partir dessa narrativa?
  - . Qual a sua percepção a respeito das respostas do sensei Jun ao questionamento do adolescente Glauber sobre sua não participação na competição?
  - . Você concorda com Glauber que o sensei Jun tinha razão?
- 

O jovem Glauber teve que lidar com a dualidade anseios pessoais *versus* altruísmo. Se você se destaca em alguma atividade nas aulas de Educação Física, que tal praticar o altruísmo e usar suas habilidades para ajudar os colegas a se desenvolver também?

---

### Vamos tornar a aula e a vida um espaço de colaboração, solidariedade e jogo limpo?!

Em uma aula de handebol, por exemplo, se somente as estudantes e os estudantes com os melhores arremessos finalizarem e trocarem passes, os demais podem não desenvolver essa habilidade por não ter a oportunidade de prática. Além disso, podem perder o interesse pela prática e dizer que não gostam da modalidade esportiva. A inclusão de todas e todos é responsabilidade de cada uma (um).



Realizados os convites e a reflexão introdutórios, passa-se a apresentar a estrutura deste livro. Além de elementos pré-textuais – capa, ficha catalográfica, agradecimentos, epígrafe, prefácio e sumário – há um texto de apresentação do contexto em que se deu a produção do livro, dos conteúdos propostos para serem estudados nos três anos do ensino médio integrado e, tem ainda os ícones utilizados. Em seguida, há este texto introdutório, com a descrição de alguns conceitos básicos, uma história real, convite à reflexão e à tomada de atitudes solidárias, afetivas e colaborativas e, por fim, esta exposição da estrutura do livro.

O livro está organizado em quatro capítulos pensando os quatro bimestres do 1º ano do Ensino Médio Integrado. Porém, como em uma apresentação de dança, a música e a coreografia definem os passos, aqui as professoras e os professores de Educação Física e as estudantes e os estudantes também podem estabelecer o quê, quando estudar, proceder as avaliações de acordo com o planejamento colaborativo elaborado no início do ano letivo.

Portanto, trata-se de um livro que se propõe dançante, dinâmico e flexível, um material de apoio às professoras e aos professores de Educação Física e às estudantes e aos estudantes no processo de ensino e aprendizagem da cultura corporal de movimento.

Nessa perspectiva, o primeiro capítulo está voltado ao tema esporte e sociedade: inclui as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais de ginástica, de esportes e jogos; contempla diálogo sobre o corpo, o movimento e as emoções; apresenta uma forma de classificação dos esportes; aborda jogos e esportes de marca, situando algumas questões de gênero; resume aspectos dos sistemas energéticos nas práticas corporais.

O segundo capítulo inicia um diálogo a respeito do multiculturalismo, quando da abordagem dos esportes e jogos com rede divisória; destaca a consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios posturais, apresentando algumas formas de se prevenirem os defeitos posturais, enquanto estudante e trabalhador.

O terceiro capítulo apresenta o conceito de diferença, pontuando a necessidade de reconhecer as diferenças nos estudos e nas práticas corporais; aborda esportes e jogos com muro/parede de rebote, evidenciando algumas possibilidades de inclusão; problematiza a negritude no esporte, situando o racismo como um problema sociocultural histórico e de urgente necessidade de superação.

O quarto capítulo problematiza a ginástica enquanto prática sociocultural e histórica, com intencionalidades e diferentes formas de práticas; dialoga sobre o corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia e fisiologia, apresentando o conceito de posição anatômica, planos, eixos e movimentos; apresenta uma possibilidade de realizar a avaliação somatotipológica da turma e; dialoga a respeito do corpo e desenvolvimento motor.

Propõe-se a metodologia ativa dialógica e centrada na aprendizagem da estudante e do estudante, visando o saber, o saber ser, o saber fazer e o saber ser/conviver, conforme as dimensões dos conteúdos. Para isso, podem ser utilizadas diferentes estratégias: aulas no ambiente virtual de aprendizagem (AVA, presencial e/ou não presencial), envolvendo aulas expositivas, júri simulado, análise de jogo, estudo dirigido, exibição de vídeos, debates, dramatizações, estudo em grupo, pesquisa e trabalho colaborativo,

realização de práticas corporais, aulas integradas com outros professores do curso, visita técnica.

A diversidade de estratégia possibilita explorar os recursos institucionais: laboratórios, biblioteca física e virtual, equipamentos com acesso à internet, quadra poliesportiva, pátio, bosque, campo e estacionamento, entre outros. E as propostas de estudos (planos de aula) foram elaboradas considerando que no IFRO há duas aulas de Educação Física por semana e que essas aulas ocorrem em horário sequencial (1º e 2º tempos, 2º e 3º tempos, 3º e 4º tempos, 4º e 5º tempos ou 5º e 6º tempos, por exemplo).

Defende-se a avaliação pautada na observação do desenvolvimento das estudantes e dos estudantes, compreendendo os aspectos formativos e somativos e considerando-os, conforme critérios, instrumentos e notas apresentadas no quadro abaixo.

#### Avaliação formativa e somativa

<b>Crítérios/Instrumentos</b>	<b>Forma de diagnóstico</b>	<b>Nota*</b>
Atitudes/Participação	Proatividade, cortesia, respeito, solidariedade (saber ser/conviver)	35
Procedimentos das aulas	Frequência e realização das atividades propostas	35
Conceitos/Avaliação	Avaliação escrita ou oral, seminário, relatório, autoavaliação	30
<b>Total</b>		<b>100</b>

\*Sugere-se que esses valores sejam combinados com a turma, pois há turmas que preferem que se valore mais as práticas, outras que preferem as teorias, outras que primam por maior valor a este ou aquele critério, então pode ser combinada a distribuição dos 100 pontos da nota bimestral.



---

#### **Este livro está inacabado.**

Docentes e discentes podem continuar sua escrita. Este livro pode ser avaliado e as propostas modificadas quando necessárias.

Sinta-se convidada (o) para contribuir no processo de acabamento deste livro!

---

## 1. ESPORTE E SOCIEDADE: CORPO E CULTURA CORPORAL

Apropriação crítica da cultura corporal de movimento. Propõe a articulação pedagógica entre vivência corporal/conhecimento/reflexão e vislumbra a formação do cidadão capaz de usufruir criticamente da cultura corporal de movimento (BETTI, 2020).



**Fonte:** Dança dos Índios Tupinambás, Jean de Léry (1578)



---

### Atenção!

Você já parou para pensar se você é ou tem um corpo?

Se sim, qual sua conclusão? Se não pensou, que tal pensar agora?

---

## INÍCIO DE CONVERSA

Neste livro, você estudará as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais de conteúdos da Educação Física, conforme disposto a seguir, destacando-se capítulos e temas respectivos:

**I Esporte e sociedade** - corpo e cultura corporal; movimentos e emoções; corpo e cultura corporal, metabolismo e nutrição.

**II Multiculturalismo, esportes e jogos com rede divisória** - esportes e jogos com rede divisória; consciência corporal e saúde postural.

**III Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote** - Diferenças; esportes e jogos com muro/parede de rebote e negritude no esporte.

**IV Ginástica e desenvolvimento do corpo** - anatomia, cinesiologia e fisiologia; somatotipologia e desenvolvimento motor.

Os temas se desenvolvem e se entrelaçam ao mesmo tempo em que estudamos **as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais** dos conteúdos vinculados a cada capítulo.

Para início de estudo é importante esclarecer o que são essas dimensões do conteúdo, pois a literatura explica que é preciso romper com a tradição da Educação Física como disciplina relacionada exclusivamente à prática, oferecendo possibilidades para que o esporte seja compreendido,

vivenciado e incorporado pelas estudantes e pelos estudantes a partir das dimensões conceitual, procedimental e atitudinal (IMPOLCETTO, 2012).

Desse modo, a Educação Física não pode ser reduzida às práticas (dimensão procedimental), porque é necessário dialogar e analisar os conhecimentos produzidos em termos de conceitos e fatos, reconhecer os valores e atitudes nas aulas de Educação Física e em outros ambientes sociais, “além de aprofundar a análise das relações entre as dimensões procedimental e conceitual” (RODRIGUES; DARIDO, 2008, p. 62).

Nesse sentido, há que se reconhecer que a cultura corporal de movimento é composta por conhecimentos sociocultural, histórico, econômico e politicamente construídos que precisam ser problematizados, significados, ressignificados e debatidos no sentido de apropriação dos saberes para leitura e transformação da realidade sociocultural de forma coletiva e solidária. Assim, apresenta-se a seguir o que significa cada uma das dimensões dos conteúdos da Educação Física.

## DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

### CONCEITUAL

Estudo das transformações pelas quais a sociedade passou em relação aos hábitos de vida como, por exemplo, a diminuição do trabalho corporal em função das novas tecnologias e a relação dessas situações com as necessidades atuais de práticas corporais; as mudanças pelas quais passaram os esportes (como o futebol, era jogado pela elite ou o voleibol, que mudou as regras em função da televisão, por exemplo); os modos corretos de execução de vários exercícios e práticas corporais cotidianas como levantar um objeto do chão, sentar à frente do computador, realizar corretamente um exercício abdominal.



**Fonte:** Acervo da autora.



**Fonte:** Acervo da autora.

## PROCEDIMENTAL

Vivência dos esportes, danças, ginásticas, lutas, capoeira, de diferentes ritmos e movimentos relacionados às danças, jogos e brincadeiras.

## ATITUDINAL

Valorização do patrimônio das práticas corporais, respeito às adversárias ou aos adversários e colegas de equipe, resolvendo os problemas com atitudes de diálogo e não-violência, predispondo-se a participar de atividades corporais em grupos, cooperando e interagindo, reconhecendo e valorizando atitudes



**Fonte:** Acervo da autora.

não preconceituosas quanto aos níveis de habilidade, sexo, religião, etnia, situação socioeconômica, condição física e outras formas, demonstrando fraternidade, solidariedade e empatia em todas as situações dentro e fora do ambiente escolar.

Neste sentido, o papel da Educação Física ultrapassa o ensinar esporte, ginástica, dança, jogos, atividades rítmicas, expressivas e conhecimento sobre o próprio corpo para todos, em seus fundamentos e técnicas (dimensão procedimental), mas inclui também os seus valores subjacentes, ou seja, quais atitudes os alunos devem ter nas e para as atividades corporais (dimensão atitudinal). E, finalmente, busca garantir o direito do aluno de saber por que ele está realizando esse ou aquele movimento, isto é, quais conceitos estão ligados àqueles procedimentos (dimensão conceitual) (DARIDO; RANGEL, 2006, p. 68).

## 1.1 CORPO E CULTURA CORPORAL

Assim como muitas outras pessoas, tenho certeza de que uma das maneiras pelas quais aprendo é por meio de discussões e debates com quem, assim como eu, se interessa profundamente pelas vidas e futuros dos alunos e de seus educadores, à medida que tentamos todos criar experiências educativas que façam a diferença nas escolas e na sociedade como um todo (APLLE, 2008).

Compreendido que é crucial incluir as três dimensões do conteúdo nas aulas de Educação Física, passa-se a contextualizar as diferentes concepções de corpo. Resumidamente se pode afirmar que, na concepção biológica o corpo é o conjunto de aparelhos ou sistemas (órgãos) formados por um conjunto de tecidos, que são constituídos por inúmeras células. Na acepção sociocultural, o corpo é compreendido como o local onde os valores e símbolos de uma determinada cultura são inscritos, por meio de um complexo processo de apropriação de normas, valores e costumes sociais, processo esse também denominado incorporação. Na compreensão histórica e simbólica do corpo, ele é a representação simbólica de um contexto sociocultural em determinado momento histórico.

No elemento gráfico, a seguir, são apresentados esses conceitos de forma mais visual, para facilitar a compreensão. Porém, os estudos no campo da Educação Física, Artes, História, Sociologia, Biologia e Medicina, entre outras, indicam que estudar o corpo é tarefa complexa, exigindo muita leitura e o entendimento de que não há apenas um conceito.

### ALGUMAS CONCEPÇÕES DE CORPO

#### Corpo biológico

É um conjunto de aparelhos ou sistemas formados por tecidos constituídos por inúmeras células.



Fonte: [www.anatomiaemfoco.com.br/](http://www.anatomiaemfoco.com.br/)

## Corpo sociocultural



É o local em que os valores e os símbolos de uma determinada cultura são inscritos, por meio de um processo de apropriação de normas, valores e costumes sociais (incorporação)

Fonte: <https://slideplayer.com.br/slide/1269866/>

## Corpo histórico e simbólico

É a representação simbólica de um contexto sociocultural em um determinado momento histórico.



Fonte: [www.wikiart.org/pt/ancient-greek-painting/discobolus-after-myron--450](http://www.wikiart.org/pt/ancient-greek-painting/discobolus-after-myron--450)

Concebido em uma centralidade dos processos de cognição, emoção e movimento, o corpo é, para Antério e Gomes-da-Silva (2011), utilizado para propor práticas educativas que considerem o ensino e a aprendizagem por meio da corporeidade (ou corporalidade), ou do corpo como constituinte da subjetivação do ser. Na corporalidade é possível identificar as intervenções realizadas por um determinado grupo étnico sobre o corpo (FERREIRA, 2019). Para esse autor, as intervenções se manifestam por meio de toda simbologia observadas na pessoa e indicam a presença de procedimentos educativos, que acontecem de forma consciente ou inconsciente.

O corpo é uma evidência do processo de humanização, de modo que a subjetivação, ou o processo de tornar-se pessoa, está marcado pelo processo de desenvolvimento ou adaptação corporal, metamorfoseado do nascimento até o óbito. Nesse processo, à medida que a pessoa vai se desenvolvendo, seu corpo apropria-se de uma conjuntura social, dos arranjos culturais, dos hábitos de lazer ou de alimentação, e dos contextos espaciais (ANTÉRIO; GOMES-DA-SILVA, 2011).

Antério e Gomes-da-Silva (2011) concluem que dificilmente o corpo pode ser avaliado e/ou analisado a partir de uma única abordagem, sendo ele reconhecido como produto e produtor da subjetivação do ser, do tornar-se

sujeito de si e do seu momento histórico-cultural. Daí a necessidade de buscar compreender, a constituição da identidade, a capacidade expressiva pelos gestos, postura e ocupação no espaço para compreensão, aceitação e intervenção nas práticas corporais para além do mudar de posição, pois o deslocar-se é mais complexo que transportar-se de um lugar a outro.

O corpo em movimento desloca não somente volume e massa corporais, mas também informação, expressão, sentimento, sentido existencial e significado cultural. Os gestos corporais revelam a pessoa em sua completude espaço temporal e oferece significados que podem ser valorizados na tarefa educativa do professor e da professora de Educação Física (ANTÉRIO; GOMES-DA-SILVA, 2011).

O “corpo vivido”, “corpo comunicativo” e “corpo consciente”, corresponde ao valor do corpo, em uma visão mais ampliada, ligada ao processo de humanização, passando pelo estar e fazer-se perceber no meio em que se insere. O homem não está no corpo, nem o corpo está no homem, ambos consistem em um elemento único, que somente pode ser compreendido se considerado, tanto objetivamente, quanto por meio de sua subjetividade (ANTÉRIO; GOMES-DA-SILVA, 2011).

Para Silva (2021), o corpo é a raiz da identidade do ser humano, o lócus de todas as relações com o mundo. A autora considera que o corpo está imerso em uma cultura específica de tal maneira que a aparência, os gestos, as expressões, o discurso e as representações são expressões típicas de diferentes culturas, que podem ser comunicadas e compreendidas por meio de códigos ou símbolos. Assim, o corpo não apresenta neutralidade, pois sinaliza relações sociais que permeiam a humanidade, tornam-se uma referência cultural.

Nessa perspectiva identitária, Ferreira (2019, p. 15) registra que as intervenções realizadas no corpo propiciam “o senso de pertencimento e a identificação a uma pessoa e a um grupo étnico. A pessoa é concebida corporalmente no grupo a partir da representação dos sentidos e significados do agrupamento através do seu corpo”.

Medina (1991) descreve que o corpo é apropriado pela cultura desde a concepção, pois o feto já traz as marcas do que é a mãe e o pai em seus trajetos socioculturais, históricos e da evolução biológica da trajetória da humanidade. Na concepção do autor, após o nascimento, os aspectos culturais passam a se tornar cada vez mais evidente, sendo o esforço do bebê para falar, simultaneamente, um empreendimento para se tornar gente.

Nesse processo de inscrição da cultura no corpo, este vai sendo submetido a um conjunto de regras socioeconômicas e políticas, que, nas palavras de Medina (1991): “O corpo da criança vai sendo violado por um conjunto de regras socioeconômicas que sufoca, domestica, oprime, reprime, ‘educa’”. Independentemente de onde a criança nasce, trará em seu corpo revelações da cultura em que vive. De modo que uma criança indiana terá marcas diferentes de uma Suruí. Assim, compreender que o conceito de corpo perpassa o biológico e o jurídico pode ajudar na proteção à imposição de modelos. Sobre esse assunto, o autor anteriormente citado, ajuda a pensar ao afirmar que:

O corpo não deve ser apenas um objeto sendo inscrito na categoria do jurídico, isto é, estar sempre sendo julgado como feio ou bonito, bom ou ruim, grande ou pequeno, forte ou fraco, magro ou gordo, feminino ou masculino, preto ou branco, sensual ou impotente, novo ou velho, rico ou pobre, ... e a partir daí ser discriminado, deixando de lado sua natureza dialética. O corpo não deve ser uma peça que cumpre a sua função (de produtor, reprodutor ou consumidor) dentro da engrenagem social de um capitalismo periférico, dependente e selvagem que tem como meta a lucratividade a qualquer custo. [...]

É, portanto, no corpo — este sistema bioenergético-dialético — que está depositada toda a potencialidade revolucionária dos dominados e oprimidos. Sendo assim, todo o processo de libertação deve necessariamente passar pelo corpo-libidinal, fonte do desejo que pela solidariedade radical conquista as transformações sociais concretas (MEDINA, 1991, p. 68-71).

Tem-se, assim, o corpo revolucionário e libidinal. Revolucionário porque lutará pela libertação dos oprimidos (cultural, econômica, social e

política) e libidinal porque deseja nova forma de viver em sociedade, um modo solidário de vida.



---

### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

– Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje

<https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004>

– As concepções de corpo construídas ao longo da história ocidental: da Grécia antiga à contemporaneidade -

[www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistametanoia/4\\_GERALDO\\_CONFERIDO.pdf](http://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistametanoia/4_GERALDO_CONFERIDO.pdf)

– Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje

<https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004>

– O corpo na história

<https://static.scielo.org/scielobooks/p9949/pdf/rodrigues-9788575415559.pdf>

– MEDINA, João Paulo Subirá. **O brasileiro e seu corpo educação e política do corpo**. 2. ed. Campinas: Papirus Editora, 1990.

[https://books.google.com.br/books?id=PUP-eRDIOQMC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=PUP-eRDIOQMC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

#### E-AULAS

– História do Corpo - p.1

<https://eaulas.usp.br/portal/video?idItem=11358>

– História do Corpo - p.2

<https://eaulas.usp.br/portal/video?idItem=11359>

- História do Corpo - p.1a

<https://eaulas.usp.br/porta1/video?idItem=11362>

A perspectiva aqui assumida é a de reconhecer o corpo como resultado de um complexo processo sociocultural, histórico e econômico, que traz marcas de relações de poder, portanto, de enfrentamentos, mas que pode e deve ser amado, cuidado e ressignificado como instrumento de luta e libertação.

Quando uma jovem e/ou um jovem resolver (em) fazer uma tatuagem é crucial que compreenda(m) a representação que aquela marca terá, do mesmo modo que as escolhas das vestimentas e dos alimentos, se há condição de escolha (pois para muitos não há, se veste o que se consegue de doações e se come o que é servido e quando tem).

Enquanto pessoas em processo formativo (educacional) é importante refletir, interpretar, decidir. Nesse entendimento, Streck, Redin e Zitkoski (2010, p. 94) afirmam que a educação deve ser “um processo apaixonado de conhecer o corpo, o movimento, as emoções, para que, ao conhecê-los, possam ser estabelecidas novas relações com o próprio corpo, com as pessoas e com o mundo, para romper com as amarras na alegria de viver”.



---

### Que tal pensar um pouco?!

Você já parou para pensar, quando compra algo, sobre quem criou essa necessidade em você, como essa necessidade foi produzida e quais os efeitos produzidos com a sua compra (com o que você está contribuindo)? Já parou para se observar, interpretar suas marcas, sua identidade sociocultural?

---

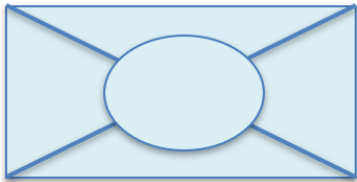
Apresenta-se a seguir um plano de aula (Plano de Estudos 1). Observe que ficará como atividade assistir ao filme *Divertida Mente* ou à live Ler o Filme *Divertidamente*. Pensando em atividade integrada, pode ser planejada (com docentes de Sociologia, Filosofia e Biologia) a integração curricular para abordagem do tema o corpo: movimento, emoções e sentimentos. Assim, o filme e/ou a live pode ser assistidos em aula dessas matérias e a roda de conversa, proposta no



Plano de Estudos 2, pode ser realizada com a participação dessas e desses docentes, possibilitando reflexões ricas e significativas aos discentes.



## PLANO DE ESTUDOS 1

<b>Temas</b>	O corpo: movimento, emoções e sentimentos.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Boas-vindas ao IFRO; Combinados da turma; Plano de Ensino; Reflexão ao respeito do eu-corpo.
<b>Material</b>	Lista com os nomes dos (as) estudantes; 1 cartolina (ou papel madeira) por cada 5 estudantes; duas tiras de papel A4 por estudante, uma caneta por estudante.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Iniciar com apresentação docente, desejar boas-vindas às (aos) discentes e, se possível comentar sobre os grupos de pesquisa do Campus e as possibilidades de participação discente em projetos de ensino, pesquisa e extensão.</p> <p><b>Apresentação discente</b> - Seguir com a apresentação discente, combine de fazer a chamada e em vez de “presente” o (a) estudante fale sobre a (s) prática (s) corporal (is) preferida (s), por exemplo:          Professora: - Daiane dos Santos!          Daiane dos Santos: - Ginástica de solo!*</p> <p><b>Definição de atitudes</b> - Após o registro da presença, solicite o agrupamento em conjuntos de 4 estudantes, entregue uma cartolina a cada grupo e oriente que cada grupo desenhe um círculo grande ao centro e divida a extremidade em 4 partes conforme figura.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Cada estudante fica com um espaço para escrever as atitudes a serem seguidas pela turma, sendo que o centro será para</p>

	<p>consolidação das propostas (sugestão, cinco minutos para escrita e cinco minutos para consolidação). Depois cada grupo irá à frente apresentar suas sugestões.</p> <p>Recomenda-se que a professor ou o professor anote as sugestões do grupo em outro cartaz de modo ao final submeter à aprovação da turma**.</p> <p><b>Apresentação do plano de ensino</b> - Apresentar o plano de ensino à turma, informando que foi elaborado conforme ementa do Projeto Pedagógico de Curso, que a turma tem acesso pelo SUAP e veja as contribuições discentes para o Plano (é interessante combinar a quantidade de aulas de cada conteúdo e inserção de temas de interesse discente que ainda não estejam contemplados).</p> <p><b>Tempestade de ideias</b> - Entregue uma tira de papel (cerca de 10 cm) a cada discente, solicite que pegue uma caneta e escreva o que vem à cabeça ao escutar a palavra corpo (tempestade de ideias - brainstorming) - 1 minuto, em seguida recolha todos os papéis em uma caixa ou saco, misture e distribua aleatoriamente para leitura. Após a leitura, solicite que formem duplas e de posse dos dois papéis tentem definir o que é corpo (2 minutos). Depois de socializar o conceito, cada grupo se junta a outro e tenta um conceito mais elaborado (4 minutos), e segue até que fique um único grupo e seja consolidado o conceito de corpo elaborado pela turma.</p> <p><b>Socializando o conceito com a turma</b> - Comentar sobre as diferentes visões de corpo (biológica, social, histórica) e recomendar que as estudantes e os estudantes reflitam se são ou têm um corpo.</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Assistir ao filme <i>Divertida e Mentada</i> - <a href="http://www.youtube.com/playlist?list=PLbF3UupViFiNQkPGxAgqb3ip0GLcYeos">www.youtube.com/playlist?list=PLbF3UupViFiNQkPGxAgqb3ip0GLcYeos</a> ou à live <i>Ler o Filme - Divertidamente</i> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=KTyK9gC0tww&amp;ab_channel=GrupolnterdisciplinarIFROVilhena">www.youtube.com/watch?v=KTyK9gC0tww&amp;ab_channel=GrupolnterdisciplinarIFROVilhena</a>.</p>

\*Visando estabelecer um diálogo, a cada resposta se pode questionar se essa (s) prática (s) corporal (is) ocorrem em âmbito escolar ou em outro ambiente. Recomenda-se que a professora ou o professor anote as respostas, assim já têm informações a respeito das preferências da Turma, às quais podem ser recorridas no planejamento das aulas.

\*\*Exemplo de cartaz de combinados da turma (observe que há atitudes também para a (o) docente).



### 1.1.1 Conhecer o corpo, o movimento, as emoções

Escola é... o lugar onde se faz amigos, não se trata só de prédios, salas, quadros, programas, horários, conceitos...

Escola é, sobretudo, gente, gente que trabalha, que estuda, que se alegra, se conhece, se estima.

O diretor é gente, o coordenador é gente, o professor é gente, o aluno é gente, cada funcionário é gente.

E a escola será cada vez melhor na medida que cada um se comporte como colega, amigo, irmão. Nada de 'ilha cercada de gente por todos os lados'.

Nada de conviver com pessoas e depois descobrir que não tem amizade a ninguém,

nada de ser como tijolo que forma a parede, indiferente, frio, só.

Importante na escola não é só estudar, não é só trabalhar, é também criar laços de amizade, é criar ambiente de camaradagem, é conviver, é se 'amarrar nela'!

Ora, é lógico... numa escola assim vai ser fácil estudar, trabalhar, crescer, fazer amigos, educar-se, ser feliz (FREIRE, 2002).

Apresentados esses conceitos iniciais sobre o corpo, simultaneamente biológico, sociocultural e histórico, que se movimenta de diferentes formas no tempo e no espaço geográfico, passa-se a dialogar um pouco mais sobre as emoções, considerando que as habilidades socioemocionais são indispensáveis na educação para a promoção da saúde.

**As emoções** correspondem a um complexo estado orgânico, de intensidade variável, acompanhado habitualmente de alterações fisiológicas (respiratórias, circulatórias, etc.) e de excitação mental muito acentuada. Elas estão associadas a ações internas, de caráter impulsivo, no sentido de uma

determinada forma de comportamento pessoal ou social. As emoções podem ser agradáveis (positivas) ou desagradáveis (negativas) e podem resultar em um considerável conforto ou estresse (BARBANTI, 2011).

Existem cinco emoções universais (estão presentes em todas as culturas) e que elas variam em força e frequência: a **alegria** (surge diante de novidade e conforto), o **medo** (surge quando a segurança ou bem-estar é ameaçado, varia em força e frequência), a **tristeza** (surge quando perdemos algo valioso), a **raiva** (surge em situações intensas de contrariedade ou frustração) e o **nojo** (surge diante de algo tóxico ou desagradável).

Todas essas emoções devem fazer parte da vida, no entanto, deve-se observar com qual frequência estão presentes, caso se tornem muito frequentes, é recomendável conversar com o atendimento psicológico do *campus*. O livro *Não acredite em tudo que você sente*, disponível na biblioteca virtual do IFRO, apresenta várias formas de registrar e observar os sentimentos, e de cuidar para que os pensamentos não conduzam a sentimentos negativos e persistentes.

**Os sentimentos** são experiências mentais dos estados do corpo, resultantes de interpretações cerebrais das emoções que surgem a partir de estímulos externos, portanto, os sentimentos são experiências subjetivas (difere em cada pessoa) das emoções. Os sentimentos podem ser caracterizados subjetivamente por descrições de alegria, raiva, prazer, desgosto, entre outros.

De forma lúdica, há no âmbito da psicologia uma interpretação das emoções e sentimentos como monstros e a sugestão é que, quando um sentimento desagradável surgir na mente, a pessoa coloque o monstro guerreiro para batalhar, ou seja, comece a pensar em algo agradável, substituindo aquele sentimento anterior.

Para a saúde socioemocional, é fundamental se afastar do motivo que causou uma emoção desagradável, respirar e quando tiver calmo se expressar. Nesse sentido, é crucial aprender a modelar os sentimentos, porque a pessoa aprende a controlar os impulsos, se autoconhecer, potencializar os

sentimentos positivos e as habilidades sociais. Para isso, apresentam-se cinco habilidades sociais. Entendendo que cada uma delas pode modelar o comportamento e a pessoa pode viver de forma mais harmoniosa. Lembre-se, os sentimentos também são culturalmente aprendidos, o convite aqui é de “entrega à alegria de viver, sem que esconda a existência de razões para tristeza” (FREIRE, 1997, p. 42).

## **HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS**

Conforme conceitos apresentados por Estanislav e Bressan (2014, p. 49-50) temos:

### **Habilidade de relacionamento**

- Baseada na formação de parcerias positivas, pautadas pelo compromisso, pela cooperação, pela comunicação efetiva e pela flexibilidade na negociação de acordos, possibilitando que a pessoa lide satisfatoriamente com conflitos que possam surgir; saber solicitar e prover ajuda.

### **Autocontrole**

- Relacionado à capacidade de autogerenciamento de comportamentos e emoções a fim de atingir uma meta. Orienta a motivação interna e, conseqüentemente, a disciplina e a persistência ante desafios. Nesse sentido, pode utilizar-se de ferramentas como a organização, o humor e a criatividade.

### **Autoconhecimento**

- Diz respeito ao reconhecimento das próprias emoções, valores, autoeficácia e limitações.

### **Tomadas de decisão responsável**

- Conseguir identificar verdadeiros problemas, analisar e refletir sobre a situação; ter habilidade de resolução de problemas por meio de atitudes baseadas em preceitos éticos, morais e com fins construtivos.

Você deve se lembrar que as emoções fazem parte da vida, porém, se estiver em uma situação emocional muito intensa, respire, faça 10 respirações profundas, porque a oxigenação do corpo ajuda a acalmar, afaste-se do motivo que causou a emoção, converse com alguém de confiança sobre a situação. O pico de uma emoção dura em média dez minutos, então, espere que irá passar e, somente quando estiver tranquila (o) pense em uma forma de resolver a situação.

Leahy (2021) recomenda seis estratégias inteligentes para lidar com as emoções:

1) **Realismo emocional:** aceite que todas as emoções serão vivenciadas e devem ser tolerados os momentos de tristeza, medo, raiva, entre outros e não apenas os sentimentos agradáveis;

2) **Decepções inevitáveis:** entenda que as pessoas são imperfeitas e que suas expectativas podem ser atendidas apenas parcialmente;

3) **Desconforto construtivo:** faça uma coisa complexa, como aprender um esporte, pode demandar tempo de treinamento, frustração e desconforto com os erros, mas que a (o) levarão ao aprendizado, no caso das emoções ocorre algo semelhante, por exemplo, a superação da ansiedade requer tolerar o desconforto que ela causa, enquanto você busca os objetivos pelos quais você anseia, então, tolere o desconforto para alcançar seus objetivos;

4) **Fazer o que não quer:** envolve fazer o que precisa ser feito para atingir os objetivos e viver uma vida de valores, e depois, quando estiver responsável por si mesma (o), você se sentirá fortalecida (o);

5) **Imperfeição bem-sucedida:** envolve progresso na busca de seus objetivos, saindo-se cada vez melhor sem fazer o melhor a cada vez, por exemplo, você pensa que deveria se exercitar por uma hora, quatro dias por semana, para alcançar a estética e nível de aptidão física desejados, o que seria excelente, mas, pode ser que neste momento, você não esteja fazendo nenhuma prática corporal. “Assim, fazemos progresso imperfeitamente se

colocarmos a meta de 20 minutos de exercícios leves três vezes por semana. Tudo que o faça avançar na direção certa é progresso. Você pode obter sucesso fazendo imperfeitamente coisas que o fazem avançar.” Então, cada passo adiante conta como progresso e não a ideia de que precisa ser o melhor para contar como progresso;

6) **Satisfação flexível:** não confunda expectativas sobre seus relacionamentos, trabalho, renda, bem-estar físico e psicológico com necessidade. Algumas pessoas são maximizadoras e esperam que as coisas sejam incríveis, excelentes e as melhores todas às vezes. Outras são satisfeitas, esperam que as coisas possam ser boas, mas estão dispostas a aceitar menos do que o perfeito. As pessoas maximizadoras têm dificuldade em tomar decisões, são menos satisfeitas com os resultados e experimentam mais arrependimento.

Se as expectativas não são arbitrárias, você pode mudá-las a qualquer momento e uma forma de fazer isso é perguntar como se sentiria se mudasse sua expectativa para se adequar ao ponto onde você está neste momento (LEAHY, 2021).

Reconhecer as emoções e dar ouvidos a elas, ter em mente os objetivos e o que valorizamos e imaginar os conselhos do nosso *self* futuro é o começo da sabedoria. Depende de cada um de nós encontrar o caminho – juntamente com nossos sentimentos – que nos levará aonde queremos chegar (LEAHY, 2021, p. 202).













---

## ATITUDES QUE PODEM POTENCIALIZAR SUA SAÚDE MENTAL

Lembre-se de Paulo Freire! Entregue-se à alegria de viver, sem esconder a existência de razões para tristeza.

Tenha alguém de confiança para falar sobre os seus sentimentos.

Observe os sentimentos e pense positivo.

---



---

### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

– Atlas of emotions

<http://atlasofemotions.org/#triggers/anger>

– Não acredite em tudo que você sente

<https://books.google.com.br/books?id=NjCFEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false>

– Emocionário: Dicionário das Emoções

<https://www.sinopsyseditora.com.br/livros/emocionario-dicionario-das-emocoes-2eordf-edicao-906>

#### E-AULAS

– Animação do Piper

<https://youtu.be/vRBiBCxyk>

– Filme Divertida Mente. Vide o trailer

[www.youtube.com/watch?v=ukQeR3zYncw](http://www.youtube.com/watch?v=ukQeR3zYncw)

– Análise e debate a respeito do filme - Projeto de Extensão do IFRO - Campus Vilhena\*

[www.youtube.com/watch?v=KTyK9gC0tww](http://www.youtube.com/watch?v=KTyK9gC0tww)

---

\* Projeto de Extensão do IFRO – *Campus Vilhena*, com a participação do professor de Educação Física Flávio Lico.



---

## Que tal falar sobre os sentimentos?

---

O eu-corpo que se movimenta, que tem emoções, que precisa ser pensando, sentido, percebido, conhecido, compreendido.

---



## PLANO DE ESTUDOS 2

<b>Temas</b>	O corpo: movimento, emoções e sentimentos.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p>Dialogar a respeito do tema, analisando a importância de conhecer sobre os sentimentos na promoção da saúde mental.</p> <p>Demonstrar respeito e empatia e vivenciar relaxamento guiado e conversar sobre as sensações percebidas.</p>
<b>Material</b>	Aparelho de som (ex.: telefone); sons da natureza; tatame ou uma almofada por estudante.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Pré-aula:</b> Recomendar que as (os) estudantes assistam ao filme <i>Divertida Mente</i> e/ou a análise e debate a respeito do filme realizada via live de uma equipe multidisciplinar do IFRO <i>Campus</i> Vilhena – links na página anterior. Para a conversa inicial tragam um travesseiro ou almofada (caso a Instituição não tenha tatame).</p> <p><b>Conversa inicial:</b> Iniciar com um alongamento progressivo, recomendando que observem a respiração e busquem realizá-la de forma profunda, inspirando e expirando profundamente. Em seguida, realizar uma roda de diálogo (sentados no tatame ou na almofada) a respeito do tema – o (a) professor (a) pode iniciar fazendo uma pequena descrição do filme, e/ou da análise e questionar quem gostaria de compartilhar os aprendizados, as impressões e observações a respeito do tema. É importante que todos possam falar. Em caso de turma tímida, pode-se utilizar um boneco ou ursinho que deverá ser passado de um para outro de forma aleatória. Quem recebe o boneco tem a vez da fala.</p>

	<p>Após a roda de conversa, recomenda-se que todas e todos deitem-se em uma posição confortável, com um fundo musical baixo com sons da natureza guiar um relaxamento*. Explique que durante o relaxamento alguém pode dormir e roncar e que a <b>atitude</b> planejada é de não tocar nessa pessoa tentando acordá-la. Demonstre respeito ao cansaço do (a) outro (a).</p> <p>Após o relaxamento, se houver tempo, converse sobre como cada um se sentiu, quem conseguiu dormir (do contrário recomenda-se fazer isso no início da próxima aula).</p> <p>Recomende que quem se sentiu bem busque fazer meditação em outros momentos, em casa.</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Pensar a respeito da classificação dos esportes: quais tipos você conhece?</p> <p>Ler o texto “Classificação do esporte”.</p>

\* Sugestão de som:

[www.youtube.com/watch?v=h0CjgLE4NiY&t=838s&ab\\_channel=RelaxareMeditar](http://www.youtube.com/watch?v=h0CjgLE4NiY&t=838s&ab_channel=RelaxareMeditar)

Sugestões de fala vide Apêndice I.



---

Que tal falar escrever suas impressões sobre essa aula?

O que sentiu? O que observou? O que faria diferente?

---

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines spaced evenly down the page.

## 1.1.2 Corpo e esporte

No esporte, nosso corpo, nossas mãos e nossos pés tentam executar e expressar para fora o que antes foi elaborado por dentro, pela nossa mente, pelo nosso coração, pela nossa razão.

O ser humano só adquire esse status quando joga. O esporte é a manifestação cultural dos sentidos de jogar. Jogando, elevamos nossas capacidades e qualidades enquanto corporeidade (NISTA-PICCOLO; MOREIRA, 2012).

O esporte é um fenômeno da modernidade com raízes em práticas corporais pré-históricas, que se desenvolveu a partir de três concepções filosóficas: naturalista, guerreira e desportiva, cada uma delas relacionada a uma atividade realizada pelo homem de acordo com as necessidades da vida à época (MARINHO, 1984). Desse modo, os jogos, os desportos e as danças coexistem com as pessoas, que precisam das práticas corporais para se integrar ao meio social.

Na Antiguidade (ou Idade Antiga), período compreendido entre o surgimento dos registros escritos à queda do Império Romano no Ocidente, o que teria ocorrido entre 4.000 a.C. e 476 d.C. As práticas corporais, dependendo do território, ocorriam diversificadamente na preparação para guerras, para competições esportivas. Tinham fins estéticos, pois a beleza corporal constituía-se em importante fator para elevar o **homem comum** a uma condição social valorizada. As mulheres eram excluídas dessas práticas corporais e, geralmente, não participavam das posições sociais valorizadas.

Em termos conceituais, a palavra “esporte” refere-se àquelas modalidades de práticas corporais definidas como uma ação social institucionalizada, convencionalmente regada e que se desenvolve com base lúdica e/ou competitiva, “entre duas ou mais partes oponentes, ou contra a natureza, cujo objetivo é, mediante uma comparação de desempenhos, designar o vencedor ou registrar o recorde; seu resultado é determinado pela

habilidade e estratégia do participante, e é para este gratificante intrínseca e extrinsecamente” (BETTI, 2020, p. 34-35).

O esporte vem sendo estudado cientificamente desde meados do século XX. Demanda determinado nível de aptidão de quem o pratica, nem sempre adequado à aptidão física relacionada com a saúde (DARIDO; RANGEL, 2017), sendo necessário o planejamento e acompanhamento de profissional de Educação Física para se evitar excessos que possam comprometer a integridade dos praticantes de esporte. Esta e outras controvérsias problematizam as possibilidades de integração da Educação Física no meio acadêmico, a partir de diferentes entendimentos:

a) **Cinesiologia** – ciência que estuda o movimento humano, preocupando-se com aspectos mecânicos como o deslocamento do corpo e de seus segmentos, considerando as relações entre tempo, espaço e as forças atuantes sobre o trabalho corporal, como tipos de sobrecarga e fatores ambientais;

b) **Motricidade humana** – abordagem pedagógica que estuda as interrelações culturais e biológicas (ontogenéticas e filogenéticas) no movimento humano, propondo o desenvolvimento das práticas corporais a partir da educação motora, da motricidade;

c) **Cultura corporal de movimento** – abordagem pedagógica que valoriza os conteúdos historicamente produzidos, apreciando as diferenças regionais: os jogos, os esportes, as ginásticas, as danças, as lutas e a capoeira, por ser uma expressão tipicamente brasileira. Nessa abordagem, não somente as regras, a técnica, a tática e o aprendizado desses conteúdos são o foco dos estudos, mas também o contexto em que acontecem essas práticas corporais;

d) **Ciências do esporte** – também estuda o movimento humano, mas entendendo-o como parte integrante das atividades esportivas. Nessa área, igualmente às modalidades esportivas, as práticas corporais derivadas e adaptadas do esporte, o esporte escolar e o esporte para todos também são foco de estudo. Essa ciência se ocupa, principalmente, do treinamento, das noções de tática, da elaboração da técnica e da ampla participação no esporte;

e) **Aptidão física relacionada com a saúde** – expressão derivada da tradução do inglês de *physical fitness*, que significa uma preocupação com o bem-estar geral das pessoas. Assim, essa abordagem tem como foco de estudo o papel das práticas corporais na promoção da saúde, a partir da valorização das capacidades físicas (por exemplo, força, velocidade e resistência) e das habilidades motoras (por exemplo, correr, saltar e arremessar) (DARIDO; RANGEL, 2017).

É importante esse entendimento pela estudante e pelo estudante, para considerar que a professora e o professor podem ter diferentes ênfases ao longo do ano letivo, motivo pelo qual não se pode esperar uma única forma de aula. Pode ser que em uma aula a professora e o professor planejem o desenvolvimento de alguma(s) habilidade(s) e/ou capacidade(s) física(s), em outro objetivo a compreensão da relevância das práticas corporais para o bem-estar, e ainda em outra foque nas práticas corporais enquanto patrimônio sociocultural e histórico e assim por diante.



---

**Antes de querer dizer o que a professora e o professor devem fazer na aula** hoje – “Professora ou professor, vamos jogar um *fut* hoje?!”, “E aí, diz que vai ter vôlei, por favor!” – **pergunte qual o objetivo da aula**. Assim, compreenderá o que foi planejado de aprendizado para você e ao término da aula poderá dar um *feedback* se esse objetivo foi alcançado ou não por você.

---



---

**Seja proativo!** Leia os textos, compartilhe os significados que têm para você e as dúvidas que surgirem.

Aproveite a conversa inicial e final da aula para manter um diálogo sadio com a turma e com a professora e o professor.

---

### 1.1.3 Classificação do esporte

O esporte é a manifestação cultural dos sentidos de jogar. Jogando, elevamos nossas capacidades e qualidades enquanto corporeidade (NISTA-PICCOLO; MOREIRA, 2012).

A classificação dos esportes tem se constituído em uma estratégia para identificar os elementos universais e entender melhor a lógica interna das modalidades esportivas, especialmente no que se refere às exigências aos praticantes dessas práticas corporais. Existem várias formas de classificar. A mais conhecida talvez seja aquela que organiza os esportes em duas categorias: individual e coletivo. Porém, uma classificação mais minuciosa pode envolver diversos critérios, destacando diferentes aspectos da estrutura e/ou da dinâmica dos esportes (GONZALEZ, 2004).

A partir dessa classificação, em individual e coletivo, Gonzalez (2004), apresenta, com base na literatura, quatro aspectos relativos à interação com os demais participantes da disputa esportiva:

1) **Esportes individuais em que não há interação com o oponente:** práticas corporais nas quais não há necessidade de colaboração do colega nem da ação direta do oponente. Exemplo: atletismo (provas de campo), ginástica olímpica, natação.

2) **Esportes coletivos em que não há interação com o oponente:** práticas corporais nas quais há necessidade de colaboração de dois ou mais praticantes, mas que não implicam a interferência adversária na realização da atividade esportiva, por exemplo, acrosport, ginástica rítmica desportiva, nado sincronizado, remo.

3) **Esportes individuais em que há interação com o oponente:** práticas corporais nas quais os praticantes se enfrentam diretamente, tentando em cada ato alcançar os objetivos da prática e evitando, simultaneamente, que o adversário o alcance, porém sem a colaboração de um companheiro, por exemplo, judô, peteca, tênis, badminton, paddle (alguns

desses esportes podem ser praticados também em duplas, e nesse caso altera esse exemplo de classificação).

4) **Esportes coletivos em que há interação com o oponente:** práticas corporais nas quais há necessidade de colaboração de companheiros de equipe de forma combinada, enfrentam-se diretamente com outra equipe, tentando em cada ato atingir os objetivos do jogo, evitando, simultaneamente, que os adversários o façam, por exemplo, basquetebol, futebol, futsal, jikunahati, voleibol, softbol.

Outro aspecto, observado por Gonzalez (2004), diz respeito ao ambiente físico no qual as práticas esportivas são realizadas. Assim, são apresentadas duas categorias:

1) **Esportes sem estabilidade ambiental ou praticados em espaços não-padronizados:** práticas corporais realizadas em espaços mutáveis e que, conseqüentemente, apresentam incertezas para o praticante, exigindo dele a permanente adaptação de sua ação motora às variações ambientais, por exemplo, canoagem, corrida de orientação, iatismo, mountain-bike.

2) **Esportes com estabilidade ambiental ou praticados em espaços padronizados:** práticas corporais realizadas em espaços estandardizados e que não oferecem incertezas para o praticante, por exemplo, basquetebol, ginástica rítmica desportiva, judô, nado sincronizado, natação (em piscina).

Gonzalez (2004) observou ainda que os esportes sem interação com o adversário têm diferentes tipos de resultados como elemento de comparação de desempenho e apresenta três classificações:

1) **Esportes de marca:** práticas corporais nas quais o resultado da ação motora comparado é um registro quantitativo de tempo (corridas, natação), distância (arremesso e lançamentos) ou peso (halterofilismo).

2) **Esportes estéticos:** práticas corporais nas quais o resultado da ação motora comparado é a qualidade do movimento segundo padrões técnico-combinatórios (ginástica rítmica desportiva, skate).

3) **Esportes de precisão:** práticas corporais nas quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo (tiro, arco e flecha).

Por fim, Gonzalez (2004) apresenta a classificação dos esportes com interação com o adversário, considerando os princípios táticos, em quatro categorias:

1) **Esportes de combate ou luta:** práticas corporais caracterizadas como disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa (boxe, esgrima, judô, luta greco-romana).

2) **Campo e taco:** práticas corporais que têm como objetivo colocar a bola longe dos jogadores do campo a fim de percorrer espaços determinados para conseguir mais corridas que os adversários (beisebol, softbol, críquete).

3) **Esportes de rede/quadra dividida ou muro:** práticas corporais que visam colocar arremessar/lançar um móvel em setores onde o(s) adversário(s) seja(m) incapaz(es) de alcançá-lo(s) ou forçá-lo(s), para que cometa(m) um erro, servindo somente o tempo que o objeto está em movimento (badminton, padlle, squash, tênis, voleibol).

4) **Esportes de invasão ou territoriais:** práticas corporais que têm como objetivo invadir a área defendida pelo adversário procurando atingir a meta contrária para pontuar, protegendo simultaneamente a sua própria meta (basquetebol, futsal, futebol).

Concluindo a pesquisa, Gonzalez (2004) apresenta um quadro resumindo esse sistema de classificação dos esportes em função da relação com o adversário, da lógica de comparação de desempenho, das possibilidades de cooperação e das características do ambiente físico onde se realiza a prática esportiva.

## Sistema de classificação dos esportes

Relação com o adversário	Esportes em que HÁ interação com adversário direto ou com oposição direta						Esportes em que NÃO há interação com adversário direto ou sem oposição direta						
	Translação		Luta		Esportes de campo e taco		Esportes de quadra dividida e muro		De marca		Estético ou técnico combinatório		Precisão ou alvo
Relação com o objetivo	Individual	Coletivo	Individual	Coletivo	Coletivos	Individual	Coletivo	Individual	Coletivo	Individual	Coletivo	Individual	Coletivo
Relação com o colega			Judo Caratê Esgrima		Beisebol Softbol Críquete	Tênis Tênis de mesa Squash	Voleibol Badminton Paddle Tênis	Atletismo (provas de campo) Natação em piscina Halterofilismo ou levantamento de peso	4 x 100m em atletismo 4 x 50m nadados combinados Remo	GRD Ginástica olímpica Skate Saltos ornamentais	Acro-esport GRD em grupo Nado sincro nizado Saltos sincro-nizados	Arco-e-flecha Dardo-de-salão Golfe Tiro	Bochas
	Com estabilidade												
Relação com o ambiente	Individual (Finn)	Coletivo (Star)						Natação em águas abertas Mountain-bike Latismo	Rafting	Surf			

Fonte: Gonzalez (2004).



---

## Para saber mais

---

### ARTIGOS + LIVRO

– Repensando um modelo de classificação dos jogos esportivos

<https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe113/12372>

– Rethinking the classification of games and sports in physical education

[www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/17408989.2022.2061938?needAccess=true](http://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/17408989.2022.2061938?needAccess=true)

– Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento\*

<https://lume.ufrgs.br/browse?type=author&value=Fernando+Jaime+Gonz%C3%A1lez>

### E-AULAS

– Classificação dos esportes de acordo com a forma e os objetivos

[www.youtube.com/watch?v=6lb3Vm2Uq1s&ab\\_channel=EFEscolar](http://www.youtube.com/watch?v=6lb3Vm2Uq1s&ab_channel=EFEscolar)

– Classificação dos esportes

[www.youtube.com/watch?v=8bMDpWUsnBk&ab\\_channel=APRIMORAEFescolar](http://www.youtube.com/watch?v=8bMDpWUsnBk&ab_channel=APRIMORAEFescolar)

– Sistemas de classificação dos esportes

[www.youtube.com/watch?v=17J-04FIOBo&ab\\_channel=BeneditoSabinoNeto-ProEF%2CConcursoseForma%C3%A7%C3%A3o](http://www.youtube.com/watch?v=17J-04FIOBo&ab_channel=BeneditoSabinoNeto-ProEF%2CConcursoseForma%C3%A7%C3%A3o)

---

\*Coleção, organizada por Fernando Jaime González, Suraya Cristina Darido e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, apresenta os conteúdos esportivos organizados de acordo com a classificação, contendo vários planos de aula, em sequência pedagógica, um importante material no planejamento docente.





### PLANO DE ESTUDOS 3

<b>Temas</b>	Classificação dos esportes: lógica interna.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Construir a árvore dos esportes e vivenciar um esporte de marca.
<b>Material</b>	Cartolina (ou papel madeira) e estrofes de uma canção – uma para cada 4 estudantes - e pincel permanente de diferentes cores – um para cada estudante.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Pré-aula:</b> Refletir sobre a classificação dos esportes e leitura do texto anterior.</p> <p><b>Conversa inicial:</b> Em círculo, iniciar com um alongamento progressivo, recomendando que observem a respiração e busquem realizá-la de forma profunda, inspirando e expirando profundamente.</p> <p>Após o relaxamento, se houver tempo, converse sobre como cada um se sentiu, quem conseguiu dormir (do contrário recomenda-se fazer isso no início da próxima aula).</p> <p>Recomende que quem se sentiu bem busque fazer meditação em outros momentos, em casa.</p> <p>Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se a conversa inicial anterior ajudou a compreender melhor as emoções e sentimentos.</p> <p>Em seguida, lembrar que a conversa inicial será a respeito da classificação dos esportes. Questionar: O que já sabiam? O que descobriram da aula anterior para essa? Quais dúvidas surgiram sobre o tema?</p> <p>Na sequência, organizar a turma em grupos com quatro integrantes (dependendo da quantidade de estudantes um grupo pode ficar com número diferente)*. Ainda em formação circular, solicitar que cada estudante coloque as mãos atrás das costas e coloque uma letra em cada mão;</p>

depois solicitar que cantem, em voz alta, todas e todos ao mesmo tempo, as letras que estão em seus papéis (quem não conhecer a música pode recitar), de modo que procurem quem está cantando a mesma música para formar o grupo. Após a formação dos grupos, solicite que cada grupo cante o trecho da música que possuem, como forma de confirmar que têm a mesma letra. Questionar se o grupo conhece a letra e se gosta ou não da canção.

Solicite que guardem as letras, porque irão precisar para a segunda parte da aula.

Agora, com os grupos formados, entregue um cartaz a cada estudante e solicite que desenhe a árvore da classificação dos esportes\*\*. Sugere-se 10 minutos para a construção da árvore; se necessário mais 5 minutos. Depois, cada grupo tem 3 minutos para apresentar a árvore. Ao final, cada grupo pode sugerir o que mudar na árvore do outro grupo, culminando, como resultado, na árvore de classificação dos esportes da turma.

Na segunda etapa da aula, propor a vivência de um esporte de marca. Sugere-se, de forma lúdica, a realização de corrida. Caso todos os grupos tenham o mesmo número de integrantes, cada grupo irá numerar os integrantes de 1 a 4. Inicia-se a prática com todos os números 1, partindo do fundo da quadra para o fundo oposto; deixa o papel da canção lá, retorna, toca no número dois, que parte para levar seu papel e tudo termina quando o número 4 retornar. Se houver tempo, repetir a atividade buscando os papéis das canções.

Conclua a conversa inicial, comentando sobre a aula: Fez sentido construir a árvore? Qual o grau de dificuldade?

Na disputa da corrida, qual grupo foi mais rápido e por quê? Qual foi mais lento e por quê?

Qual capacidade física foi exigida na corrida realizada? Como fazer para melhorar o desempenho na corrida?

<b>Atividade para a próxima aula</b>	<p>Pensar a respeito dos esportes e jogos de marca.</p> <p>Ler o texto “Esportes e jogos de marca: exigências corporais e diferenças de gênero”.</p>
--------------------------------------	--

\* Sugestão de dinâmica para formar os grupos:

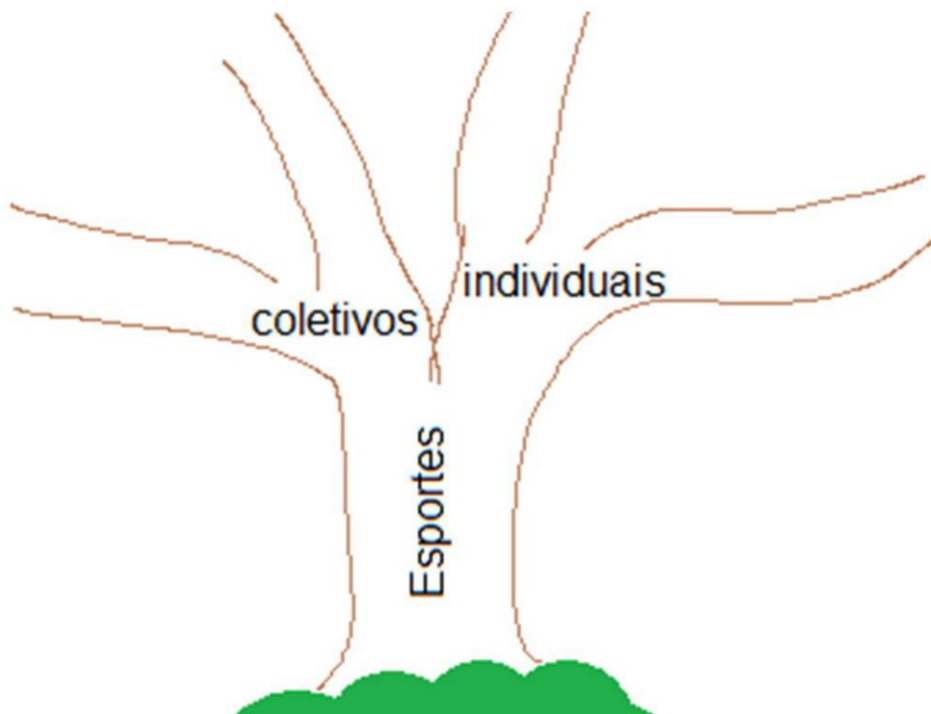
Imprimir 4 cópias dos trechos das canções, recortar, em seguida distribuir um trecho para cada estudante.

<p>No novo tempo, apesar dos castigos</p> <p>Estamos crescidos, estamos atentos, estamos mais vivos</p> <p>Pra nos socorrer, pra nos socorrer, pra nos socorrer</p> <p>No novo tempo, apesar dos perigos</p> <p>Da força mais bruta, da noite que assusta, estamos na luta</p> <p>Pra sobreviver, pra sobreviver, pra sobreviver</p> <p>(Ivan Lins - Novo Tempo)</p>	<p>No flow</p> <p>Por onde a gente passa é show</p> <p>Fechou</p> <p>E olha aonde a gente chegou</p> <p>Eu sou</p> <p>País do futebol, negô</p> <p>Até gringo sambou</p> <p>Tocou Neymar é gol!</p> <p>Oh, minha pátria amada, idolatrada</p> <p>Um salve à nossa nação</p> <p>E através dessa canção</p> <p>Hoje posso fazer minha declaração</p> <p>(MC Guime - País do Futebol - Part. Emicida)</p>	<p>Bola na trave não altera o placar</p> <p>Bola na área sem ninguém pra cabecear</p> <p>Bola na rede pra fazer o gol</p> <p>Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?</p> <p>A bandeira no estádio é um estandarte</p> <p>A flâmula pendurada na parede do quarto</p> <p>O distintivo na camisa do uniforme</p> <p>Que coisa linda é uma partida</p> <p>(Skank - É uma partida de futebol)</p>	<p>Morena cintura de mola</p> <p>Seu jeitinho me faz relaxar</p> <p>Esquecendo essa coisa faceira</p> <p>Desse jeito não sei o que será</p> <p>Felizmente, morena, você</p> <p>Na lambada me faz delirar</p> <p>Dançando lambada aê!</p> <p>Dançando</p> <p>Lambada lá!</p> <p>Dançando lambada aê!</p> <p>Dançando lambada!</p> <p>(Kaoma - dançando lambada)</p>
--	--	---	--

<p>Um, dois, três e quatro  Dobro a perna e dou um salto  Viro e me viro ao revés e se eu caio conto até dez  Depois, essa lenga lenga toda recomeça  Puxa vida, ora essa  Vivo na ponta dos pés  (Lucinha Lins - A Bailarina)</p>	<p>Ser do São Paulo, do Corinthians, do Palmeiras,  É ter o fino em futebol,  Durante o ano,  Em tênis, remo, natação,  Nas domingueiras,  Bom é Pinheiros, Tietê,  ou Paulistano  (Elza Soares - Pro esporte)</p>	<p>Eu sei o que eu quero pra vida  Pois nada vem fácil, irmão  Sem o suor, o valor da  conquista permanece em vão  Sempre é hora pra fazer algo melhor acontecer  E a sua hora vai chegar  Agora é pra valer  (Projota e Thiaguinho - Alma e Coração)</p>	<p>We are the champions, my friends  And we'll keep on fighting till the end  We are the champions  We are the champions  No time for losers  'Cause we are the champions of the world  (Queen - We Are The Champions)</p>
<p>Nadar, pular, correr  O esporte que escolher  Te trará muitos novos amigos  Treinando é que se aprende  Jogando é que a gente  Compartilha abraços e sorrisos  O importante sempre será participar  (Mundo Bitá - O esporte que escolher)</p>	<p>Os escravos de Jó  Jogavam caxangá  Tira, bota,  Deixa ficar  Guerreiros com guerreiros  Fazem zigue, zigue zá  Guerreiros com guerreiros  Fazem zigue, zigue zá  (Folclore brasileiro)</p>	<p>Ciranda, cirandinha  Vamos todos cirandar!  Vamos dar a meia volta  Volta e meia vamos dar  O anel que tu me destes  Era vidro e se quebrou  O amor que tu me tinhas  Era pouco e se acabou.  (Folclore brasileiro)</p>	<p>Alecrim, alecrim dourado  Que nasceu no campo  Sem ser semeado  Oi, meu amor,  Quem te disse assim,  Que a flor campo  É o alecrim?  (Folclore brasileiro)</p>

\*No site Toda Matéria ([www.todamateria.com.br/cantigas-de-roda/](http://www.todamateria.com.br/cantigas-de-roda/)) há estas e outras letras de músicas folclóricas brasileiras. São apenas sugestões, para essa seleção pensou-se em músicas do folclore nacional e que tratasse de esporte e dança.

\*\*Exemplo de como a árvore pode começar:



---

### **Que tal conhecer outras práticas corporais?**

Você sabe quais equipes esportivas existem no campus que você estuda?

Fale com as professoras e/ou os professores de Educação Física e veja como participar dos projetos esportivos, seja como estratégia de lazer, socialização, cuidados com a saúde, bem como de desempenho esportivo em nível de competições escolares.

---

### **1.1.4 Esportes e jogos de marca: exigências corporais e diferenças de gênero**

Embora os documentos oficiais evidenciem a necessidade de ampliação do trabalho pedagógico, os resquícios históricos da Educação Física pautada nos aspectos biológicos, ainda estão muito presentes nas práticas educativas. Por isso, é importante que os professores consigam construir uma prática que proporcione a vivência da Educação Física, em que as distinções e desigualdades de gênero possam ser minimizadas (SILVA, 2020).

Esportes e jogos de marca são as práticas corporais nas quais o resultado da ação motora é obtido por meio do registro quantitativo de tempo (corridas, natação), distância (arremesso e lançamentos) ou peso (halterofilismo). Nos exemplos, apresentados entre parênteses, observa-se que se trata de esportes, portanto práticas corporais institucionalizadas com regras e objetivos internacionalmente reconhecidos.

No caso dos jogos, as regras são combinadas e podem diferir de uma região para outra, por exemplo, a estafeta, um jogo de corrida. Cada professora e professor podem determinar a distância e como será o percurso, se será em forma de revezamento (cada estudante esperando a sua vez de correr, ou se sairão todas (os) simultaneamente), se será uma volta ou em linha reta... Porém, se a professora e o professor propuserem uma visita técnica a uma pista de atletismo e realizar com a turma a prova de 100 metros, significa que tratar-se-á de uma prática esportiva, seguindo as regras institucionalizadas e não mais de um jogo.

Todavia, é importante entender que, nas aulas de Educação Física, os esportes podem ser praticados em forma de jogo, visando ampliar a participação e assegurar o caráter educativo e inclusivo. O lançamento de dardo pode ser desenvolvido em forma de jogo, com dardo feito de macarrão (de piscina) e cada estudante pode verificar quantos lançamentos precisa realizar para alcançar o outro lado da quadra.

Compreendida a diferença entre esporte e jogo, entendido o que são esportes e jogos de marca e a distinção na forma procedimental desses conteúdos, é importante apresentar algumas atitudes esperadas não apenas nessas práticas corporais, pois essas formas de conviver/ser são importantes nas diversas áreas da vida:

1) **Demonstre humildade:** se você apresenta um rendimento superior às (aos) demais estudantes, seja humilde e veja como ajudar para que as (os) outras (os) também consigam melhorar suas habilidades e capacidades físicas;

2) **Seja perseverante:** você apresenta um rendimento inferior às (aos) demais estudantes, demonstre perseverança, e entenda que as capacidades e habilidades físicas somente podem ser desenvolvidas com a prática. Então, não se sabote deixando de executar a dimensão procedimental dos conteúdos;

3) **Pergunte sempre que tiver dúvida:** todas (os) estão em processo de aprendizagem (inclusive docentes), e não existe pergunta tola, bobo é quem deixa de questionar e se coloca como “sabe tudo”. Caso alguém na sala tenha entendido, pode, gentilmente, esclarecer, o que não significa que saiba mais, ou seja mais inteligente, mas que entende aquele conteúdo e pode contribuir;

4) **Observe o ambiente e zele pela sua segurança e da turma:** a professora e o professor atendem às demandas, todas (os) olhando fica mais fácil de encontrar aspectos ambientais que possam colocar em risco a segurança da turma (presença de animais silvestres, pessoas estranhas à aula, objetos pela área esportiva, piso molhado). Informe à professora ou ao professor quaisquer situações que possa comprometer a integridade da turma;

5) **Seja solidário:** há aulas que a professora e o professor precisam de muitos materiais, gastam um tempo organizando-as no local da aula, para quando as estudantes e os estudantes chegarem tudo esteja pronto. Depois da

aula, muitas vezes é cansativo recolher tudo sozinha (o), ofereça-se para ajudar a guardar o material;

6) **Participe da aula com seriedade:** embora a (o) docente planeje momentos lúdicos (de diversão) em algumas aulas, é importante compreender que “brincadeira é coisa séria”, e quando presente na aula tem uma intencionalidade, um objetivo, por isso deve-se apresentar seriedade no estudo de todas as dimensões dos conteúdos, em todos os momentos das aulas.

Você pode já ter compreendido que existem vários esportes de marca e considerado que as possibilidades dos jogos são infinitas. Desse modo, decidiu-se aprofundar os estudos da modalidade atletismo, em virtude das várias provas e dos diversos jogos que podem ser desenvolvidos e, além de ser um dos esportes de marca mais antigo, é considerado o esporte base, pelo potencial de trabalhar com movimentos naturais do ser humano, como: corridas, saltos, lançamentos e arremesso.

O atletismo, ainda que pouco difundido no Brasil, é considerado um dos conteúdos clássicos da Educação Física, que compõe as práticas corporais classificadas como esportes de marca, sem interação (considerando que a maioria das provas é individual), que exige disciplina e motivação em sua prática (MATTHIESEN, 2017).

Justino e Rodrigues (2007) afirmam que as professoras e os professores sentem a necessidade de um material para ajudá-los no ensino do atletismo. Do mesmo modo, Carvalho (2013, p. 73) espera “que novas ideias surjam, motivando novas investigações e a produção de outros recursos didático-pedagógicos capazes de auxiliar os professores de Educação Física em suas aulas na escola”. Então, este tópico vem contribuir no sentido de auxiliar no ensino e aprendizagem desse esporte.



## 1.1.5 Atletismo: esporte e jogos

Ao pensar no atletismo na escola, além de refletir sobre suas possibilidades de afloramento de habilidades motoras básicas, tem-se que compreendê-lo enquanto ferramenta educativa fundamental como esporte base (GOMES, 2010).

### HISTÓRIA

Em termos históricos, o Atletismo tem raízes na pré-história, considerando que é derivado das atividades de andar, correr, saltar, lançar e arremessar. Na Antiguidade, período compreendido entre o surgimento dos registros escritos à queda do Império Romano no Ocidente, – o que teria ocorrido entre 4.000 a.C. e 476 d.C. – já eram praticadas algumas provas atléticas de corrida, arremesso e lançamento. Desde a mitologia grega, há relatos de muitas competições com a participação de deuses e heróis (estes concebidos de relações de deuses/as com homens e mulheres terrestres) “e na vida de todos os povos, através do tempo e do espaço, os esportes se impõem como importante expressão cultural, destacando-se, sobretudo, os Jogos Olímpicos, quer os de ontem, quer os de hoje” (MARINHO, 1984, p. 20-21).

Os Jogos Olímpicos ou Olimpíadas, foram estabelecidas, segundo a tradição, pelo próprio Júpiter ou Jove (Zeus)<sup>3</sup>, e se realizavam em Olímpia, na Elida, contando com a participação de atletas representantes (homens livres) das cidades gregas, tendo espectadores (também homens livres), de todas as partes da Grécia, da Ásia, da África e da Sicília. “Os jogos realizavam-se no verão, a cada cinco anos, e duravam cinco dias. As Olimpíadas serviam, ainda, para marcar o tempo no calendário. A primeira Olimpíada realizou-se, segundo se acredita, no ano 776 a.C.” (BULFINCH, 2002, p. 190).

---

<sup>3</sup> Embora chamado pai dos deuses e dos homens, tivera um começo. Seu pai foi Saturno (Cronos) e sua mãe Réia (Ops). Saturno e Réia pertenciam à raça dos Titãs, filhos da Terra e do Céu, que surgiram do Caos (BULFINCH, 2002, p. 11).

A respeito dos Jogos Olímpicos, principal evento esportivo do mundo, o Atletismo se destaca como modalidade esportiva crucial, a ponto de se considerar que o Atletismo pode existir sem as Olimpíadas, mas elas nunca podem ser realizadas sem ele. Isso ilustra a importância histórica dessa modalidade esportiva seja nos eventos gregos de antigamente, seja nas Olimpíadas Modernas.

Homero descreveu no canto XXIII da “Íliada” o que foram os jogos fúnebres mandados celebrar por Aquiles em honra a Pátroclo, os quais constavam de sete provas, dentre as quais, duas ligadas ao atletismo: arremesso de bola de ferro, vencida por Polípedes e, lançamento de lança, vencida por Agamenon (MARINHO, 1980).

Os Jogos Olímpicos, no apogeu, duravam sete dias envolvendo as cidades gregas em quatro partes: disputas no estádio, incluindo corridas de velocidade, corridas de meia velocidade, corridas de resistência, a luta, o pugilato e o pancrácio; disputas no hipódromo incluíam corridas em carros puxados por cavalos e corridas a cavalo; disputa no estádio, compreendendo o pentatlo (luta, corrida, salto, lançamento de disco e de lança) e a corrida armada; premiação, última parte dos jogos, correspondia à entrega de uma coroa de louros e um ramo de oliveira em cerimônia diante do templo de Zeus (MARINHO, 1980).

Não somente as Olimpíadas, mas também outras competições gregas, como os **Jogos Píticos**, desenvolvidos na cidade de Delfos em honra a Apolo (filho de Zeus que venceu a serpente Píton), **Jogos Nemeus**, realizados na cidade de Nemeia em honra a Hércules (filho de Zeus que teria matado um leão utilizando apenas as mãos) e os **Jogos Ístmicos**, desenvolvidos na cidade de Corinto em honra a Poseidon, tinham a finalidade de celebrar a paz em tempos e espaços de constantes guerras (MARINHO, 1980). Interromper as guerras visava ainda garantir a viagem dos atletas em segurança até o Olimpo. Além do caráter religioso (jogos dedicados a deuses) havia interesses políticos como, por exemplo, anunciar alianças e utilizar as vitórias para afirmar o domínio sobre os rivais.

Quanto às questões atitudinais das Olimpíadas Antigas, havia 11 normas a serem seguidas pelos atletas:

- Não podiam participar dos jogos os escravos e os bárbaros;
- Ficavam também excluídos os condenados por crimes infames, os homicidas, mesmo por imprudência, os sacrílegos e os que multados pelo Estado, não se tivessem desobrigado da multa;
- Todos os concorrentes deviam inscrever-se dentro do prazo legal, fazer um estágio no ginásio da Élide e prestar juramento;
- Quem chegasse atrasado seria desclassificado;
- As mulheres não podiam comparecer no Altis ou nos campos de corrida enquanto durassem os jogos;
- Era proibido matar o adversário, voluntariamente ou não, na luta ou no pugilato, sob pena de ficar perdida a coroa do triunfo e de pagar uma multa;
- Era proibido usar manobras desleais para vencer;
- Era proibido intimidar o adversário, ou lhes oferecer dinheiro ou qualquer outra vantagem para se deixar bater;
- Seria açoitado quem procurasse corromper os juízes;
- Era proibida qualquer manifestação contra a decisão dos juízes;
- Os descontentes poderiam apelar, por sua conta e risco, da decisão dos juízes para o Senado Olímpico, cabendo-lhes fazê-los condenar, caso culpados (MARINHO, 1980, p. 54).

Na Roma Antiga, também havia vários eventos que incluíam atividades atléticas, como os Jogos Seculares, a cada 100 anos; *Decenales*, a cada 10 anos; Jogos *Capitólios*, *Actiacos* e *Quinquenales*, a cada cinco anos. Estes últimos eram uma imitação dos Jogos Olímpicos, realizados pela Grécia, e ocorriam em honra aos imperadores romanos que tinham reinado por cinco anos (MARINHO, 1980). Com a dominação da Grécia por Roma e a expansão do Cristianismo, esses Jogos foram proibidos pelo imperador romano Teodósio I, tendo a última edição ocorrida em 393. Somente em 1896 é realizada a primeira Olimpíada da Era Moderna, a partir de um projeto defendido em 1892, por Pierre de Fredi (Barão de Coubertin), visando recriar os Jogos Olímpicos. O objetivo do Barão de Coubertin era estabelecer um

movimento internacional, o olimpismo, visando à promoção da aproximação de relações entre os povos por meio do esporte.

O cunho pedagógico da proposta do Barão de Coubertin constituía-se da formação do caráter dos jovens pela prática do esporte, desenvolvendo neles o senso de disciplina, o domínio próprio, o espírito de coletivo e a disposição para a competição. Porém, ainda nas Olimpíadas Modernas, as mulheres eram, inicialmente, proibidas de participar das competições (reservando-se a elas somente o papel de espectadoras). Nas Olimpíadas de 1900, houve participação feminina em caráter extraoficial em esportes considerados belos e sem contato físico, como o Golfe e o Tênis.

A inclusão das mulheres nos Jogos Olímpicos foi acompanhada de muita luta e mudanças socioculturais e econômicas na sociedade, especialmente a ocidental. No âmbito do Atletismo, as principais provocações pelo direito das mulheres de competir estão relacionadas com a realização da Maratona por mulheres, contrariando os preceitos religiosos, socioculturais, econômicos e políticos que impediam a participação feminina.

A grega **Stamati Revithi** pode ser mencionada como pioneira nessa luta no âmbito do Atletismo, quando em 1896, realizou, em quatro horas e meia, o percurso da Maratona um dia após a realização da prova olímpica. A francesa **Alice Melliat** tem expressividade nessa luta, ao fundar a Federação Esportiva Feminina Internacional (FEFI), em 1917, encarregada de supervisionar recordes, estabelecer regras e promover o esporte feminino. Os Jogos Olímpicos Femininos em 1922, organizados pela FEFI, foi reeditado, em 1926, 1930 e 1934 como os Jogos Femininos Mundiais. O sucesso dos Jogos Olímpicos Femininos pressionou o Comitê Olímpico Internacional – COI, para incluir as mulheres atletas nas Olimpíadas Modernas (RIBEIRO *et al*, 2013).

A norte-americana Kathrine Switzer também somou forças nessa luta pela igualdade de gênero. Ela foi a primeira mulher a correr a Maratona de Boston, em 1967, registrando um tempo de 4h44m31s. Durante a competição, os organizadores tentaram retirá-la da prova ao perceberem que se tratava de uma mulher. A primeira Maratona Olímpica Feminina foi realizada somente

17 anos após o feito de Kathrine, e a também norte-americana, Joan Benoit Samuelson tornou-se a primeira campeã olímpica da prova com a marca de 2h24min52s, nos Jogos Olímpicos realizados em Los Angeles (Estados Unidos) em 1984.



---

### Como você compreende as regras para participar dos Jogos Olímpicos antigos?

Quais regras você mudaria?

Fale com a professora ou o professor de Educação Física e com colegas de turma sobre como deveriam ser as regras de participação das Olimpíadas hoje.

Você sabia que as mulheres eram excluídas dos Jogos, sendo impedidas inclusive de assistir?

---

Pensando em atividade integrada – Educação Física, Biologia, Filosofia, História e Sociologia – para abordagem do tema **Atletismo: dimensões atléticas, socioeconômicas, políticas, éticas e históricas**.

A turma pode ser dividida em grupos de estudo, culminando com a realização de um seminário integrado para compartilhar os resultados (sugestão de grupos/temas):

Grupo 1: Dimensões atitudinais na história dos Jogos Olímpicos (fundamentos éticos e morais);

Grupo 2: As diferenças regionais que dificultam a prática do atletismo no Brasil;

Grupo 3: A luta das mulheres pelo direito de participar das Olimpíadas;

Grupo 4: As brasileiras olímpicas;

Grupo 5: Diferentes formas de reconhecer/homenagear os campeões olímpicos ao longo dos tempos;

Grupo 6: A questão de gênero e de amputados nas provas atléticas;

Grupo 7: As capacidades físicas e habilidades motoras nas diferentes provas atléticas;

Grupo 8: A relação das provas atléticas com a vida cotidiana do brasileiro;

Grupo 9: Saúde mental e Jogos Olímpicos;

Grupo 10: As relações de poder no esporte.\*



\*Estas são somente algumas sugestões, pois outros temas podem surgir no planejamento colaborativo (docentes e estudantes).

## ATLETISMO NO BRASIL

Em termos conceituais, e atuais, pode-se afirmar que o atletismo é uma modalidade esportiva com provas atléticas de pista e de campo, corridas de rua, marcha atlética, *cross country* (corrida através de campo), corridas em montanha e corrida em trilha. A disputa dessas provas, em termos das últimas regras oficiais, ocorre por categoria, considerando a idade e o sexo da (o) participante: Sub-18 (masculino e feminino), 16 ou 17 anos, em 31 de dezembro, no ano da competição; Sub-20 (masculino e feminino), 18 ou 19 anos, em 31 de dezembro, no ano da competição; Master (masculino e feminino), a partir de 35 anos e compostas de várias subcategorias de acordo com a idade (CBAt, 2021).

No site da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) é possível encontrar outra forma de classificação denominada “Categorias oficiais do atletismo brasileiro por faixa etária”<sup>4</sup>, a partir desse texto foi elaborado o elemento gráfico abaixo visando facilitar a visualização dessas categorias.

### Categorias de disputas no Atletismo Brasileiro



<sup>4</sup> Disponível em: [www.cbata.org.br/atletismo/categorias\\_oficiais.asp](http://www.cbata.org.br/atletismo/categorias_oficiais.asp). Acesso em: 17 ago. 2022.

Além da organização do atletismo em categorias, há a definição das provas disputadas em cada uma delas. A respeito das crianças, a CBAAt e *International Association of Athletics Federations - IAAF* (Associação Internacional de Federações de Atletismo) recomendam que de 6 a 10 anos sejam realizados festivais de Atletismo sem caráter competitivo e para isso publicaram o *Guia Prático de Atletismo para Crianças* com as orientações pedagógicas de jogos e brincadeiras a serem realizados<sup>5</sup>.

A respeito das provas, a CBAAt as organiza de acordo com as categorias feminino e masculino, e Pré-Mirim, Mirim, Menores, Juvenis, Sub-23, Adultos e Master.

### As disputas no Atletismo Brasileiro de Menores a Adulto masculino e feminino

Provas	Adulto	Sub-23	Juvenil	Menores
<b>MASCULINO</b>				
<b>Corridas rasas</b>	100 m	100 m	100 m	100 m
	200 m	200 m	200 m	200 m
	400 m	400 m	400 m	400 m
	800 m	800 m	800 m	800 m
	1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m
	5.000 m	5.000 m	5.000 m	3.000 m
	10.000 m	10.000 m	10.000 m	
<b>Corridas com barreiras</b>	110 m	110 m	110 m	110 m
	400 m	400 m	400 m	400 m
<b>Corrida com obstáculos</b>	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m
<b>Marcha atlética</b>	20.000 m	20.000 m	10.000 m	10.000 m
	50.000 m			

<sup>5</sup> CBAAt. Miniatletismo: iniciação ao esporte - Guia Prático de Atletismo para Crianças. 2. ed. Tradução Alda Martins Pires Nilton Cesar Ferst. Confederação Brasileira de Atletismo - CBAAt, São Paulo, 2014. Disponível em: [www.cbata.org.br/miniatletismo/Mini\\_Atletismo\\_Guia\\_Pratico.pdf](http://www.cbata.org.br/miniatletismo/Mini_Atletismo_Guia_Pratico.pdf). Acesso em: 17 ago. 2022.

<b>Revezamentos</b>	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	Medley (100- 200-300-400)
<b>Saltos</b>	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara
<b>Arremesso Lançamentos</b>	Peso (7,26 kg) Disco (2,0 kg) Dardo (800 g) Martelo (7,26 kg)	Peso (7,26 kg) Disco (2,0 kg) Dardo (800 g) Martelo (7,26 kg)	Peso (6 kg) Disco (1,75 kg) Dardo (800 g) Martelo (6 kg)	Peso (5 kg) Disco (1,5 g) Dardo (700 g) Martelo (5 kg)
<b>Combinada</b>	Decatlo	Decatlo	Decatlo	Octatlo
<b>FEMININO</b>				
<b>Corridas</b>	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 5.000 m 10.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 3.000 m 5.000 m	100 m 200 m 400 m 800 m 1.500 m 3.000 m
<b>Corridas com barreiras</b>	100 m 400 m	100 m 400 m	100 m 400 m	100 m 400 m
<b>Corrida com obstáculos</b>	3.000 m	3.000 m	3.000 m	2.000 m
<b>Marcha atlética</b>	20.000 m	20.000 m	10.000 m	5.000 m
<b>Revezamentos</b>	4 x 100 m 4 x 400 m	4 x 100 m 4 x 400 m	4 x 100 m 4 x 400 m	Medley (100-200-300- 400)
<b>Saltos</b>	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara	Distância Altura Triplo Vara
<b>Arremesso Lançamentos</b>	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4,0 g)	Peso (4 kg) Disco (1,0 kg) Dardo (600 g) Martelo (4 kg)	Peso (4 kg) Disco (1,0 g) Dardo (600 g) Martelo (4 g)
<b>Combinada</b>	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo	Heptatlo

**Fonte:** CBAAt (2022).

## As disputas no Atletismo Brasileiro Mirim e Pré-Mirim masculino e feminino

Provas	Mirim	Pré-Mirim
<b>MASCULINO</b>		
<b>Corridas rasas</b>	75 m	60 m
	250 m	150 m
	1.000 m	600 m
<b>Corridas com barreiras</b>	100 m	60 m
<b>Corrida com obstáculos</b>	Não há	Não há
<b>Marcha atlética</b>	5.000 m	3.000 m
<b>Revezamentos</b>	4×75	Não há
<b>Saltos</b>	Distância	Distância
	Altura	Altura
<b>Arremesso Lançamentos</b>	Peso (4 kg)	Peso (4 kg)
	Disco (1,0 kg)	Pelota (250 g)
	Dardo (600 g)	
<b>Combinada</b>	Pentatlo	Tetratlo
<b>FEMININO</b>		
<b>Corridas rasas</b>	75 m	60 m
	250 m	150 m
	1.000 m	600 m
<b>Corridas com barreiras</b>	80 m	60 m
<b>Corrida com obstáculos</b>	Não há	Não há
<b>Marcha atlética</b>	3.000 m	1.500 m
<b>Revezamentos</b>	4×75	Não há
<b>Saltos</b>	Distância	Distância
	Altura	Altura
<b>Arremesso Lançamentos</b>	Peso (3 kg)	Peso (3 kg)
	Disco (1,0 kg)	Pelota (250 g)
	Dardo (600 g)	
<b>Combinada</b>	Pentatlo	Tetratlo

**Fonte:** CBAAt (2022).

A CBAAt considera ainda os percursos das provas de pista, altura das barreiras, os pesos dos implementos das provas de campo e altura inicial do sarrafo no salto em altura.

### Organização da altura dos obstáculos

Provas	Categoria	Altura do obstáculo
<b>MASCULINO</b>		
2.000 m	Menores	0,914 m
3.000 m	Juvenil	0,914 m
3.000 m	Sub-23	0,914 m
3.000 m	Adulto	0,914 m
<b>FEMININO</b>		
2.000 m	Menores	0,762 m
3.000 m	Juvenil	0,762 m
3.000 m	Sub-23	0,762 m
3.000 m	Adulto	0,762 m

Fonte: CBAAt (2022).

### Organização da altura e distância das Corridas com Barreiras

Provas	Categoria	Altura das barreiras	Distância da saída até a 1ª barreira	Distância entre as barreiras	Distância da última barreira até a chegada
<b>MASCULINO</b>					
60 m	Pré-Mirim	0,762 m	10,00 m	8,00 m	10,00 m
80 m	Mirim	0,84 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
110 m	Menores	0,914 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
110 m	Juvenil	0,995 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
110 m	Sub-23	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m

<b>110 m</b>	Adulto	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
<b>400 m</b>	Menores	0,84 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>400 m</b>	Juvenil	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>400 m</b>	Sub-23	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>400 m</b>	Adulto	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>FEMININO</b>					
<b>60 m</b>	Pré-Mirim	0,762 m	10,00 m	8,00 m	10,00 m
<b>80 m</b>	Mirim	0,762 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
<b>100 m</b>	Menores	0,762 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
<b>100 m</b>	Juvenil	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
<b>100 m</b>	Adulto	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
<b>400 m</b>	Menores	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>400 m</b>	Juvenil	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
<b>400 m</b>	Adulto	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

**Fonte:** CBAAt (2022).

A CBAAt especifica ainda a composição das provas combinadas – Decatlo, Heptatlo, Octatlo, Pentatlo, Tetratlo – conforme apresentado a seguir, para que você as conheça.

### Organização das provas combinadas

<b>Ordem</b>	<b>Decatlo</b>	<b>Heptatlo</b>	<b>Octatlo</b>	<b>Pentatlo</b>	<b>Tetratlo</b>
<b>1ª</b>	100 m	100 m c/bar.	100 m	80 m c/bar	60 m c/bar
<b>2ª</b>	Distância	Altura	Distância	Altura	Peso
<b>3ª</b>	Peso	Peso	Peso	Peso	Distância
<b>4ª</b>	Altura	200 m	400 m	Distância	600 m
<b>5ª</b>	400 m	Distância	110 m c/bar.	800 m	-

6ª	110 m c/bar.	Dardo	Altura	-	-
7ª	Disco	800 m	Dardo	-	-
8ª	Vara	-	1.000 m	-	-
9ª	Dardo	-	-	-	-
10ª	1.50 m	-	-	-	-

**Fonte:** CBAAt (2022).

### Atletismo no JIFRO

Tipos de provas	Inscrições por categorias	
	Masculino	Feminino
Corrida de velocidade (100 m)	2	2
Corrida de velocidade (200 m)	2	2
Corrida de velocidade (400 m)	2	2
Corrida de meio fundo (800 m)	2	2
Corrida de meio fundo (1.500 m)	2	2
Corrida de meio fundo (3.000 m)	2	2
Corrida de meio fundo (5.000 m)	2	2
Revezamento 4 x 100	2	2
Revezamento 4 x 400	2	2
Salto em Distância	2	2
Salto em Altura	2	2
Salto Triplo	2	2
Arremesso de Peso	2	2
Lançamento de Disco	2	2
Lançamento de Dardo	2	2

**Fonte:** Elaborado com base em IFRO (2022).

Nos Jogos do Instituto Federal de Rondônia (JIFRO) o Atletismo é disputado em 11 provas, seguindo as provas dos Jogos das Instituições Federais (JIF), sendo que as estudantes disputam 10 provas e os estudantes 10



---

---

### 1.1.6 Jogos de marca

Se não tivéssemos Educação Física no Ensino Médio restringiríamos as possibilidades de colocarmos aos jovens e adultos que se inserem nesse contexto da educação formal, a experiência de analisarem criticamente, por meio de conhecimentos sistematizados e aprofundados, as múltiplas representações e significados atribuídos às diferentes manifestações corporais de movimento presentes na sociedade contemporânea (CORREIA, 2011).

Às vezes adolescentes escolares imaginam que, por não serem mais crianças, não devem praticar jogos e brincadeiras, que essas atividades lúdicas devem ser vivenciadas apenas na infância. Corroborando, docentes de Educação Física podem também dar maior ênfase à prática esportiva e deixar a ludicidade em segundo plano. A proposta apresentada é que se permita a ludicidade, fortaleçam os jogos cooperativos e persigam a autossatisfação e o *fair play*.

“As atividades lúdicas se fundamentam na perspectiva de vivências de conteúdos significativos para o enredo psicológico dos indivíduos, em qualquer período do ciclo vital, tendo em vista o valor de suas características” (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2014, p. 60). Na adolescência as atividades lúdicas e recreativas, aqui denominadas jogos e brincadeiras, podem também contribuir com o desenvolvimento das potencialidades das estudantes e dos estudantes, “considerando que estes não são sujeitos abstratos e isolados, portanto, os conhecimentos adquiridos no seu processo de formação precisam fazer sentido para a sua prática social, numa perspectiva de emancipação humana” (PEREIRA, 2021, p. 113).

O jogo é definido como atividade livre, conscientemente tomada como “não-séria” e exterior à vida habitual, capaz de absorver o(a) jogador(a)

de maneira intensa e total, o que o caracteriza como “uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada em limites espaciais e temporais próprios, segundo certa ordem e certas regras” (HUIZINGA, 2007, p. 16).

A brincadeira é um canal de comunicação que utiliza como principal instrumento as interações sociais, por meio da relação entre as características individuais, incluindo a base genética e as características ambientais onde ela se desenvolve, influências sociais, psicológicas e afetivas. Ela “é um importante modo de interação cultural e social, pois faz parte do patrimônio lúdico-cultural que transmite valores, costumes, formas de pensar e ensinamentos” (LIMA *et al*, 2018, p. 45). Por causa desse caráter educativo que se diz que “brincadeira é coisa séria”. Então, brincar pode ser uma estratégia educativa, por esse motivo, os jogos e brincadeiras estão presentes nos conteúdos curriculares apresentados nas ementas dos projetos pedagógicos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, no âmbito do IFRO.

No caso dos jogos e brincadeiras de marca há uma diversidade de possibilidades de vivências. O *Guia Prático de Atletismo para Crianças*, anteriormente comentado, apresenta vários jogos que podem ser realizados também pelos adolescentes no ensino médio integrado, visando transformar aula em espaço mais colaborativo em comparação a uma aula que se detenha à aprendizagem de determinada prova técnica.

Exemplificando, pode-se citar a Corrida de Revezamento, caso objetive à aprendizagem da prova atlética a professora e/ou o professor poderá (ão) estabelecer se será a prova 4×100 ou 4×400 metros rasos, ensinar sobre a zona de passagem do bastão, os tipos de passagem (visual e não visual), a ordem dos corredores quem partirá (saída baixa) com o bastão, quem receberá o bastão na 1<sup>a</sup>, na 2<sup>a</sup> e na 3<sup>a</sup> passagem, como definir a distância para iniciar a aceleração quando da aproximação da (o) companheira (o) de equipe e, por fim, a posição do corpo no cruzamento da linha de chegada.

Por outro lado, em vez da prova técnica, a professora e o professor podem planejar um jogo de revezamento e assim, definir o percurso (uma

volta na quadra, por exemplo), organizando a turma em equipes com 4 integrantes, em fileiras, entregando um objeto a cada equipe, instruindo que façam a atividade dando o comando de partida. O próximo integrante sairá quando receber o objeto a ser passado de uma (um) estudante para a (o) outro. Nesse último caso, não há um objetivo com as regras oficiais da corrida de revezamento, a professora e o professor podem ter planejado observar atitudes estudantis na realização da atividade (comportamento respeitoso e colaborativo, promoção da inclusão, entre outros).

Por isso, chama-se uma vez mais a atenção para a importância de se saber qual o objetivo da aula em vez de ficar tentando fazer com que a professora ou o professor faça o que você pensa que quer (ou realmente quer fazer). Como estudante, deve-se sempre lembrar que a aula de Educação Física é um momento e espaço pedagógico, portanto com intencionalidades (objetivos) previamente planejadas. Essa lembrança pode também alertar a (o) estudante que o momento da aula de outra turma não é a hora de procurar a professora ou o professor de Educação Física para esclarecimentos, conversas, aconselhamentos. Faça isso no horário de atendimento às (aos) estudantes. A hora da aula deve ser consagrada à turma.



Se você precisa falar com a professora ou o professor de Educação Física, procure-a (o) no horário de atendimento às estudantes e aos estudantes. Nunca em horário em que ela (e) esteja em aula com alguma turma.\*

\*A coordenação de curso e a Direção de Ensino têm esse horário de cada professora e professor. É importante divulgar esta informação às (aos) estudantes.

### **Competição atlética gamificada**

No texto, “A gamificação na Educação Física: possibilidades para o ensino do atletismo no Ensino Médio”, Souza, Melo e Barba<sup>6</sup> propõem o

---

<sup>6</sup> Texto em processo de publicação.

ensino do atletismo a partir da gamificação<sup>7</sup>. Os autores entendem ser importante desfazer a noção de que para ensinar ou aprender o atletismo é necessário seguir à risca todos os aspectos técnicos da modalidade e, afirmam que o ambiente escolar objetiva ensinar às (aos) estudantes e não treinar atletas em um ambiente de alto rendimento, tal noção equivocada desestimula docente e estudante.

A proposta foi baseada no sistema de notas do IFRO e inclui as dimensões conceituais e procedimentais do conteúdo e é composta de cinco fases, aqui descritas em versão adaptada:

**Fase 1** – Conhecer antes de praticar: nessa fase, as (os) estudantes são divididas (os) em cinco grupos, e decidem por meio de sorteio qual modalidade do atletismo será atribuída a cada grupo. Após o sorteio, os grupos serão divididos da seguinte forma:

Grupo 1 – Corridas de velocidade;

Grupo 2 – Corridas de meio fundo;

Grupo 3 – Corridas de fundo;

Grupo 4 – Saltos;

Grupo 5 – Lançamentos e arremesso.

Os grupos podem se atribuir um nome, depois receber a tarefa de aprender sobre a história de sua modalidade. Para ajudar as (os) estudantes nessa atividade, eles podem iniciar suas pesquisas com as seguintes questões:

- Qual é a origem da “modalidade” do atletismo?
- Quais foram os atletas mais marcantes dessa modalidade?

---

<sup>7</sup> A “gamificação tem como base a ação de se pensar como em um jogo, utilizando as sistemáticas e mecânicas do ato de jogar em um contexto fora de jogo” (BUSARELLO; ULBRICHT; FADEL, 2014, p. 16). Observa-se que jogo, nesse conceito, refere-se mais ao contexto dos videogames do que aos jogos sociais, como apresentado anteriormente.

- Qual a primeira prova originada nessa modalidade?
- Quando teve início a participação das mulheres?

Para essa atividade pode ser reservado um laboratório de informática e a pesquisa ser realizada com a supervisão da professora ou do professor, que deve ainda incentivar debates entre as (os) estudantes de cada grupo. A sugestão de valor total dessa atividade é de 20 pontos, mas a pontuação fica a critério da professora ou do professor.

**Fase 2** - Escolher uma prova: após a apresentação dos resultados da pesquisa realizada na Fase 1 (em forma de conto, exposição oral, dramatização, entre outras estratégias), cada grupo decidirá, democraticamente, qual prova da modalidade irá ser vivenciada na dimensão procedimental. A partir da tomada de decisão, inicia-se uma nova pesquisa para conhecer como a prova escolhida é realizada (regras e procedimentos) e os materiais necessários; verificar se há disponíveis no *campus* ou se haverá necessidade de elaborar materiais alternativos. Uma vez mais se recomenda a reserva de um laboratório de informática e realização da atividade no horário da aula de Educação Física da turma, com o devido acompanhamento docente. Estratégia que evita também a sobrecarga discente com tarefas para casa.

Nessa fase, também pode ser combinado se a turma irá vivenciar as cinco provas escolhidas ou se os grupos deverão dialogar e, em consenso, escolher a prova atlética a ser vivenciada pela turma. Sugere-se ainda que a professora ou o professor destine uma aula para que os grupos vivenciem a prova, testando, adaptando, decidindo pela técnica que consideram mais eficiente, pelas dimensões atitudinais que julguem importantes quando forem realizar a atividade com a turma toda.

**Fase 3** - Experimento da prova: destinação de uma aula (ou duas) para que os grupos vivenciem a prova escolhida, testando, adaptando, decidindo pela técnica que consideram mais eficiente, e definam as dimensões atitudinais que julguem importantes quando forem realizar a

atividade com a turma toda. Essa vivência tem ainda o objetivo de familiarizar as (os) estudantes com a prova escolhida.

### Sugestão de planilha para organização da pontuação

Grupo (G)	Prova G1	Prova G2	Prova G3	Prova G4	Prova G4	Atitudes*	Total de pontos
<b>1</b>	11** =	11 =	11 =	11 =	11 =	11 =	
	12 =	12 =	12 =	12 =	12 =	12 =	
	13 =	13 =	13 =	13 =	13 =	13 =	
	14 =	14 =	14 =	14 =	14 =	14 =	
	15 =	15 =	15 =	15 =	15 =	15 =	
	16 =	16 =	16 =	16 =	16 =	16 =	
	17 =	17 =	17 =	17 =	17 =	17 =	
<b>2</b>	11 =	11 =	11 =	11 =	11 =	11 =	
	12 =	12 =	12 =	12 =	12 =	12 =	
	13 =	13 =	13 =	13 =	13 =	13 =	
	14 =	14 =	14 =	14 =	14 =	14 =	
	15 =	15 =	15 =	15 =	15 =	15 =	
	16 =	16 =	16 =	16 =	16 =	16 =	
	17 =	17 =	17 =	17 =	17 =	17 =	

<b>3</b>	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =
	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =
	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =
	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =
	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =
	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =
	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =
<b>4</b>	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =
	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =
	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =
	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =
	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =
	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =
	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =
<b>5</b>	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =	I1 =
	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =	I2 =
	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =	I3 =
	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =	I4 =
	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =	I5 =
	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =	I6 =
	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =	I7 =

\*Sugestão de atitudes a serem observadas: o esforço da (o) estudante durante a prova; conhece aspectos mecânicos da prova em questão e tenta aplicá-los; se engaja em contribuir com a pontuação do grupo; respeita as limitações próprias e das (os) colegas; incentiva as (os) colegas a apresentarem bom desempenho.

\*\*I=Integrante - I1, I2... pode ser substituído pelas iniciais ao nome da (o) estudante.

Cada integrante realiza a prova atlética e registra-se a sua marca como pontuação, na dimensão atitudinal pode-se atribuir pontos de 1 a 5, e os pontos vão sendo acumulados durante a realização de cada prova. Quanto mais pontos forem acumulados pelo grupo, mais alto ele ficará no *ranking*.

Durante aula de vivência é importante atenção redobrada da professora ou do professor, pois pode haver estudantes sem nenhum contato com o Atletismo no Ensino Fundamental, logo poderão apresentar dificuldades para realizar as provas com a complexidade esperada de estudantes do Ensino Médio. Então, não é descartada a necessidade de adaptação em alguma prova.

Os registros das marcas serão convertidos em pontuação, sugerem-se no quadro a seguir os seguintes critérios por prova:

**Pontos por prova**

<b>Classificação</b>	<b>Pontos</b>
1º lugar	20
2º lugar	19
3º lugar	18
4º lugar	17
5º lugar	16

A ideia é que a turma monte um *ranking*, e atualize a posição dos grupos a cada aula, estimulando a participação, o engajamento, a concentração, a diversão, a interação, o desafio, as habilidades, o deslumbramento, a curiosidade, a aprendizagem colaborativa e as descobertas. Além de possibilitar *feedbacks* sobre a atuação de cada grupo durante as provas, um quadro ou mural com o *ranking* objetiva o planejamento de melhora da atuação na aula seguinte.

A realização da proposta irá requerer um quantitativo de aulas de acordo com o número de estudantes, pois quanto maior a turma, será

necessário mais tempo para realizar as provas. Entretanto, apresenta-se a seguir uma sugestão de competição cooperativa estruturada em plano de aula.



#### PLANO DE ESTUDOS 4

<b>Temas</b>	Aspectos éticos, políticos e socioculturais nos Jogos Olímpicos.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Diferenciar esporte e jogos e vivenciar jogos de marca.
<b>Material</b>	Objetos para o jogo do revezamento, cronômetro com para marcar o tempo, cones para demarcar o percurso, bola de tênis (handebol H1, ou peso emborrachado de 1 kg), fita métrica, papel e caneta.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Pré-aula:</b> refletir sobre esportes e jogos de marca, situando as exigências corporais e as questões de gênero.</p> <p><b>Conversa inicial:</b> Começar com uma roda de conversa. Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se a conversa inicial anterior ajudou a compreender melhor a classificação dos esportes. Sugestão de perguntas iniciais para entrar no tema da aula: como vocês percebem a diferença entre jogo e esporte? Vocês gostam mais de praticar jogos e brincadeiras ou esportes e por quê? Alguém quer falar mais alguma coisa sobre jogos e esportes? Em seguida provoque o diálogo a respeito do tema questão de gênero e Jogos Olímpicos. Como vocês veem a exclusão das mulheres dos Jogos Olímpicos Antigos? Por que na primeira edição dos Jogos Olímpicos Modernos as mulheres não foram incluídas? Qual a opinião de vocês a respeito da necessidade de luta feminina para assegurar o direito de participar das competições esportivas? O que mais chamou a atenção de vocês no estudo realizado?</p>

Na sequência, organizar a turma em grupos com quatro integrantes (caso algum grupo fique com um número menor esse grupo deverá escolher quem irá repetir o percurso e/ou o arremesso).

Solicitar que uma (um) estudante faça o alongamento com a turma, realizando os exercícios que lembrar para membros inferiores, tronco e membros superiores. Acompanhe a turma corrigindo alguma postura incorreta. Entregue uma prancheta para cada grupo para registro dos resultados. Explique que o primeiro jogo será realizado em forma de revezamento e que cada grupo deve escolher quem começará, entregue o testemunho ou bastão (pode ser adaptado de cabo de vassoura ou uma bola de Tênis). Explique se tomará o tempo de cada equipe individualmente ou se as equipes largarão juntas. O término, solicite que cada equipe registre o tempo utilizado para realizar o revezamento. Solicite que comparem os resultados, questione: realizando um jogo de arremesso, o grupo com o menor tempo também terá a melhor marca?

Se houver tempo, realizar o jogo do arremesso: cada estudante realiza um arremesso e anota o resultado que será somado ao do próximo integrante do grupo até se obter a soma dos quatro resultados. Novamente, os grupos comparam os resultados, obtendo-se o grupo com melhor desempenho no arremesso. Nesse jogo, também pode se decidir se arremessa um de cada vez, todos de um grupo de uma vez e outro grupo realiza a medição, um de cada grupo de uma vez e o próximo a arremessar realiza a medição e anotação (são várias as possibilidades). Se houver tempo, podem ser realizadas as brincadeiras Corrida do Ovo e Corrida do Saco.

No revezamento, qual grupo foi mais rápido e por quê? Qual foi mais lento e por quê? Qual(is) capacidade(s) física(s) foi (foram) exigida(s) no revezamento? Qual grupo estava mais solidário e cooperativo? Quais os sentimentos observados e quais os motivos evidenciados?

<b>Atividade para a próxima aula</b>	Volte ao texto “Esportes e jogos de marca: exigências corporais e diferenças de gênero” e releia o subtópico “Atletismo: esporte e jogos”, com especial atenção às provas atléticas e a proposta de competição.
--------------------------------------	---



## PLANO DE ESTUDOS 5

<b>Temas</b>	Atletismo, pesquisa e vivência de provas atléticas.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Pesquisar aspectos históricos das provas atléticas.
<b>Material</b>	Laboratório de informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Pré-aula:</b> analisar a proposta de competição.</p> <p><b>Conversa inicial:</b> Começar com uma roda de conversa. Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se a conversa inicial anterior ajudou a compreender melhor que as questões de gênero estão relacionadas aos aspectos socioculturais, políticos, econômicos e às relações de poder. Pergunte como a turma avalia a proposta de ensino e aprendizagem a partir da competição em forma de gamificação.</p> <p>Na sequência, organizar a turma em cinco grupos, solicite que os grupos se sentem próximos no laboratório, de modo a permitir trocas de ideias ao longo da pesquisa. Cada grupo e irá pesquisar o seu tema (Grupo 1 – Corridas de velocidade, Grupo 2 – Corridas de meio fundo, Grupo 3 – Corridas de fundo, Grupo 4 – Saltos e Grupo 5 – Lançamentos e Arremesso) e decidir por uma estratégia de apresentação. O restante do tempo de aula em pesquisa e organização da apresentação.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Informar à professora ou ao professor sobre os materiais que o grupo precisa para a apresentação dos resultados da pesquisa.



## PLANO DE ESTUDOS 6

<b>Temas</b>	Atletismo: pesquisa e vivência de provas atléticas.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Socializar os resultados da pesquisa sobre os aspectos históricos das provas atléticas.
<b>Material</b>	Depende da estratégia de cada grupo, laboratório de informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se a conversa inicial anterior ajudou a compreender melhor a prova atlética do grupo e qual grupo gostaria de iniciar apresentando.</p> <p>Após a socialização dos conhecimentos, sugere-se realizar uma roda de conversa a respeito dos conhecimentos: Quais informações mais surpreenderam? Qual estratégia de apresentação foi mais divertida? Qual apresentação foi mais minuciosa?</p> <p>Na sequência, cada grupo irá pesquisar e decidir que prova gostaria de estudar e realizar com a turma, iniciar a pesquisa a respeito das regras e procedimentos para realizar a prova.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	<p>Concluir a pesquisa a respeito da prova (como é realizada) escolhida para vivência.</p> <p>Informar à professora ou ao professor quais os materiais necessários, e verificar se haverá necessidade de confecção de material.</p> <p>Elaborar o painel para o <i>ranking</i>.</p>



## PLANO DE ESTUDOS 7

<b>Temas</b>	Atletismo: pesquisa e vivência de provas atléticas.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivência de provas atléticas.
<b>Material</b>	Depende da prova escolhida pelos grupos.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se houve alguma dúvida no estudo da prova escolhida.</p> <p>Em seguida, defina o ambiente em que cada grupo irá vivenciar sua prova – salto pode utilizar quadra de areia, lançamento pode ficar em uma das laterais do campus, corrida pode ficar na quadra ou campo ou estacionamento.</p> <p>Deixe um tempo de aula para essa vivência e no segundo tempo pode-se iniciar a competição, preferencialmente pelo grupo que sinalizou que está pronto. A grupos com dúvidas recomenda-se utilizar o horário de atendimento à aluna ou aluno para as devidas orientações, por exemplo, o grupo de salto pode ter decidido pelo Salto em Altura e estar em dúvida se realiza o estilo tesoura o <i>flop</i> ou o rolo ventral, ou ainda estar em dúvida sobre qual salto realizar. Uma análise dos ambientes e materiais disponíveis pode ajudar nesse sentido.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Informar o material necessário.



## PLANO DE ESTUDOS 8

<b>Temas</b>	Atletismo: pesquisa e vivência de provas atléticas.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivência de provas atléticas.
<b>Material</b>	Depende da prova escolhida pelos grupos.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se houve alguma dúvida a respeito da última aula.</p> <p>Defina a ordem de realização das provas que ficaram para ser realizadas nessa aula. Após cada prova solicite atualização do painel, permitindo o acompanhamento do <i>ranking</i>. Após todas as provas, conversar sobre a classificação: Quais as características do grupo com maior pontuação? Como os grupos poderiam ser reorganizados para uma disputa mais equilibrada?</p> <p>Como a turma avalia a vivência? Quais os pontos positivos? O que deve ser melhorado? Quais os aprendizados mais significativos?</p> <p>Preferiram as aulas com jogos ou com provas atléticas?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Ler o texto <i>Saúde: corpo na interface das práticas corporais, do metabolismo e da nutrição</i> .

- No site <https://impulsiona.org.br/atletismo-na-escola/> há um curso de 20 horas, elaborado pela CBA e pelo Impulsiona, voltado à formação continuada de professoras e professores de Educação Física.

- Se a turma é do Curso Técnico Integrado em Informática pode-se fazer um planejamento integrado com a professora ou professor de Lógica de Programação. A partir das regras das provas é possível que as (os) estudantes tenham aprendizagens significativas dos comandos em Lógica de Programação.



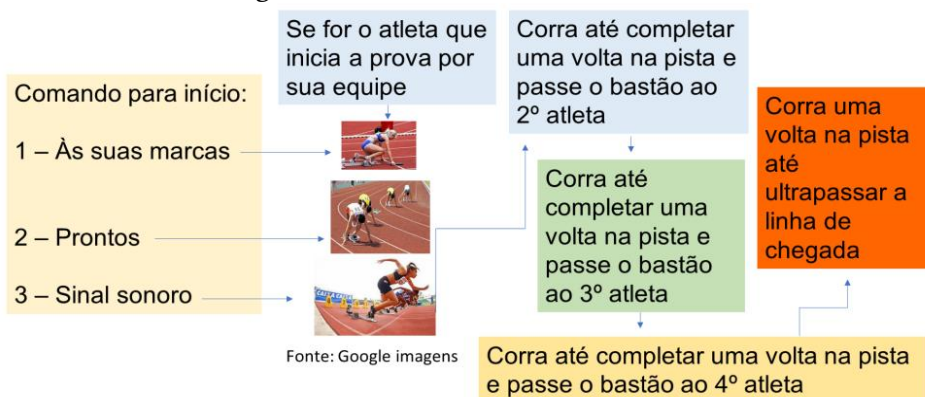
Apresenta-se a seguir algumas imagens do projeto de ensino “Jogando com a Lógica” desenvolvido no Campus Porto Velho Calama pelas professoras Iranira Geminiano de Melo (Educação Física) e Elisângela Bibá Gomes e Camila Carolina Salgueiro Serrão (professoras de Lógica de Programação). Por conta da pandemia de Covid-19, o projeto foi interrompido, mas as imagens a seguir ilustram alguns caminhos possíveis nessa integração.

Se é integrado, as professoras trabalham integradas nas duas salas de aula: quadra e laboratório.



Fonte: Elisângela Bibá Gomes.

### A lógica no atletismo, o revezamento 4×4 m.r



Fonte: Elaborado pela autora.

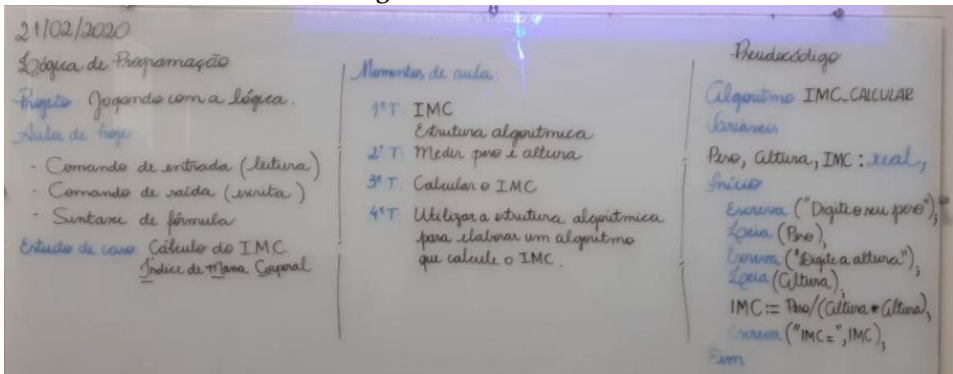
## A lógica no cálculo de IMC



- O que é vida saudável? Quais os passos para uma vida saudável?
- Qual a utilidade do IMC no monitoramento da saúde?
- Quais as variáveis e os comandos para se obter o IMC de uma pessoa?
- Como se avalia o IMC?

**Fonte:** Elisângela Bibá Gomes.

## A lógica no cálculo de IMC



**Fonte:** Elisângela Bibá Gomes.



Lembre-se que esta é somente uma proposta, podendo ser modificada e recriada.

Que tal vivenciar outros esportes e jogos de marca?

No planejamento colaborativo docentes e estudantes podem definir outras práticas corporais de marca, como por exemplo: Akô, Corrida de tora, Natação, Mountain-bike, Halterofilismo, Ciclismo, Remo, Triatlo, Canoagem, Esqui alpino, Salto de esqui, Acqua ride, Vela, Stok car. Pensando no tema Cidadania e Inclusão sugere-se a realização de uma Corrida guiada.



---

## Para saber mais

---

### ARTIGOS + LIVRO

- Mini atletismo

[www.cbat.org.br/mini\\_atletismo/Mini\\_Atletismo\\_Guia\\_Pratico.pdf](http://www.cbat.org.br/mini_atletismo/Mini_Atletismo_Guia_Pratico.pdf)

- Confederação Brasileira de Atletismo

[www.cbat.org.br/novo/](http://www.cbat.org.br/novo/)

- Jogos Olímpicos Antigos

[https://stringfixer.com/pt/Ancient\\_Olympic\\_Games](https://stringfixer.com/pt/Ancient_Olympic_Games)

- Atletismo: teoria e prática [Biblioteca Virtual do IFRO]

[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527731065/epubcfi/6/10\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopyright!\]/4/16/14/1:10\[6.0%2C77\]](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527731065/epubcfi/6/10[%3Bvnd.vst.idref%3Dcopyright!]/4/16/14/1:10[6.0%2C77])

### E-AULAS

- A luta das mulheres pelo direito de praticar esportes

[www.youtube.com/watch?v=I5ca-sdP8QQ&ab\\_channel=PensandooMovimento](http://www.youtube.com/watch?v=I5ca-sdP8QQ&ab_channel=PensandooMovimento)

- Origem e História do Atletismo

[www.youtube.com/watch?v=wIMaDu1gyl&t=467s&ab\\_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica](http://www.youtube.com/watch?v=wIMaDu1gyl&t=467s&ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica)

- Atletismo: História, Modalidades e Regras

[www.youtube.com/watch?v=fLYz1dFFSo&ab\\_channel=Prof.SauloBezerra](http://www.youtube.com/watch?v=fLYz1dFFSo&ab_channel=Prof.SauloBezerra)



---

## Analise as práticas vivenciadas e pense sobre as suas preferências.

Lembre-se de manter-se colaborativa (o), solidária (o) e empática (o) nas aulas, mas também de compartilhar os sentimentos quando não estiver bem e/ou precisar de ajuda.

---

## 1.2 SAÚDE: O CORPO NAS PRÁTICAS CORPORAIS, METABOLISMO E NUTRIÇÃO

Muita coisa tem sido dita e escrita sobre a importância de um estilo de vida saudável para pessoas de todas as idades e condições. Entretanto, apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformado ou desinteressado nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde (NAHAS, 2017).



Fonte: Indagação (2020)<sup>8</sup>

Neste tópico são apresentados, de forma simplificada, conceitos de práticas corporais, de metabolismo e de nutrição. Também se inicia um diálogo a respeito da relevância da nutrição adequada e das práticas corporais, mencionado alguns problemas de saúde associados à má nutrição

---

<sup>8</sup> Disponível em: [www.indagacao.com.br/2020/03/famema-2020-nas-perguntas-domedico-tem-praticado-atividades-fisicas-mudou-habitos-alimentares.html](http://www.indagacao.com.br/2020/03/famema-2020-nas-perguntas-domedico-tem-praticado-atividades-fisicas-mudou-habitos-alimentares.html). Acesso em: 4 out. 2022.

e aos hábitos sedentários (falta de práticas corporais na rotina), conforme chamam à atenção a epígrafe e a imagem que iniciam este tópico.

### 1.2.1 Práticas corporais, metabolismo, nutrição

As pesquisas têm demonstrado que uma nutrição adequada, controle do estresse, atividades físicas moderadas e suporte social são fundamentais para um coração saudável. As pessoas precisam incorporar esses elementos no seu dia a dia; precisam entender o grande poder de pequenas mudanças no estilo de vida (NAHAS, 2017).

As **práticas corporais**, com uma conotação biológica-natural, recebem a denominação atividades físicas, estas últimas entendidas como todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resultam dispêndios energéticos. Assim, quando se utiliza o termo práticas corporais tem-se a intenção de reconhecer os aspectos culturais envolvidos nessas práticas.

O **metabolismo** é conjunto de processos físicos e químicos por meio dos quais o corpo transforma a energia química dos nutrientes ingeridos em energia mecânica para a manutenção da vida. Geralmente, esses processos são denominados anabolismo e catabolismo.

O **anabolismo** é a fase construtiva do metabolismo, pois nesse processo são construídas moléculas complexas a partir de moléculas simples, consumindo energia para essa síntese. É no anabolismo que ocorre a formação dos tecidos e o ganho de massa. São exemplos desse processo:

a) A síntese de proteína (síntese proteica), que corresponde a sintetização de aminoácidos (molécula simples) em proteínas (moléculas complexas);

b) síntese de glicogênio (glicogênese), sintetização da glicose (molécula simples) em glicogênio (moléculas complexas), esse processo ocorre no fígado e nos músculos como forma de armazenar glicose.

O **catabolismo** é a fase destrutiva do metabolismo, pois é nesse processo que as moléculas complexas são decompostas em moléculas menores, gerando energia durante essas degradações moleculares.

Voltando ao exemplo do glicogênio armazenado nas células hepáticas (células do fígado) e musculares durante o anabolismo, quando da necessidade de energias, as células hepáticas quebram glicogênio fornecendo glicose para todas as células do corpo por meio da corrente sanguínea. Já os glicogênios armazenados nas células musculares são utilizados apenas pelos músculos, não havendo envio para outras células. O catabolismo ocorre mais quando fazemos uma atividade, enquanto o anabolismo acontece principalmente durante o repouso/descanso.

### **Um exemplo da vida cotidiana**

Imagine que você chegou do Instituto, tomou banho, alimentou-se e resolveu ler um texto tranquilamente na sua cama. Nesse contexto, seu coração está batendo entre 60 e 100 batimentos por minuto, o processo anabólico está mais ativo, reservando energia, reestruturando tecidos celulares. O catabolismo está menos ativo, pois precisa apenas manter um nível energético para suprir as funções vitais de respiração, circulação, digestão e a relaxante leitura.

De repente, alguém grita desesperadamente pedindo socorro na cozinha. Provavelmente, nesse cenário, seu coração acelera, seus músculos são acionados e você corre para prestar socorro, enquanto o fígado aumenta a degradação de glicogênio e envia ATP às células, as células musculares também aumentam a produção de energia garantindo a contração e relaxamento musculares necessários para o seu rápido deslocamento.

Assim, o catabolismo é acentuado, até que você chegue à cozinha e perceba que apenas a torneira da pia se quebrou e que tudo ficará bem. Então, o anabolismo volta a aumentar e o catabolismo a reduzir. Esse é um exemplo muito simples considerando o complexo processo neural e hormonal envolvido no metabolismo.

## Um exemplo da vida esportiva

Agora imagine que você está na aula de Educação Física e, após a conversa inicial, perceba que o objetivo da aula seja avaliar a velocidade. Para isso, foram definidos 5 metros para iniciar a aceleração, 50 metros de teste procurando fazer o percurso na maior velocidade possível. Você realizou o teste duas vezes com intervalo de 5 minutos. Durante o teste, o que aconteceu com o seu corpo? É muito provável que sua frequência cardíaca (quantidade de batimentos do coração em um minuto) e frequência respiratória (quantidade de respiração em um minuto) tenham aumentado expressivamente. Por que isso acontece?

### 1.2.2 Características dos sistemas energéticos

(...) saber como ocorre a obtenção de energia em nosso organismo, conhecendo as vias de utilização dos substratos energéticos, como ATP e CP, os processos de tamponamentos e os ciclos metabólicos, como o anabolismo e o catabolismo (DARIDO; RANGEL, 2006).

O coração e o pulmão têm a importante função de transportar nutrientes e oxigênio para as células, ao mesmo tempo, em levam oxigênio e retiram o gás carbônico derivado dos complexos processos metabólicos e de neurotransmissores.

Você pode ter lido os dois exemplos e se questionado: por que eu preciso saber disso? Na verdade, não é uma necessidade. Porém, é importante ter algumas noções de bioenergética para compreender as formidáveis contribuições das práticas corporais integradas à rotina, ou seja, como parte dos hábitos. Na vida, na cultura brasileira, embora diversa, apreende-se desde bem cedo que tem que escovar os dentes, pentear os cabelos, tomar banho diariamente, trocar de roupa, ir à escola ou ajudar a família em afazeres. Mas não se é educado para incorporar uma prática corporal à rotina diária.

Dito isso, pretende-se, a partir de noções de bioenergética, iniciar um diálogo a respeito desse compromisso, enquanto um cuidado pessoal. A

bioenergética (energia da vida) é uma subárea da fisiologia e da bioquímica, que tem como objeto de estudo o metabolismo. Desse modo, pode-se afirmar que a bioenergética explica as fontes de energia e os processos realizados pelas células para transformação dos nutrientes alimentares (fontes de energia) – gordura, proteínas e carboidratos – em energia biologicamente utilizável. E a única energia utilizada pelas células do corpo humano, até os atuais alcances da ciência, é a adenosina trifosfato (ATP).

Assim, se a energia é produzida durante o processo de catabolismo, então, a ATP é produzida durante o catabolismo. Se o catabolismo aumenta quando o corpo se movimenta, logo quando se realiza uma prática corporal se produz mais ATP. Porém, a fonte dessa ATP pode variar de acordo com a prática realizada em termos de intensidade e duração.

Desse modo, no primeiro exemplo, de assustar-se e correr para socorrer alguém na cozinha, utiliza-se principalmente a ATP já disponível nas células musculares: sistema energético anaeróbico (anaeróbio), alático ou sistema energético fosfagênico. Recebe essa denominação por não utilizar o oxigênio nem produzir lactado para a produção de ATP.

No segundo exemplo, é possível que a maioria da turma corra os 50 metros em menos de 10 segundos, permanecendo a utilização do sistema energético fosfagênico. Porém, se em outra aula for realizada a corrida de 100 metros, a maior parte dos estudantes faria entre 15 e 30 segundos, tornando necessária a quebra da glicose para produção de ATP: sistema energético anaeróbico (anaeróbio) láctico ou sistema energético glicolítico.

Continuando essas aulas hipotéticas, considere que ainda em outra aula seja realizada a corrida de 400 metros e que a média da turma fique entre 1 e 3 minutos, imaginando diferentes níveis de aptidão física e grau de desenvolvimento das capacidades motoras, há necessidade da utilização de oxigênio no processo de produção de ATP: sistema energético aeróbico (aeróbio) ou sistema energético oxidativo. O quadro a seguir resume algumas características desses três sistemas de produção de ATP no organismo humano.

## Quadro das características dos sistemas energéticos formadores de ATP

Sistema	Combustível alimentar ou químico	O <sup>2</sup> necessário	Velocidade	Produção relativa de ATP
Fosfagênio (anaeróbica alática)	Fosfocreatina	Não	Mais rápida	Pouca, limitada
Glicolítico (anaeróbica láctica)	Glicogênio (glicose)	Não	Rápida	Pouca, limitada
Oxidativo	Glicogênio, gorduras e proteínas	Sim	Lenta	Muita, ilimitada

**Fonte:** Foss e Keteyian (2000).

Perceba que os exemplos são de estudantes comuns, porque se formos considerar os tempos dos atletas de alto rendimento, em competições como: corrida de 100 metros (sistema energético fosfagênico), 200 metros, 400 metros e 800 metros (sistema energético glicolítico) e 1500 metros em diante (sistema oxidativo).

Portanto, práticas corporais executadas de forma muito intensa e rápida duração utilizam predominantemente creatina fosforilada (creatina fosfato) disponível nos músculos. Por volta dos 10 segundos, em decorrência da redução das reservas de ATP e fosfocreatina, o sistema glicolítico vai se tornando predominante, pois as células aumentam a quebra de glicose (ocorrendo no citoplasma) produzindo ATP e ácido láctico que, quando acumulado nos músculos, produz dor e fadiga, porque reduz o pH celular, comprometendo a atividade enzimática necessária para a síntese de ATP.

Com isso, a intensidade da atividade vai sendo reduzida e o sistema oxidativo predomina e se pode permanecer realizando a atividade por um período longo, pois esse sistema é mais complexo porque: pode produzir ATP a partir de várias fontes de energia, carboidratos (glicose), gorduras (lipídios) e proteínas, tem uma organela celular específica (as mitocôndrias) onde o processo ocorre em duas partes: o ciclo de Krebs (ciclo do ácido cítrico) e o sistema de transporte de elétrons (STE). As células musculares podem

produzir ATP por qualquer uma ou pela combinação dos três sistemas metabólicos.

Você percebe a importância da nutrição para produção de energia? Energia é a capacidade de realizar trabalho. Então, para realizar qualquer trabalho muscular é necessária a utilização de energia e quando a disponibilidade de carboidratos e gorduras estão limitadas no organismo a degradação proteica se torna necessária.

Nutrição é uma área do conhecimento que tem como objeto de estudo o processo biológico que envolve a escolha (quando possível), ingestão e degradação dos alimentos e absorção de nutrientes. Aqui o termo está sendo empregado com o sentido de processo de ingestão e degradação dos alimentos e absorção de nutrientes, entendo que este é um processo complexo com implicações socioculturais, econômicas e políticas, que compromete ou potencializa a saúde e a vida das pessoas.

Uma nutrição inadequada em virtude da elevada ingestão de alimentos ricos em gordura e carboidratos somados a falta de regularidade nas práticas corporais colaboram para uma série de prejuízos à saúde como a obesidade, a hipertensão, o diabetes, a ansiedade, a depressão e até alguns tipos de cânceres.

Por outro lado, a ingestão ou a absorção inadequada dos nutrientes, como os casos de bulimia e anorexia, por exemplo, também compromete a saúde, pois os sistemas energéticos são afetados, podendo ocorrer fraqueza muscular, tontura, enjoo, desmaio e até a morte por falta de energia para as funções vitais.

Por isso, ao decidir incluir as práticas corporais no cotidiano, é crucial uma especial atenção aos horários das refeições no sentido de evitar mal-estar decorrente da falta de energia celular para o trabalho muscular que a cultura corporal de movimento requer. Por conseguinte, é fundamental que você não esteja há mais de duas horas sem se alimentar ao ir para as aulas de Educação Física, ou para as aulas dos projetos de esporte educacional.

Para enfatizar a seriedade disso, já houve caso de parada cardíaca seguida de morte de uma estudante em uma das unidades do IFRO. Por conta

dos problemas alimentares dela, o professor já havia recomendado avaliação médica e que ela não realizasse as dimensões procedimentais dos conteúdos, nas aulas de Educação Física. Um dia, a estudante passou mal na arquibancada, o professor prestou os primeiros socorros, mandou chamar o enfermeiro... enfim, levaram-na para o hospital, mas os médicos não conseguiram evitar essa trágica perda à família, à Instituição e às (aos) amigas (os).

Por todo o exposto, ainda que de modo brevíssimo, considerando a amplitude da temática, quer-se chamar a atenção para a centralidade que as práticas corporais e a nutrição adequada devem ter na vida das pessoas. Dançar, correr, caminhar, fazer ginástica, andar de skate ou de patins, enfim, realizar, regularmente, uma ou mais práticas da cultura corporal de movimento que você goste e priorizar os alimentos saudáveis, não processados (*in natura*), potencializa a saúde.



---

### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

- Fundamentos do Treinamento de Força Muscular [Biblioteca Virtual do IFRO]  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582713907/pageid/0>
- Nutrição Contemporânea [Biblioteca Virtual do IFRO]  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788580551891/pageid/0>
- Fisiologia do exercício [Biblioteca Virtual do IFRO]  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520455104/pages/0>
- Hábitos sedentários derivam de facilidades contemporâneas e organismo poupador  
[www.medicina.ufmg.br/habitos-sedentarios-derivam-de-facilidades-contemporaneas-e-organismo-poupador/](http://www.medicina.ufmg.br/habitos-sedentarios-derivam-de-facilidades-contemporaneas-e-organismo-poupador/)

## E-AULAS

– Bioenergética: conceitos e aplicações

[www.youtube.com/watch?v=rA5Ilg8nXc8&ab\\_channel=MoacirPereiraJunior](http://www.youtube.com/watch?v=rA5Ilg8nXc8&ab_channel=MoacirPereiraJunior)

– Fisiologia do Exercício Aula 1 Nutrição e bioenergética

[www.youtube.com/watch?v=rRv5Ib3irwl&ab\\_channel=FisiologiadoExerc%C3%ADcio-Prof.AlexandreS%C3%A9rgio](http://www.youtube.com/watch?v=rRv5Ib3irwl&ab_channel=FisiologiadoExerc%C3%ADcio-Prof.AlexandreS%C3%A9rgio)

– Educação Física – metabolismo alimentar

[www.youtube.com/watch?v=nRoJLkOaKY&ab\\_channel=MEDIA%C3%87%C3%83OTECNOLOGICAROND%C3%94NIASEUCRO](http://www.youtube.com/watch?v=nRoJLkOaKY&ab_channel=MEDIA%C3%87%C3%83OTECNOLOGICAROND%C3%94NIASEUCRO)



---

- Sugere-se a integração Educação Física, Química e Biologia para aprendizagem significativa desse conteúdo envolvendo experimento em laboratório, observação do corpo em práticas corporais aeróbicas e anaeróbicas.

- Também é possível integrar com História e Sociologia, problematizadas as transformações tecnológicas e socioculturais que contribuíram e contribuem para o aumento do sedentarismo.

---

---

Que tal fazer uma **roda de conversa** a respeito da importância da nutrição para a realização das práticas corporais, das consequências dessas práticas sobre a nutrição adequada e sobre a produção e consumo de alimentos na Amazônia, em Rondônia?!

Outra possibilidade é convidar uma nutricionista e fazer uma **atividade de perguntas e respostas**?

Um **lanche compartilhado**, no qual cada estudante traz um alimento e faz um cartão com as informações nutricionais, finalizando com uma roda de conversa sobre os nutrientes dos alimentos ingeridos.

---





## PLANO DE ESTUDOS 9

<b>Temas</b>	O corpo na interface das práticas corporais, metabolismo e nutrição
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Diferenciar práticas corporais, metabolismo, nutrição e estabelecer relação entre práticas corporais, nutrição e saúde.
<b>Material</b>	Papel madeira ou cartolina, pincel.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se houve alguma dúvida a respeito da última aula sobre as provas atléticas realizadas.</p> <p>Confirmar se houve a leitura do texto. Caso contrário destinar 10-15 minutos para leitura. Então, organizar a turma em três grupos: Grupo Fosfagênio; Grupo Glicolítico; Grupo Oxidativo. Os grupos recebem a seguinte atividade: Diferenciar práticas corporais, metabolismo, nutrição e estabelecer relação entre práticas corporais, nutrição e saúde e citar algumas práticas corporais que utilizam e fortalecem o sistema energético representado pelo nome do Grupo. Entregar os materiais para elaboração de um cartaz, definindo – 30 a 40 minutos para isso. Em seguida, cada grupo apresenta o cartaz produzido compartilhando os saberes. Após a socialização, propor que escolham uma das atividades citadas, de cada grupo (se houver tempo, ou uma entre todas), para vivenciar.</p> <p>Concluir a conversa inicial fazendo um resumo sobre os conceitos estudados, enfatizando a relação com a saúde. Por fim, questione se fazem sentido para a turma. O que foi mais complexo? Dúvidas? Comentários?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	-



## PLANO DE ESTUDOS 10

<b>Temas</b>	Avaliação bimestral.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Diagnosticar em que medida os objetivos planejados foram aprendidos, o desempenho docente e fazer uma autoavaliação.
<b>Material</b>	AVA – Laboratório de Informática.*
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se houve alguma dúvida a respeito das práticas corporais, do metabolismo.</p> <p>Solicitar que todas (os) acessem o Sistema AVA e respondam a avaliação:</p> <p>Sugestão de perguntas**:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Considerando o sistema de classificação dos esportes, estudados nesse bimestre, classifique o Atletismo.</li><li>2. Cite duas provas oficiais do Atletismo que:<ol style="list-style-type: none"><li>a) não são realizadas por mulheres.</li><li>b) não são realizadas por homens.</li><li>c) são realizadas apenas na categoria pré-mirim.</li></ol></li><li>3. Ao longo da história as mulheres eram excluídas das práticas esportivas, como você percebe a luta das mulheres e a conquista do direito ao esporte?</li><li>4. Como você avalia o desempenho docente no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados (forma de ensinar, local das aulas, materiais utilizados, tempo de aula, controle dialógico com a turma).</li><li>5. Como você avalia o seu desempenho no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados e cite aspectos que você melhorou ou aprendeu em relação às dimensões atitudinal, conceitual e procedimental dos conteúdos estudados.</li></ol>

<b>Atividade para a próxima aula</b>	Ler o texto “Multiculturalismo: O corpo nos esportes e jogos com rede divisória”.
--------------------------------------	---

\*Essa é uma opção interessante. Desde a disponibilização do AVA que a autora interrompeu o processo de impressão de avaliação e utiliza o Sistema como forma de contribuir com as estratégias de sustentabilidade.

Apenas as avaliações de recuperação e exame final são impressas, pois envolvem, geralmente, reduzido número de estudantes.

\*\* Outra sugestão de questões:

Sobre bioenergética, as práticas corporais podem ser classificadas em atividades de potência, atividades de velocidade e atividades de resistência. Nas primeiras, predomina o uso dos fosfatos de alta energia e elas têm duração menor que 30 segundos. Nas atividades de velocidade, como a prova de 400 metros no atletismo, utiliza-se predominantemente o sistema glicolítico; e nas atividades mais longas, como a maratona, o organismo utiliza principalmente o sistema oxidativo. A partir desse conhecimento responda as próximas três questões.

1. Como podemos classificar as atividades atléticas de:

Lançamento de disco

---

Marcha atlética

---

2. Como podemos classificar as provas de natação:

400 m costa

---

50 livre

---

3. Como podemos classificar esportes coletivos:

Voleibol

---

Futsal

---

4. Considerando-se o consumo energético na avaliação da performance, as práticas corporais podem ser classificadas em três grupos distintos, quais são eles?

---

---

5. No interior da fibra muscular esquelética existem organelas especializadas, que são responsáveis pelo catabolismo aeróbico dos principais compostos provenientes da alimentação. Como se chamam essas organelas?

---

---

6. O metabolismo representa a conversão da energia química dos alimentos numa forma química de armazenamento temporário. No caso específico das fibras musculares, essa energia química armazenada é depois transformada em que tipo de energia?

---

7. Existem dois grandes reservatórios de glicogênio no organismo humano, quais são eles?

---

8. De onde nosso organismo obtém a energia necessária para os músculos realizarem trabalho?

---

9. “É o processo metabólico, no qual as células transformam os nutrientes alimentares (gordura, proteínas e carboidratos) em uma forma de energia biologicamente utilizável”. O texto se refere ao conceito de:

- a) energia
- b) alimentação
- c) metabolismo
- d) catabolismo
- e) bioenergética.

10. “É conceituada como a capacidade de realizar trabalho, sendo trabalho um termo que se refere à aplicação de uma força através de uma distância”. O texto se refere ao conceito de:

- a) energia
- b) alimentação
- c) metabolismo
- d) catabolismo
- e) bioenergética.

## 2. MULTICULTURALISMO: O CORPO NOS ESPORTES E JOGOS COM REDE DIVISÓRIA

O multiculturalismo não foi uma dádiva. Foram necessárias décadas de lutas com uma estrutura de poder dominada pelos brancos. Ao mesmo tempo, boa parte do multiculturalismo instituído nas escolas é do tipo mais “seguro” – que não interrompe o poder branco como sendo o “comum”. Essa é uma das formas pelas quais as relações de poder existentes inserem em sua própria lógica dominante os movimentos que lhe fazem oposição (APLLE, 2008).

Inicia-se este capítulo com a epígrafe de Apple (2008) sobre multiculturalismo porque esse foi um termo que surgiu ao longo das reuniões com docentes de Educação Física quando do planejamento da estrutura desse livro. No entanto, no processo de elaboração do livro, percebeu-se que o termo diferenças seria mais adequado às perspectivas propostas. Uma vez que um currículo, na acepção das diferenças, desdobra-se de perspectivas, de interpretações e de multiplicações. A multiplicidade é um movimento que estimula a diferença que se recusa a se fundir com o idêntico.

Nesse sentido, não se trata de reconhecer a existência de várias culturas, identidades<sup>9</sup>, mas interpretar como essa diversidade se constitui, buscando romper com a lógica dominante que tem, como visto no tópico anterior, favorecido o homem em detrimento da mulher e, em outras relações de poder, tem historicamente privilegiado a branquitude. A multiplicidade é, então, um movimento de reconhecimento, respeito e valorização das

---

<sup>9</sup> Ligada a entidades histórico-sociais, a identidade é uma categoria relacional, intersubjetiva e histórica. E uma parte e um modo das relações que na história se estabelecem, se modificam ou se cancelam, entre as diversas formas organizadas de existência social. Não é propriedade ou atributo de entidades isoladas; nem é algo dado, pré-existente a sua própria história, que deveria ser descoberto e assumido (QUIJANO, 1992, p. 73).

diferenças, possibilitando que cada pessoa seja aceita e valorizada com a identidade dela, sem qualquer forma de discriminação.

A perspectiva das diferenças ajuda a superar a cena relatada a seguir:

Baseado em minhas experiências pessoais, que é só que posso fazer, lembro-me das aulas de Educação Física do ginásio. Se houver algum professor de Educação Física aqui, espero que me ouça bem. Não vou negar nada do que eu disser, porque estou falando sério. Lembro-me da luta pela perfeição. Educação física era um setor em que todos devíamos ter uma oportunidade. Se não sabemos jogar bola, então aprendemos a jogar bola do melhor modo possível. Mas não era isso; estávamos buscando a perfeição. Havia sempre aqueles caras grandalhões ali, e eram os astros. E lá estava eu, magricela, com meu saquinho de alho pendurado ao pescoço e calções que não me serviam e perninhas esqueléticas. Eu ficava ali na fila, esperando ser escolhido, e morria todos os dias de minha vida. Vocês devem se lembrar, ficavam todos em fila e os grandões ali, os peitos estufados, dizendo: “Quero você”, e “quero você”, e você via a fila indo embora e você ainda lá. Por fim, restavam duas pessoas, um outro pequenino e você. E então diziam: “Bom, fico com o Buscaglia”, ou “fico com o velho *wop*”, e você saía da fila morrendo porque não era a imagem do atleta, não era a imagem da perfeição que eles buscavam. Isso o acompanhava o tempo todo. Hoje na escola há um aluno que é ginasta. No ano passado, quase chegou às Olimpíadas. Tem um pé torto. Em todos os outros sentidos, é o mais perfeito possível, tem um corpo que faria a inveja de todos, uma mente belíssima, uma cabeleira fantástica, olhos brilhantes e espertos. Mas para ele não é um rapaz bonito: tem pé torto. Em algum ponto, alguém não entendeu nada, e quando ele anda pela rua, só ouve o pé batendo, embora ninguém mais o veja. Mas se ele vê, então é isso que ele é. Portanto, toda essa ideia de perfeição realmente me desanima (BUSCAGLIA, 1995, p. 61-62).

Espera-se que nessa terceira década do século XXI, esses casos de fila para definir equipe, conforme as habilidades<sup>10</sup> e capacidades fisicomotoras (componentes do rendimento físico que utilizados para realizar os mais diversos movimentos nas práticas corporais e nas atividades do cotidiano: agilidade, flexibilidade, força, resistência e velocidade) não mais existam em âmbito escolar algum, especialmente que não aconteça nos *Campi* do IFRO. Assim, como não se pode mais admitir modelos, seja de atletas, de sexualidade, de etnia, de religião ou de corpo, mas valorizar as diferenças e potencializar o desenvolvimento das capacidades e habilidades fisicomotoras, reconhecendo as como resultado do contexto sociocultural de cada estudante, além das vivências promovidas nas aulas de Educação Física na educação infantil e no ensino fundamental.

Por outro lado, a professora ou o professor sozinha (o) não poderá valorizar as diferenças e potencializar as habilidades e capacidades individuais, é necessário um movimento estudantil, todas (os) devem aceitar e respeitar a cada uma (um) e se aceitar e se respeitar, assumir a sua identidade e acolher a outra pessoa com a identidade dela. Aceitar que cada pessoa é um ser único, e embora alguns se pareçam em alguns aspectos, até gêmeos idênticos apresentam diferenças que devem ser respeitadas e acolhidas.

É sobre ser a própria referência. Nesse processo, o único modelo é a própria pessoa. Como ser amanhã melhor do que se foi hoje? A forma de tratar os familiares e amigos hoje foi melhor que a de ontem? Isso deve se tornar um exercício diário e prazeroso, a sociedade é cheia de modelos, então

---

<sup>10</sup> Seguindo a perspectiva teórica desenvolvimentista, Darido e Rangel (2017, p. 9) afirmam que as habilidades motoras podem ser básicas ou específicas: “As básicas podem ser classificadas em habilidades locomotoras (p. ex.: andar, correr e saltar), manipulativas (p. ex.: arremessar, chutar e rebater) e de estabilização (p. ex.: girar, rolar e realizar posições invertidas), e as específicas são mais influenciadas pela cultura e estão relacionadas à prática do esporte, do jogo, da dança e das atividades industriais.”

precisa treinar a vida toda. Para auxiliar nessa reflexão recorre-se a Paulo Freire, que, em uma entrevista com Nogueira e Lopes, afirmou que:

O Corpo Humano exige reflexões daquele teor a que eu denominava epistemológicas. A corporalidade é um tipo de consciência que se baseia numa inteireza consigo mesma. E isso se expressa, ao desenvolver-se nas inteirezas. E isso se expressa, ao desenvolver-se, nas interações com os objetos e com outros Seres Humanos. Não apenas consciência de mim mesmo que me sugere a consciência do entorno, mas penso eu, a consciência de inteirar-se do Mundo e com o Mundo que me permite criar noções do “eu consciente” (FIGUEIREDO, 2008, p. 94).

Tendo consciência do que se é, o que os outros pensam não terá impacto algum, assim como não se julga superior às outras pessoas. O “eu consciente” inteirou-se com o mundo, portanto, valoriza a relação com as outras pessoas como interações importantes e respeitadas.

Nesse sentido, embora em uma turma de 40 estudantes, provavelmente, todas e todos já tenham assistido, presenciado ou lido sobre violência e racismo no esporte, chama-se atenção que as ações de *fair play*, geralmente, não recebem a mesma publicidade. Qual seria a intenção da mídia com isso?

Já ouviu falar na atleta muçulmana que estava em uma disputa de futebol e seu véu caiu e as atletas do outro time a cercaram, protegendo-a para repor sua indumentária religiosa?<sup>11</sup> Ou do maratonista que caiu próximo à linha de chegada, por não conseguir mais se manter de pé, e um atleta, que poderia vencer a competição, segurou-o e carregou-o até a linha de chegada, enquanto outros os ultrapassavam?<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Disponível em: <https://extra.globo.com/esporte/jogadoras-protagem-adversariamuculmana-para-que-ela-arrume-veu-durante-partida-video-rv1-1-24024955.html>. Acesso em: 26 ago. 2022.

<sup>12</sup>Disponível em: <https://razoesparaacreditar.com/corredor-desiste-premioconcorrente/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

Se o ditado latino “as palavras movem; os exemplos arrastam” está correto, estas ações poderiam ser mais exploradas pela mídia e pelas escolas como exemplos de solidariedade e *fair play*, com a intencionalidade de evidenciar as atitudes valorosas. Esclarecer que a dignidade humana é superior a uma premiação em competição, seja ela artística, esportiva ou não.



---

### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

– Atlas of emotions

<http://atlasofemotions.org/#triggers/anger>

– O desafio das diferenças nas escolas

<https://doceru.com/doc/ss1sv0v>

– Teoria Queer: Um aprendizado pelas diferenças [Biblioteca Virtual do IFRO]

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582179338/>

– Afirmando diferenças: Montando o quebra-cabeça da diversidade na escola

<https://dokumen.pub/qdownload/afirmando-diferenas-montando-o-quebra-cabea-da-diversidade-na-escola.html>

– Educação sexual na sala de aula [Biblioteca Virtual do IFRO]

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582178195/pageid/0>

#### E-AULAS

– O desafio das diferenças nas escolas comentado por José Cassiano

[www.youtube.com/watch?v=EUfev-ZueFI](http://www.youtube.com/watch?v=EUfev-ZueFI)

– Corpo e cultura por Marcos Garcia Neira

[www.youtube.com/watch?v=PqTBbm8geOc](http://www.youtube.com/watch?v=PqTBbm8geOc)

\*Outras opções de leitura na Biblioteca Virtual do IFRO são: *Direito à diferença: aspectos teóricos e conceituais da proteção às minorias e aos grupos vulneráveis*, volume 1; *Direito*

*à diferença: Aspectos de proteção específica às minorias e aos grupos vulneráveis, volume 2; Direito à diferença: aspectos institucionais e instrumentais de proteção às minorias e aos grupos vulneráveis, volume 3.*



---

Questione, pesquise, reflita, analise, signifique e ressignifique. Se tiver que fazer escolhas que seja para ouvir, acolher e solidarizar-se, seja nas práticas corporais seja em outras esferas da vida.

---

## 2.1 ESPORTES E JOGOS COM REDE DIVISÓRIA

Uma Educação Física escolar que considere o princípio da alteridade saberá reconhecer as diferenças – não só físicas, mas também culturais – expressas pelos alunos, garantindo assim o direito de todos à sua prática (DAOLIO, 2020).

Esportes com rede divisória são modalidades, oficialmente institucionalizadas, nas quais se arremessa, lança ou se bate na bola ou peteca em direção à quadra adversária sobre a rede de tal forma que o rival não consiga devolvê-la, ou a devolva fora do campo adversário ou pelo menos tenha dificuldades para devolvê-la (GONZÁLEZ; DARIDO; OLIVEIRA, 2017).

São exemplos de esportes com rede divisória: badminton, biribol, futevôlei, futetênis, futsac, kin-ball (quimbol), manbol, ringtennis (tennikoit), ringo, padel, peteca, punhobol, sorvebol, sepaktakraw (takraw), tamboréu, tênis, tênis de mesa, voleibol, vôlei de praia, voleibol sentado.

Desse modo, os jogos com rede divisória são modalidades, não oficialmente institucionalizadas, nas quais se arremessa, lança o implemento de jogo em direção à quadra adversária sobre a rede de tal forma que o rival não consiga devolvê-la, ou a devolva fora do campo adversário, é preciso ter pelo menos dificuldades para devolvê-la. Com essa compreensão, pode-se afirmar que esses jogos podem ser o estágio inicial de um esporte ou sua adaptação.

A partir do conceito apresentado, pode-se citar o câmbio, uma adaptação do voleibol para idosos, utilizado na iniciação ao voleibol, como exemplo de jogos com rede divisória.

Para esse assunto, propõe-se o estudo de uma modalidade com bola e uma com raquete: voleibol e badminton. O voleibol, em decorrência de ser uma modalidade esportiva muito apreciada pelas (os) estudantes do IFRO, a maioria dos *campi* possui os materiais necessários à dimensão procedimental

do conteúdo, além de possibilitar diversas formas de vivências: jogos, brincadeiras e inclusão. A respeito dessa modalidade esportiva pontua-se que:

[...] o conhecimento sobre esse esporte adquirido nas aulas de Educação Física permitirá que o aluno tenha condições de apreciar a modalidade como telespectador ou torcedor, por meio da compreensão do contexto histórico de seu surgimento, da mudança das regras, do funcionamento tático de diversas equipes, refletindo sobre a influência da mídia na modalidade, sobre o papel das seleções masculina e feminina no cenário mundial, entre muitas outras possibilidades. Espera-se ainda que os conhecimentos adquiridos e vivências experimentadas nas aulas de Educação Física contribuam para a reflexão sobre valores e atitudes no sentido de contribuir para a formação de cidadãos críticos e atuantes na sociedade (IMPOLCETTO, 2012, p. 15).

O quadro a seguir apresenta a instituição que regula essas modalidades e o link de acesso para saber mais.

<b>Esporte</b>	<b>Instituição oficial no Brasil</b>	<b>Link de acesso</b>
Badminton	Confederação Brasileira de Badminton	<a href="http://www.badminton.org.br/">www.badminton.org.br/</a>
Biribol	Confederação Nacional de Biribol	<a href="https://biribol.com/">https://biribol.com/</a>
Futevôlei	Confederação Brasileira de Futevôlei	<a href="https://cbfv.com.br/">https://cbfv.com.br/</a>
Fute-tênis	Federação Brasileira de Fute-Tênis	<a href="https://m.facebook.com/futetenisbrasil/">https://m.facebook.com/futetenisbrasil/</a>
Futsal	Confederação Brasileira de Futsal	<a href="http://www.facebook.com/cbfsac/">www.facebook.com/cbfsac/</a>
Kin-Ball (Quimbol)	Federação Internacional de Kin-Ball*	<a href="http://www.kin-ball.com/en/">www.kin-ball.com/en/</a>
Manbol	Confederação Brasileira de Manbol	<a href="http://www.manbol.com.br/">www.manbol.com.br/</a>
Minobol	Federação Paulista de Minobol	<a href="http://www.facebook.com/minobol/">www.facebook.com/minobol/</a>
Padel	Confederação Brasileira de Padel	<a href="https://cobrapa.com.br/">https://cobrapa.com.br/</a>

Punhobol	Confederação Brasileira de Desportos Terrestres	<a href="https://cbdt.com.br/">https://cbdt.com.br/</a>
Peteca	Confederação Brasileira de Peteca	<a href="https://cbpeteca.org.br/">https://cbpeteca.org.br/</a>
Ringtennis (Tennikoit)	World Tenniquoits Federation*	<a href="https://tenniquoits.org/">https://tenniquoits.org/</a>
Ringo	International Ringo Federation*	<a href="https://irf.ringo.org.pl/">https://irf.ringo.org.pl/</a>
Sorvebol	Confederação Brasileira de Sorvebol	<a href="https://plataforma.sporti.com.br/CBS">https://plataforma.sporti.com.br/CBS</a>
Sepaktakraw (takraw)	Associação Brasileira de Takraw	<a href="http://www.takraw.com.br/indexxx.php">www.takraw.com.br/indexxx.php</a>
Tamboréu	Associação Nacional de Tamboréu	<a href="https://tamboreu.com.br/">https://tamboreu.com.br/</a>
Tênis	Confederação Brasileira de Tênis	<a href="http://www.cbt-tenis.com.br/">www.cbt-tenis.com.br/</a>
Tênis de Mesa	Confederação Brasileira de Tênis de Mesa	<a href="http://www.cbtm.org.br/">www.cbtm.org.br/</a>
Voleibol	Confederação Brasileira de Voleibol	<a href="https://cbv.com.br/">https://cbv.com.br/</a>
Vôlei de praia		<a href="https://voleidepraia.cbv.com.br/">https://voleidepraia.cbv.com.br/</a>
Voleibol sentado	Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes	<a href="http://cbvd.org.br/">http://cbvd.org.br/</a>

\*Modalidades estrangeiras ainda sem associação, confederação ou federação no Brasil.

**Fonte:** Elaborado pela autora.

## 2.1.1 Dimensão conceitual do voleibol

Na perspectiva da cultura corporal entende-se que o ensino do voleibol na escola deve ser intensificado de modo que o aluno compreenda, aproprie-se e desfrute com autonomia a vivência dessa modalidade, tanto nas aulas de Educação Física quanto fora do contexto escolar. Por exemplo, no momento de lazer, como meio de cuidar da saúde e da estética, como forma de linguagem e inclusive para o rendimento, se assim desejar (IMPOLCETTO, 2012).

O voleibol é um dos esportes (de rede divisória) mais antigo e popular. A literatura registra a criação desse esporte em 1895, por William George Morgan, diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM), na cidade de Holyoke, Massachusetts, nos Estados Unidos. Inicialmente, o jogo fora denominado Mintonette.

O pastor Lawrence Rinder teria incumbido William Morgan de elaborar um jogo que pudesse ser praticado pelos associados mais antigos da ACM, portanto, deveria ser uma prática corporal prazerosa, principalmente para aqueles na faixa etária dos 40 aos 50 anos (BIZZOCCHI, 2013; PRIESS; GONÇALVES; SANTOS, 2018).

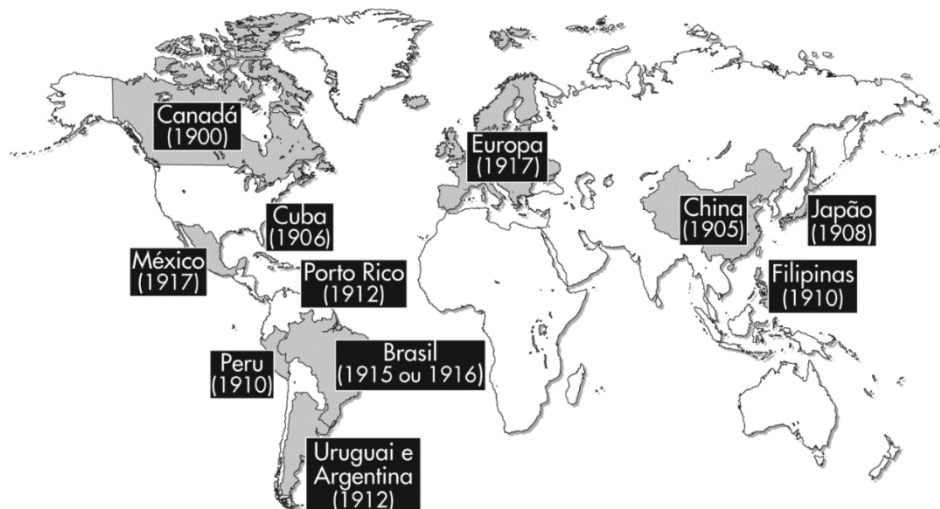
Após alguns estudos, William Morgan apresentou o jogo à turma, que teve ótima aceitação. Em agosto de 1896, Morgan foi convidado para apresentar a criação na Conferência dos Diretores dos Departamentos de Atividades Físicas das ACM da região de Springfield. A apresentação foi um sucesso e, na oportunidade, o Dr. A. T. Halstead, docente da escola de Springfield, sugeriu que o nome do jogo fosse substituído por *volleyball*, considerando que a bola permanecia em constante voleio (volley, em inglês) sobre a rede (BIZZOCCHI, 2013; PRIESS; GONÇALVES; SANTOS, 2018).

A partir do evento, o voleibol foi introduzido nas ACM vizinhas e depois difundido nas unidades de outras regiões do país e do mundo. Oficialmente, o primeiro país a receber o esporte foi o Canadá, em 1900. Em 1905, iniciaram-se as práticas de voleibol em Cuba; em 1908, nas Filipinas e no Japão; em 1909, no Porto Rico; em 1910, o voleibol surgiu no Peru; em 1912, no Uruguai; entre 1916 e 1917 no Brasil e no México (BIZZOCCHI, 2013; PRIESS; GONÇALVES; SANTOS, 2018).

No Brasil, o desenvolvimento do esporte ocorreu entre os anos de 1915 e 1916, na ACM, em São Paulo e no Colégio Marista de Pernambuco, no Recife. Porém, as práticas eram limitadas a algumas instituições ligadas à ACM e clubes recreativos. Em 1923, aconteceu um evento que promoveu a difusão do esporte e a Federação Fluminense de Esportes organizou um torneio que contou com a participação dos clubes filiados à Liga Metropolitana de Desportos Terrestres, entidade que reunia os principais

clubes do Rio de Janeiro (PRIESS; GONÇALVES; SANTOS, 2018). O mapa a seguir ilustra essa difusão do esporte.

### Difusão do voleibol em alguns países do mundo



Fonte: Bizzocchi (2013).

Originalmente, o voleibol era disputado em nove pontos, em uma quadra dividida por uma rede parecida com a do tênis, elevada cerca de 1,90 m de altura. A bola utilizada era uma câmara de uma bola de Basquetebol. Porém, como era muito leve e a bola de basquetebol completa era muito pesada, Morgan solicitou à firma *A. G. Spalding & Brothers* (a mesma fabricante das bolas de basquete) a produção de uma bola específica para a prática do voleibol (BIZZOCCHI, 2013).

No primeiro ano do Ensino Médio, provavelmente a turma já saiba que voleibol é um esporte coletivo praticado entre duas equipes de seis jogadores titulares, dentro de uma quadra retangular dividida em dois quadrados iguais, separados por uma rede, com ações que objetivam fazer com que a bola passe sobre a rede e caia nos limites da quadra adversária. Para isso, cada equipe pode tocar três vezes na bola, com as mãos e antebraços e com os antebraços e cada jogador não pode fazê-lo seguidamente. Os pontos

são disputados a partir de uma ação denominada saque e consegue o ponto em disputa a equipe que alcançar o objetivo do jogo. Cada partida é disputada em sets de 25 pontos, a exceção do quinto set, que é jogado em 15 pontos, devendo haver dois pontos de diferença entre as equipes para que um set seja concluído, e é vitoriosa a equipe que vencer três sets (BIZZOCCHI, 2013).

Porém, pode ser que a turma não conheça as regras originais, desconheça os fundamentos técnicos, a história do voleibol no Brasil e a influência da mídia na evolução (alteração das regras) desse esporte, a participação das mulheres ao longo do tempo e o expressivo desempenho do Brasil em competições mundiais e olímpicas.



### PLANO DE ESTUDOS 1

<b>Temas</b>	Esporte com rede divisória: voleibol.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Identificar os espaços que surgem na quadra adversária a partir do posicionamento dos jogadores na primeira bola, na segunda bola, na terceira bola e no saque e direcionar a bola no espaço vazio, ampliar a compreensão e vivência dos fundamentos do toque, manchete e saque por baixo no jogo de voleibol.
<b>Material</b>	Elástico ou corda que servirá de rede, três bolas de voleibol.
<b>Descrição da aula</b>	<b>Conversa inicial:</b> Dar boas-vindas ao segundo bimestre, perguntar como a turma está, como se saíram nas avaliações bimestrais, de como passou a semana, o que fizeram para se sentir bem.  Questionar se ficaram com alguma dúvida sobre o texto introdutório, quais esportes com rede divisória já eram conhecidos, se ficaram curiosos com algum esporte citado e se acessaram algum <i>link</i> para saber mais sobre os esportes citados, se alguém mais quer falar sobre o texto ou sobre as modalidades.

Após a conversa inicial, dividir a quadra em 3 miniquadras com a utilização do elástico ou da corda e organizar a turma em grupos de quatro a seis integrantes. Essas equipes jogarão entre si, havendo um rodízio em sentido horário ou anti-horário para ocupação das miniquadras.



Realizar o **Jogo de câmbio** em três etapas:

**1ª etapa** – Dirigida ao aquecimento, o saque poderá ser lançado com as duas mãos, a equipe adversária deverá deixar quicar e depois segurar e jogar livremente (toque, lançamento, manchete) para o lado da equipe adversária (que deverá, da mesma forma, deixar quicar e devolver a bola), buscando um espaço vazio.

**2ª etapa** – Voltada ao aprimoramento da realização dos três passes. Deverá ser realizado o saque por baixo e a equipe que recebe a bola deve segurá-la, realizar três passes entre os integrantes de seu grupo, em seguida, lançar a bola por cima da rede para a quadra adversária, buscando os espaços vazios.

**3ª etapa** – Voltada ao aprimoramento dos três passes e ao saque. Deverá ser realizado o saque por cima e a equipe que recebe a bola deve segurá-la, realizar três passes entre os integrantes de seu grupo, em seguida, lançar a bola por cima da rede para a quadra adversária, buscando os espaços vazios.

Realizar a conscientização tática

Qual o objetivo do jogo?

R: Marcar o ponto.

O que a equipe precisa fazer para atingir esse objetivo?

	<p>R: Jogar a bola nos espaços vazios.</p> <p>O que pode ser feito para que esse objetivo seja alcançado mais rapidamente?</p> <p>R: Olhar antes de atacar.</p> <p>No momento do lançamento, para colocar a bola em jogo ou quando vocês estão jogando a bola para o outro lado, depois dos três passes, estão procurando enviá-la para um local que dificulte a recepção da outra equipe? Vocês conseguem identificar esses locais na quadra adversária?</p> <p>No momento da recepção do lançamento inicial ou do contra-ataque, vocês estão se deslocando para cobrir os espaços vazios da quadra e não deixar a bola cair no chão?</p> <p>O modo de realizar o rodízio que vocês escolheram possibilita que todos passem por todas as posições na quadra, inclusive pelo saque?</p> <p>Repetir a 3ª etapa: Nessa fase, a cada cinco minutos, fazer um rodízio das equipes nas miniquadras, de modo que possam utilizar a miniquadra 1, 2 e 3. O jogo termina quando os grupos retornarem à quadra inicial.</p> <p><b>Reflexão:</b> Conversar com a turma e abordar estas questões: Jogaram melhor antes ou depois da conscientização tática? Como foi a interação entre as equipes? Como se perceberam na aula? O que foi mais fácil ler e entender (dimensão conceitual) ou a aula prática (dimensão procedimental)?</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Cada grupo ficará responsável por estudar um tema:</p> <p>G1 – A linha do tempo do voleibol</p> <p>G2 – A história do voleibol no Brasil</p> <p>G3 – Linha do tempo das conquistas brasileiras em competições mundiais e olímpicas</p> <p>G4 – As equipes com pódio olímpico</p> <p>G5 – O voleibol em Rondônia</p> <p>G6 – O voleibol no seu <i>campus</i> (JIFRO, JIF-EN, JIF)</p>



## PLANO DE ESTUDOS 2

<b>Temas</b>	Esporte com rede divisória: voleibol.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Ampliar a compreensão e vivência dos fundamentos do toque, manchete e saque no jogo de voleibol.
<b>Material</b>	Elástico ou corda que servirá de rede, três bolas de voleibol.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se estão todos prontos para continuar a aprendizagem dos fundamentos.</p> <p>Realizar a atividade <b>Do jogo de câmbio ao minivôlei:</b></p> <p><b>1ª etapa</b> - Na mesma organização da conversa inicial anterior, os grupos deverão, quando da realização do saque por cima, deixar a bola quicar (pingo) uma ou duas vezes e realizar a manchete, o segundo movimento deverá ser o toque e por último a cortada. Após cinco minutos de jogo, trocar de quadra até que todos utilizem os três espaços e observar se estão realizando o rodízio.</p> <p><b>2ª etapa</b> - Não poderá ter o pingo, o saque deverá ser recebido de toque ou manchete, realizando os três passes e procurando os espaços vazios na quadra. A cada cinco minutos de jogo, as equipes deverão mudar de miniquadra e observar se estão realizando o rodízio.</p> <p><b>Reflexão:</b> Conversar com a turma: O que acharam de jogar na quadra menor? O jogo sem o pingo ficou mais fácil ou mais difícil que o primeiro? Por quê?</p> <p><b>Como está a realização da pesquisa, algum grupo está tendo dificuldades? Será necessário atendimento à (ao) estudante?</b></p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Cada grupo ficará responsável por estudar um tema: G1 – A linha do tempo do voleibol G2 – A história do voleibol no Brasil G3 – Casos de enfrentamento ao racismo no voleibol

	<p>G4 – As equipes com pódio em mundiais e olimpíadas</p> <p>G5 – O voleibol em Rondônia</p> <p>G6 – O voleibol no seu campus (JIFRO, JIF-EN, JIF)</p>
--	--



### PLANO DE ESTUDOS 3

<b>Temas</b>	Esporte com rede divisória: voleibol.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivenciar jogos de voleibol.
<b>Material</b>	Apito e três bolas de voleibol.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se estão todos prontos para continuar a aprendizagem vivenciando o voleibol e utilizando toda a quadra.</p> <p>Realizar a atividade <b>Do jogo de câmbio ao minivôlei:</b></p> <p><b>1ª etapa</b> - Na mesma organização da conversa inicial anterior, os grupos deverão, quando da realização do saque por cima, deixar a bola quicar (pingo) uma ou duas vezes e realizar a manchete, o segundo movimento deverá ser o toque e por último a cortada. Após cinco minutos de jogo, trocar de quadra até que todos utilizem os três espaços.</p> <p><b>2ª etapa</b> - Não poderá ter o pingo, o saque deverá ser recebido de toque ou manchete, realizando os três passes e procurando os espaços vazios na quadra. A cada cinco minutos de jogo as equipes deverão mudar de miniquadra.</p> <p><b>Reflexão:</b> Conversar com a turma: O que acharam de jogar na quadra menor? O jogo sem o pingo ficou mais fácil ou mais difícil que o primeiro? Por quê?</p> <p><b>Como está a realização da pesquisa, algum grupo está tendo dificuldades? Será necessário atendimento à (ao) estudante?</b></p>

<b>Atividade para a próxima aula</b>	Se preparar para o seminário: compartilhamento dos resultados da pesquisa realizada pelos grupos.
--------------------------------------	---



#### PLANO DE ESTUDOS 4

<b>Temas</b>	Esporte com rede divisória: voleibol.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Compartilhar resultados de pesquisa e dialogar a respeito da história e evolução do voleibol e do racismo no esporte.
<b>Material</b>	De acordo com a escolha dos grupos: cartazes, data show, computador.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram realizando a pesquisa: curiosas (os), surpresas (os), entediadas (os), motivadas (os). Em seguida chamar os grupos na ordem combinada:</p> <p>G1 – A linha do tempo do voleibol          G2 – A história do voleibol no Brasil          G3 – Casos de enfrentamento ao racismo no voleibol          G4 – As equipes com pódio em mundiais e olimpíadas          G5 – O voleibol em Rondônia          G6 – O voleibol no seu campus (JIFRO, JIF-EN, JIF)</p> <p>Todos apresentam, quem tiver dúvida, quiser fazer comentário anota e ao final se faz uma roda de conversa.</p> <p>O que foi aprendido hoje que a turma não sabia? Quem se surpreendeu com as dimensões conceituais e fatos trazidos pelos grupos? Quem gostaria de fazer algum relato pessoal ou acrescentar alguma informação?</p>

<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Estudar sistema tático e preenchimento de súmula.</p> <p><b>Sugestão e vídeo:</b></p> <p>Sistema tático 6x0:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=PdxxdbjQO_o&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica">www.youtube.com/watch?v=PdxxdbjQO_o&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica</a></p> <p>Sistema tático 4x2:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=pcEUxtwgRkc&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica">www.youtube.com/watch?v=pcEUxtwgRkc&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica</a></p> <p>Sistema tático 5x1:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=KsZD-IAcZTQ&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica">www.youtube.com/watch?v=KsZD-IAcZTQ&amp;ab_channel=DicasEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica</a></p> <p>Súmula oficial:  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=FxK7tH1cfwg&amp;ab_channel=SolderaEsportes">www.youtube.com/watch?v=FxK7tH1cfwg&amp;ab_channel=SolderaEsportes</a></p> <p>Veja também as regras oficiais em:  <a href="https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra_2021-2024.pdf">https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra_2021-2024.pdf</a></p>
---	---



## PLANO DE ESTUDOS 5

<p><b>Temas</b></p>	<p>Esporte com rede divisória: voleibol.</p>
<p><b>Objetivos de aprendizagem em</b></p>	<p>Realizar um torneio de voleibol.</p>
<p><b>Material</b></p>	<p>Bolas, rede, antena, apito, cartão (amarelo/vermelho) súmulas (Anexo I).</p>
<p><b>Descrição da aula</b></p>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como</p>

	<p>se sentiram realizando o seminário, estão empolgados (as) para realizar o torneio. Entregar as orientações (Apêndice II), os materiais à turma e observar como ela se organiza (dimensão atitudinal).</p> <p><b>Realização de torneio</b> – Acompanhar a realização do torneio de modo a prestar algum esclarecimento em caso de dúvidas, mas tente intervir o mínimo possível. Porém, caso as estudantes e os estudantes não estejam procurando os espaços vazios, deve-se fazer a conscientização tática:</p> <p><b>Conscientização tática:</b></p> <p>Pergunta: O que tem que fazer para marcar pontos?</p> <p>Resposta: Colocar a bola no chão da equipe adversária.</p> <p>Pergunta: Como eu posso fazer para colocar a bola no chão da equipe adversária?</p> <p>Resposta: Jogando a bola nos espaços vazios.</p> <p>Pergunta: Como eu posso fazer para jogar a bola nos espaços vazios?</p> <p>Resposta: Olhando antes de passar a bola.</p> <p>Continuar o torneio.</p> <p><b>Reflexão</b> – Ao término questionar: o que foi mais interessante o câmbio, o minivoleibol ou o torneio? Por que este ou aquele?</p> <p>Propor que a turma estude sobre o voleibol sentado, para realização de um torneio dessa modalidade.</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Estudar sobre o voleibol sentado.</p> <p><b>Sugestão e vídeos:</b></p> <p>Voleibol aprendendo sobre o vôlei sentado:</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=40Wmagmyu4&amp;ab_channel=SolderaEsportes">www.youtube.com/watch?v=40Wmagmyu4&amp;ab_channel=SolderaEsportes</a></p> <p>Vôlei sentado regras história no brasil e como iniciar nas escolas:</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=YAkZaYyXN-E&amp;ab_channel=SolderaEsportes">www.youtube.com/watch?v=YAkZaYyXN-E&amp;ab_channel=SolderaEsportes</a></p>



## PLANO DE ESTUDOS 6

<b>Temas</b>	Esporte com rede divisória: voleibol sentado
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivenciar o voleibol a partir da perspectiva de uma pessoa com deficiência, observando as dificuldades de locomoção, estimulando a solidariedade e a inclusão social a partir do voleibol sentado.
<b>Material</b>	Bolas, rede, antena, apito, cartão (amarelo/vermelho) súmulas (Anexo I).
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram realizando o torneio, estão empolgadas (os) para realizar o torneio de voleibol sentado.</p> <p><b>Conversar a respeito da aula:</b> O voleibol na década de noventa tornou-se o segundo esporte mais popular do país. Nesta aula, o voleibol será utilizado como meio para refletir a respeito da deficiência física. Então, o plano de aula foi elaborado tendo como atividade principal o voleibol sentado, que é uma modalidade esportiva paraolímpica.</p> <p>Entregue as orientações (Apêndice III), os materiais à turma e observe como eles se organizam (dimensão atitudinal).</p> <p>Acompanhe a realização do torneio de modo a prestar algum esclarecimento em caso de dúvidas, mas tente intervir o mínimo possível. Se necessário, fazer a conscientização tática como na aula inicial anterior.</p> <p><b>Reflexão</b> – Ao término questionar: o foi mais interessante o torneio de voleibol ou o de voleibol sentado? Por que este ou aquele? Quais foram as dificuldades? Como o esporte pode ajudar na vida das pessoas com deficiência? A aula ajudou a refletir sobre as dificuldades vividas por pessoas com deficiências físicas?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	<p>Ler o texto “Saúde: Consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios posturais”.</p> <p>- Trazer short curto. Meninas vir de top para fazer avaliação postural.</p>



---

Sugere-se a integração Educação Física e Espanhol ou Inglês, de modo que as aulas possam ocorrer de forma bilíngue.

---

## 2.2 SAÚDE: CONSCIÊNCIA CORPORAL E ERGONOMIA NA PREVENÇÃO DE DESVIOS POSTURAIIS

A consciência corporal costuma ser usada junto com a imagem corporal e o esquema corporal. Cada termo refere-se à capacidade que está sendo desenvolvida na criança de discriminar com precisão as partes do próprio corpo. A capacidade de distinguir as partes do corpo e de compreender melhor sua natureza ocorre em três áreas. A primeira é o conhecimento corporal – ser capaz de localizar com precisão as partes do corpo em si próprio e nos outros. A segunda é o conhecimento daquilo que as partes do corpo podem fazer. Isso se refere ao fato de que a criança vai desenvolvendo a compreensão do modo como o corpo realiza determinado ato. A terceira é conhecer como se deve fazer para que as partes do corpo sejam movimentadas com eficiência. Isso se refere à capacidade de reorganizar essas partes para determinado ato motor e para realizar uma tarefa de movimento (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Comumente, o conceito de consciência corporal inclui o reconhecimento, identificação e diferenciação da localização do movimento e dos inter-relacionamentos das partes corporais e do todo, e a orientação espacial do executante e a localização do corpo no meio ambiente (BARBANTI, 2011), como apresentado na epígrafe acima. Porém, essa acepção tem um viés mais biológico, enquanto o termo é um tanto mais abrangente, e se pode chegar a esse entendimento simplesmente lembrando algumas definições de corpo apresentadas no início desta unidade de estudo.

Os conceitos de Esquema Corporal, Imagem Corporal e Consciência Corporal mostram a diversidade de terminologias que emergiram dos estudos sobre o fenômeno da organização da noção de corpo, que passam pela abordagem neurológica, originando a expressão Esquema Corporal, abordagem psicanalítica, centrada nos estudos da Imagem Corporal e pela abordagem fenomenológica, geradora das reflexões sobre Consciência Corporal.

[...]

A ambiguidade introduzida pelos conceitos de esquema e imagem corporal induz-nos a conceber a ideia de um corpo neurológico e um corpo espiritual, cuja união apresenta-se como uma tarefa difícil, principalmente quando nos fechamos numa visão puramente mecanicista e reducionista. Assim, consciência corporal mostra-se como um conceito mais complexo por considerar, na sua construção, os aspectos sociais e simbólicos e não somente as questões cinestésicas (MELO, 2014, p. 267-269).

Nesse sentido, conceituar consciência corporal é uma atividade complexa, por isso, tenta-se simplificar como o reconhecimento, identificação e diferenciação da localização do próprio corpo em movimento ou não, considerando as inscrições socioculturais tatuadas interna e externamente nesse corpo.

Assim, é possível perceber que você está sentado na cadeira e que essa maneira (relaxada ou alinhada) é derivada de um contexto sociocultural. Porém, para além das relações de poder, interessam-se, aqui, os aspectos relacionados à saúde, uma vez que algumas posições podem causar lesões osteomusculares, dores e até desvios posturais.

Na tentativa de prevenir essas agressões ao corpo, derivadas dos hábitos que a vida moderna, marcada pelo trabalho especializado e repetitivo, longas horas na mesma posição, entre outros aspectos, surge a ergonomia, do grego *ergon* (trabalho) e *nomos* (regras), normas ou ciência do trabalho.

A ergonomia pode ser entendida como disciplina “visa a compreensão fundamental das interações entre os seres humanos e os outros componentes de um sistema, e a profissão que aplica princípios teóricos, dados e métodos com o objetivo de otimizar o bem-estar das pessoas e o desempenho global dos sistemas” e/ou como área de especialização dos ergonomistas, profissionais com compreensão dos fatores físicos, cognitivos, sociais,

organizacionais, ambientais de setores econômicos específicos (FALZON, 2015, p. 5).

Esses profissionais podem se especializar em três áreas de atuação: ergonomia física, ergonomia cognitiva, ergonomia organizacional. O quadro abaixo mostra um resumo dessas especializações.

### Ergonomia: áreas de especialização

Áreas	Ergonomia física	Ergonomia cognitiva	Ergonomia organizacional
<b>Interesse</b>	Características anatômicas, antropométricas, fisiológicas e biomecânicas do homem em sua relação com as práticas corporais.	Processos mentais, como a percepção, a memória, o raciocínio e as respostas motoras, com relação às interações entre as pessoas e outros componentes de um sistema.	Otimização dos sistemas sociotécnicos, incluindo sua estrutura organizacional, as regras e os processos.
<b>Temas</b>	Posturas de trabalho, a manipulação de objetos, os movimentos repetitivos, os problemas osteomusculares, o arranjo físico do posto de trabalho, a segurança e a saúde.	Carga mental, os processos de decisão, o desempenho especializado, a interação homem-máquina, a confiabilidade humana, o estresse profissional e a formação, na sua relação com a concepção pessoa-sistema.	A comunicação, a gestão dos coletivos, a concepção do trabalho e dos horários de trabalho, o trabalho em equipe, a concepção participativa, a ergonomia comunitária, o trabalho cooperativo, as novas formas de trabalho, a cultura organizacional, as organizações virtuais, o teletrabalho e a gestão pela qualidade.

**Fonte:** Elaborada com base em Falzon (2015).

Para essa etapa da escolarização, Ensino Médio, é importante a compreensão de alguns conhecimentos que colaboram para prevenir os desvios posturais, uma vez que esses problemas podem ser evitados e corrigidos com mais facilidade durante a adolescência, especialmente por conta do crescimento e desenvolvimento corporal característicos dessa etapa da vida.

Chama-se postura a posição que o corpo assume em função do equilíbrio das vértebras, discos vertebrais, articulações e músculos. Ela pode ser dinâmica, quando se trata da posição do corpo em movimento, ou estática, quando o corpo assume a posição parada numa situação (de pé, sentado, deitado). Quando essas posturas não apresentam um equilíbrio adequado pode haver agressão às estruturas vertebrais, podendo atingir os nervos e causar “dores nas costas” (KNOPLICH, 1989).

Desvios posturais (ou alterações posturais) são desequilíbrios musculoesqueléticos relacionados a diversos fatores, conforme ilustrado a seguir. Essas alterações ocorrem porque o modelo biomecânico da coluna não dispõe de estruturas para assumir funções como permanecer por muito tempo na posição sentada, realizar movimentos repetitivos e manter posturas estáticas fixas, por exemplo.

### **2.2.1 Coluna vertebral: curvaturas fisiológicas e alterações**

[...] exercícios voltados para o aumento da flexibilidade normalmente são incluídos em todos os programas de reabilitação e de treinamento físico, tanto para atletas quanto para sedentários de qualquer faixa etária, uma vez que a melhora da flexibilidade parece estar associada a vários benefícios, como melhora da coordenação inter e intramuscular, otimização do tempo de recuperação pós-lesão ou cirurgia, prevenção de lesões do aparelho locomotor, melhora do desempenho esportivo, economia de energia,

melhora da postura corporal e da qualidade de vida, além de melhora da coordenação, do equilíbrio e da agilidade (ANDRADE; LIRA, 2016).

Boa postura é aquela que apresenta uma aparência estética aceitável, na qual não é necessário esforço para mantê-la, não é cansativa e é indolor, podendo-se mantê-la por longo período (MERCÚRIO, 1997). Existem inúmeros fatores que influenciam a postura: a ação do meio ambiente, as experiências anteriores de movimento, os aspectos culturais e psicoafetivos, as condições anatômicas e fisiológicas.

### **Fatores que podem influenciar na atitude postural**



A má postura está relacionada à posição inadequada e repetitiva, de trabalho e de repouso, sem contar os fatores emocionais que, com o passar dos anos, podem causar distúrbios musculoesqueléticos e, conseqüentemente, desvios posturais (KNOPLICH, 2015). Nessa acepção, a má postura ocorre quando a pessoa se posiciona fora dos padrões da linha de gravidade e permanece fora deles por um longo período, submetendo o corpo a uma sobrecarga mecânica que poderá ocasionar, futuramente, síndromes dolorosas devido a alterações musculoesqueléticas compensatórias.

São várias as causas da má postura:

– **Traumatismo:** quando um osso, ligamento ou músculo é lesado, tende a enfraquecer e a desestruturar o osso no local afetado, o que acaba por desequilibrar a estrutura esquelética;

– **Doenças diversas:** que enfraquecem os ossos ou os músculos e limitam a força e a liberdade das articulações (afetam a postura da mesma forma que os traumatismos);

– **Hábitos inadequados:** posturas biomecanicamente incorretas de modo habitual ou inconsciente, podem resultar desvio postural;

– **Fraqueza muscular:** músculos fracos afetam na postura correta, pois uma boa postura requer resistência e força muscular. Na adolescência, a atenção a esse aspecto é crucial, em decorrência do chamado “estirão do crescimento”. Nessa fase da vida, o crescimento ocorre de forma muito acelerada e precisa ser acompanhado de fortalecimento muscular, como forma de prevenir desvios posturais;

– **Atitude mental:** a postura desleixada é reflexo de uma atitude mental deprimida, abatimento, desânimo, já a postura correta é reflexo de uma atitude mental de alegria, confiança;

– **Hereditariedade:** as alterações posturais podem também ser de origem genética e/ou estrutural, a cifose pode ser hereditária e é possível que outros desvios posturais também possam ter uma base genética;

– **Indumentária inadequada:** os sapatos de salto alto deslocam o centro de gravidade para frente e os músculos dorsais se contraem a fim de impedir que o corpo caia para frente, podendo causar alteração postural.

Assim, na adolescência, a fraqueza muscular, juntamente com hábitos posturais, como a forma inadequada de sentar-se nas cadeiras, uso de saltos muito altos, e aspectos biológicos como o crescimento das mamas (nas meninas) e baixa estima são exemplos de fatores que podem provocar alterações posturais nas curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, com

mudanças na estrutura óssea (desvio postural estrutural) ou não (desvio funcional da postura corporal).

### **Sistema muscular**

Por meio de contração sustentada ou alternando contração e relaxamento, o tecido muscular tem quatro funções-chave: produzir movimentos do corpo, estabilizar posições corporais, armazenar e mover substâncias dentro do corpo e produzir calor. Dentre elas, as de interesse para o estudo da ergonomia são:

**Produzir movimentos do corpo.** Os movimentos corporais como caminhar, correr, escrever ou balançar a cabeça dependem do funcionamento integrado de músculos esqueléticos, ossos e articulações.

**Estabilizar posições do corpo.** As contrações do músculo esquelético estabilizam articulações e ajudam a manter as posições do corpo, como ficar em pé ou sentado. Os músculos posturais se contraem continuamente quando uma pessoa está acordada; por exemplo, as contrações sustentadas dos seus músculos do pescoço mantêm sua cabeça ereta.

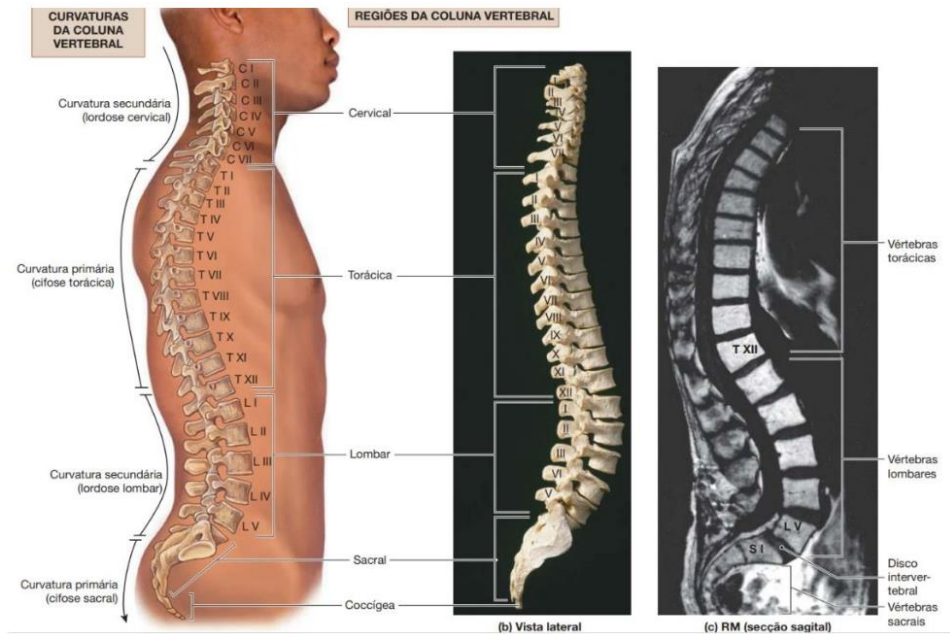
**Produzir calor.** Quando o tecido muscular se contrai, ele produz calor. Muito do calor liberado pelos músculos é usado para manter a temperatura normal do corpo. As contrações involuntárias do músculo esquelético, conhecidas como calafrios, podem ajudar a aquecer o corpo, aumentando muito a produção de calor (CORRÊA; BOLETTI, 2015, p. 26-27).

Existem vários tipos de desvios posturais, aqui, interessa particularmente as alterações posturais que atingem a região da coluna vertebral, que não é uma estrutura rígida e retificada. A vista lateral da coluna vertebral de um adulto mostra quatro curvaturas: curvatura secundária (lordose cervical), curvatura primária (cifose torácica), curvatura secundária (lordose lombar) e, curvatura primária (cifose sacral).

As cifoses torácica e sacral são denominadas curvaturas primárias, porque já aparecem no desenvolvimento fetal. Elas são também denominadas “curvaturas de acomodação”, porque permitem a acomodação das vísceras torácicas e abdominopélvicas em desenvolvimento (MARTINI; TIMMONS; TALITSCH, 2009).

As lordoses lombar e cervical são denominadas curvaturas secundárias, porque aparecem apenas alguns meses após o nascimento. Elas são também chamadas “curvaturas de compensação”, pois auxiliam na modificação da direção do peso sobre os membros inferiores, conforme a criança começa a ficar em pé (MARTINI; TIMMONS; TALITSCH, 2009).

### Curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, vista na lateral



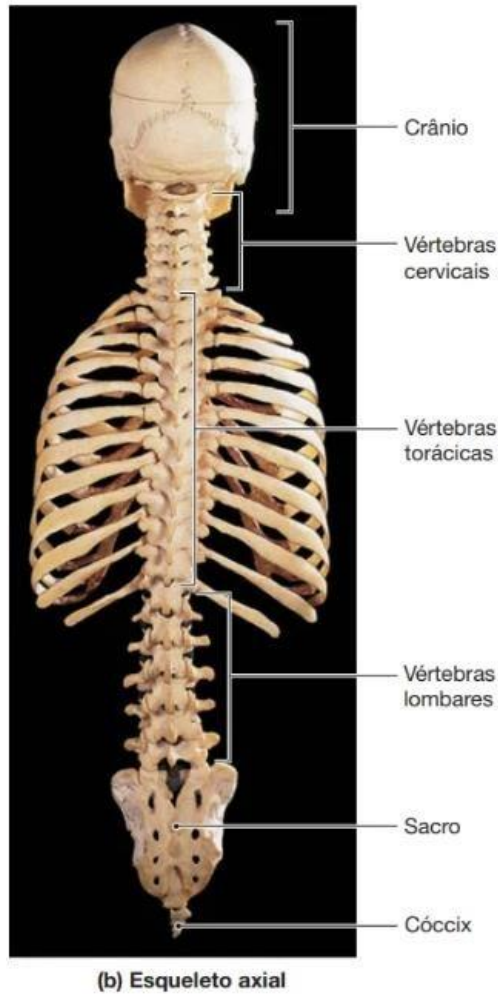
**Fonte:** Martini, Timmons e Tallitsch (2009).

Observa-se que as nomenclaturas, lordose cervical, cifose torácica, lordose lombar e cifose sacral, dizem respeito as curvaturas fisiológicas e não a alterações posturais. Assim, quando se trata de alterações posturais, deve-se utilizar o prefixo ‘hiper’: Hiperlordose cervical, hipercifose torácica, hiperlordose lombar e hipercifose sacral, indicando haver uma acentuação na curvatura.

A vista posterior do tronco mostra ausência de curvatura, considerando tratar-se de uma pessoa sem alterações posturais. Caso seja

observada alguma curvatura indica a presença de um desvio postural denominado escoliose.

### Vista lateral da coluna vertebral



**Fonte:** Martini, Timmons e Tallitsch (2009).

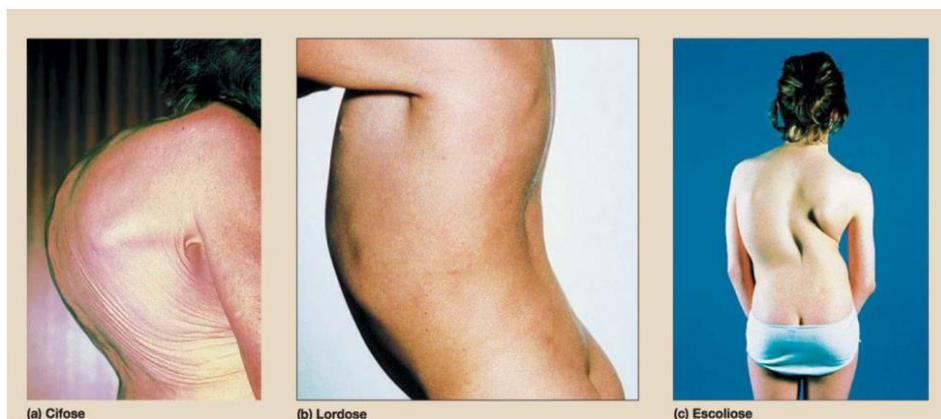
Os desvios posturais mais comuns são:

- Hiperlordose: compreendida como o aumento da concavidade anterior da curvatura fisiológica lombar;

- Hiper cifose: o aumento patológico da curvatura fisiológica da cifose torácica, geralmente caracterizada pela protusão de cabeça, anteriorização da cintura escapular e a escápula alada;

- Escoliose: uma curvatura lateral sem angulação mínima, podendo ser acompanhada de rotação do corpo vertebral, tem como características a inclinação lateral da cabeça, assimetria no ângulo de tales (triângulos formados pela borda média do braço e do antebraço com a cintura pélvica, é maior do lado da concavidade da curva), da cintura escapular, do ângulo inferior da escápula e da espinha íliaca anterossuperior, assimetria do relevo posterior das costelas (RATLIFFE, 2000; KNOPLICH, 2015).

### **Imagem dos três desvios posturais: hiper cifose, hiperlordose e escoliose**



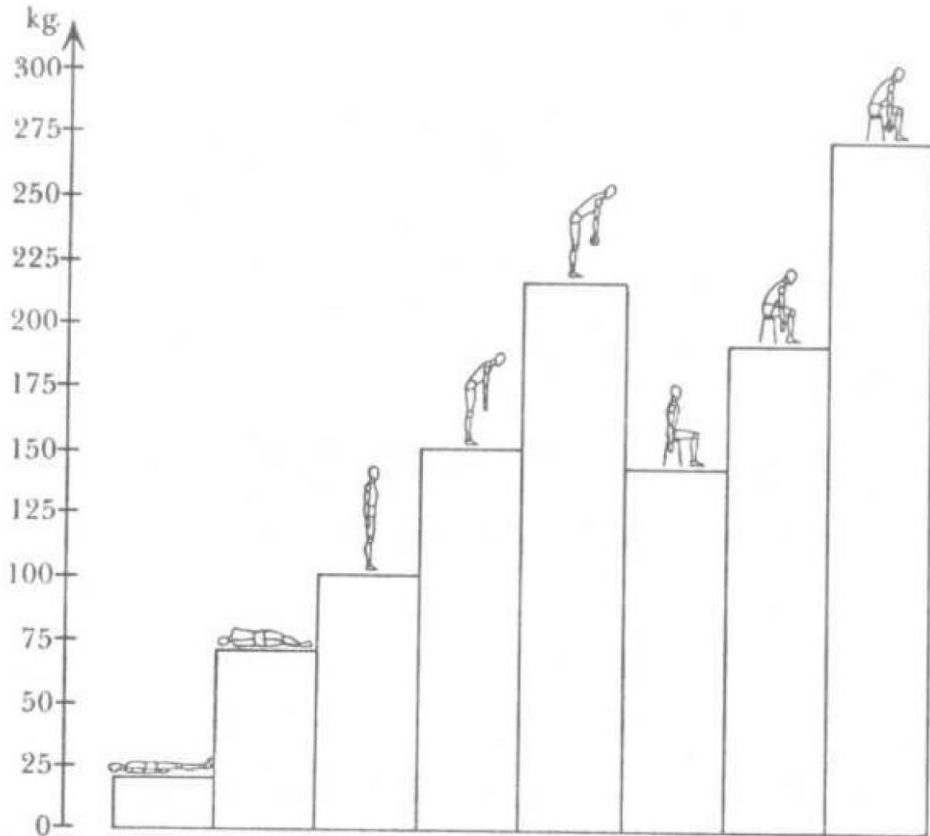
**Fonte:** Martini, Timmons e Tallitsch (2009).

A reeducação postural e a realização regular de práticas corporais são cruciais para a prevenção dos desvios posturais, em casos de desvio funcional, essas ações somadas a exercícios de fisioterapia podem reverter o desvio. Os desvios estruturais podem ser tratados com essas medidas, no entanto, há casos que podem necessitar de intervenção cirúrgica.

No âmbito escolar, é importante a avaliação postural, com orientação e intervenção para aumento da flexibilidade e fortalecimento muscular, pois os músculos inativos tendem a se atrofiar e contrair-se, aumentando a rigidez que pode resultar em desvio postural estrutural. A avaliação pode servir

também para recomendação de avaliação ortopédica e acompanhamento médico-fisioterápico, de modo a prevenir o agravamento da patologia musculoesquelética.

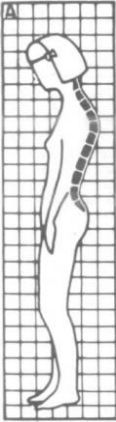
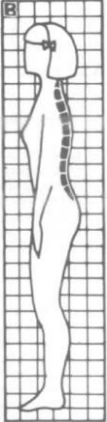
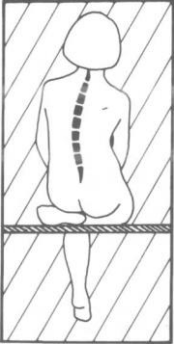
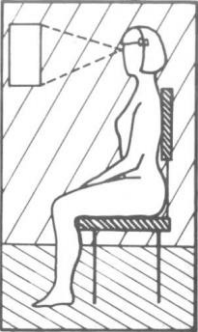
### Pressões sobre o disco em diferentes posições



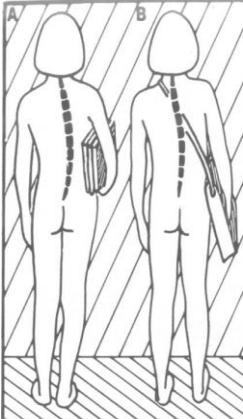

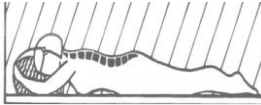
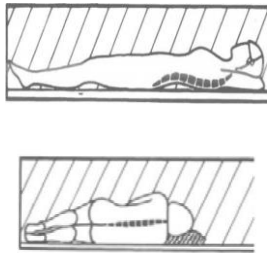


Fonte: Knoplich (1989).

Knoplich (1989) apresenta algumas recomendações para prevenção da saúde postural. Essas orientações foram organizadas no quadro a seguir, para facilitar a compreensão e visualização.

## Recomendações para prevenção da saúde postural

Movimento	Imagem Incorreta	Imagem correta	Orientação
<b>Andar</b>			<p>Andar é bom para a coluna. Olhar para a linha do horizonte (cabeça e ombros erguidos). Olhar as pessoas nos olhos. Contrair a musculatura abdominal e nádegas.</p>
<b>Sentar</b>			<p>Os dois pés apoiados no chão. O tronco reto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A cabeça erguida olhando para frente.</li> <li>- As costas apoiadas no encosto da cadeira.</li> <li>- E se estiver assistindo à TV procure segurar um cabo de vassoura nos ombros.</li> </ul>

<p>- Lavar o rosto - Escovar os dentes - Lavar as mãos.</p>			<p>Manter as pernas e o tronco eretos.</p>
<p>Carregar a mochila</p>			<p>Nas costas, utilizando as duas alças de modo a dividir o peso. Evite deixar a alça muito grande.</p>
<p>Dormir</p>			<p><b>Decúbito dorsal</b> (barriga para cima) – boa posição para dormir, porém ronca-se muito e a secreção da garganta fica seca.</p> <p><b>De lado</b> - é a melhor posição (colocar travesseiro nas costas para não virar à noite até acostumar com a posição). Usar travesseiro da altura do</p>

			ombro. As pernas deverão ser dobradas; quando cansar, esticar a perna de baixo e colocar um travesseiro embaixo do joelho dobrado da perna de cima. Dobrar uma toalha ou fronha e colocar na região lombar (cintura).
--	--	--	---

**Fonte:** Elaborada com base em Knoplich (1989), inclusive as imagens.




---

### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

– Endireite as costas

<https://docplayer.com.br/11069139-Endireite-as-costas-desvios-da-coluna-exercicios-e-prevencao.html>

– Enfermidades da Coluna Vertebral [Biblioteca Virtual do IFRO]

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520450147/pageid/0>

– Músculos: provas e funções [Biblioteca Virtual do IFRO]

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520454947/pageid/0>

– Problemas posturais em crianças e adolescentes em idade escolar

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/16270/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20JOSEPH%20DANIEL%20ALVES%20ALEIXO%20pdf.pdf>

## E-AULAS

- Blitz Postural -

[www.youtube.com/watch?v=SjSKmUPiQ6A&ab\\_channel=Unnimax-Administradora](http://www.youtube.com/watch?v=SjSKmUPiQ6A&ab_channel=Unnimax-Administradora)

- Tipos de desvio de coluna -

[www.youtube.com/watch?v=is6U\\_mLfBrE&ab\\_channel=MarcioAtalla](http://www.youtube.com/watch?v=is6U_mLfBrE&ab_channel=MarcioAtalla)

- 5 etapas da Avaliação Postural

[www.youtube.com/watch?v=p-4BjxIjXhc&ab\\_channel=AndreiaKisner](http://www.youtube.com/watch?v=p-4BjxIjXhc&ab_channel=AndreiaKisner)

- Exercícios para corrigir postura -

[www.youtube.com/watch?v=vHpX3ZbK5cU&t=15s&ab\\_channel=Dr.RodrigoLopes-Fisioterapeuta](http://www.youtube.com/watch?v=vHpX3ZbK5cU&t=15s&ab_channel=Dr.RodrigoLopes-Fisioterapeuta)



---

### ATENÇÃO!

Evite manter longos períodos parados. Mesmo na escola, aproveite a troca de professora ou professor para levantar-se, alongar, mexer-se, ainda que seja por apenas um minuto.

---



### PLANO DE ESTUDOS 7

<b>Temas</b>	Saúde: Consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios posturais.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Conhecer os resultados da avaliação postural pessoal.
<b>Material</b>	Simetrógrafo, ficha de avaliação (Anexo II) 1 por estudante.
<b>Descrição da aula</b>	<b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiu realizando a leitura do texto, se houve dúvidas, curiosidades e/ou surpresas, se estão prontas (os)

	para fazer a avaliação postural. Solicitar que se troquem e decidam a ordem das avaliações. Recomenda-se distribuir jogos de tabuleiros aos estudantes considerando que a avaliação leva entre 5 e 10 minutos. Ao término, questionar: entregar os resultados e combinar de falar sobre esses resultados e exercícios para regiões específicas da coluna na próxima aula.
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Ler os resultados da avaliação postural.

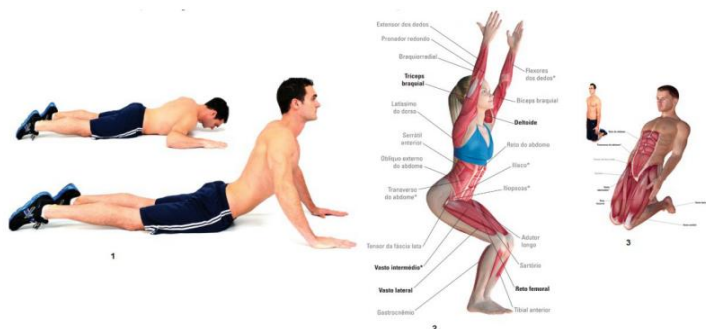


## PLANO DE ESTUDOS 8

<b>Temas</b>	Saúde: Consciência corporal e ergonomia na prevenção de desvios posturais.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Praticar exercícios que auxiliam na atitude postural.
<b>Material</b>	Colchonetes (1 para cada estudante).
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram ao realizar a avaliação postural e com o resultado, houve dúvidas, curiosidades e/ou surpresas, se estão prontos (as) para fazer exercícios que contribuem com a atitude postural. Solicitar que cada um pegue um colchonete; realizar um alongamento geral e, em seguida, realizar os seguintes exercícios*:</p> <p>1. <b>Posição da cobra</b> - Deitar em decúbito ventral, com cotovelos flexionados e palmas das mãos apoiadas no solo, elevar a parte superior do corpo até que os braços estejam totalmente estendidos. Executar três repetições de 15 segundos cada.</p>

2. **Postura da cadeira** - Partindo da posição de pé, levantar os braços acima da cabeça, flexionar os joelhos e estender a parte superior do corpo para frente em um ângulo de aproximadamente 45 graus, mantendo a posição por 15 a 30 segundos.

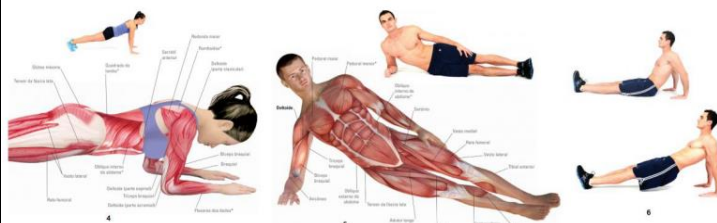
3. **Inclinação posterior de coxas** - Ajoelhar-se e manter a coluna alinhada e os braços estendidos ao lado do corpo. Inclinarse para trás, mantendo o corpo reto e os músculos abdominais contraídos. Ao inclinar-se para trás, contrair os glúteos e, em seguida, retornar lentamente à posição inicial. Fazer 10 repetições.



4. **Prancha dorsal dinâmica** - Partindo da posição de quatro apoios, alternar o apoio nos antebraços com cotovelos flexionados em 90 graus e nas mãos com os braços estendidos. 3 vezes de 40 segundos.

5. **Prancha lateral** - Partindo da posição de decúbito lateral com pernas juntas e estendidas, flexionar o cotovelo direito em 90 graus com o dorso da mão voltado para cima, repousar o braço esquerdo sobre o quadril esquerdo, elevar o quadril do solo até o corpo formar uma linha reta. Manter a posição por 30 segundos e fazer do outro lado. 2 vezes cada lado.

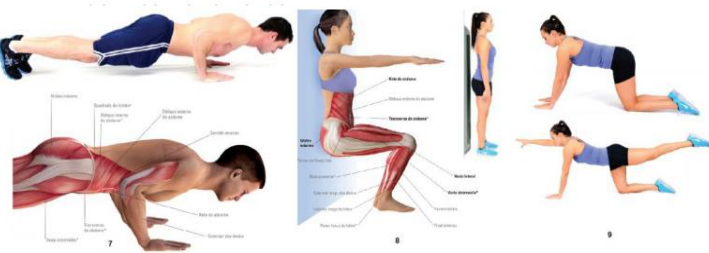
6. **Prancha frontal** - Partindo da posição sentada com pernas estendidas, mãos apoiadas atrás do corpo, ponta dos dedos das mãos voltadas para frente, elevar o quadril do solo, mantendo o corpo apoiado nos calcanhares e mãos. 2 vezes de 30 segundos.



7. **Flexão de braço fase baixa** - Posicionar-se de frente para o solo, com apoio sobre as pontas dos dedos dos pés e as palmas das mãos, pés afastados na largura do quadril e mãos na largura dos ombros. Levantar os joelhos e o tórax, e estendendo as pernas. Permanecer suspenso na posição de flexão por 30 segundos. Realizar 4 vezes.

8. **Agachamento na parede** - Partindo da posição de pé, com as costas apoiadas em uma parede, dar um passo adiante com os dois pés e apoiar firmemente a região lombar contra a parede. Deslizar para baixo contra a parede como se fosse realizar um agachamento, até que as coxas fiquem aproximadamente paralelas ao solo, e manter a posição por 60 segundos. Complete cinco repetições.

9. **Perdigueiro** - Partindo da posição de quatro apoios, mãos e pés afastados na largura dos ombros. Estender completamente a perna esquerda para trás e o braço direito para frente. Manter-se na posição por 30 segundos, retornar a posição de quatro apoios, alterne os braços e as pernas. Realizar 3 vezes.

	 <p>Ao término, questionar: Quais exercícios já haviam praticado? Qual foi mais difícil e por quê? Qual a possibilidade de inserir esses exercícios na rotina?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Visitar os exercícios realizados na aula e tentar fazer em casa todos os dias.

\*Exercícios propostos com base em Knoplich (1989) e Liebman (2015). Imagens adaptadas de Liebman (2015).



## PLANO DE ESTUDOS 9

<b>Temas</b>	Consciência corporal, condutas e personalidades: Jogos cooperativos e jogos competitivos.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Refletir a respeito de condutas e personalidades que o ser humano possui, explorando a comunicação verbal, não verbal e a criatividade.
<b>Material</b>	Texto “Amanhã e Jajá” (Anexo III) uma cópia por dupla, fichas (Apêndice IV) uma ficha por estudante, 1 fotografia (Apêndice V) para cada 4 estudantes, 1 venda ou pedaço de tecido escuro para cada 4 estudantes, fita adesiva dupla face, Rótulos (Apêndice VI), texto “Terapia da autoestima”.
<b>Descrição da aula</b>	<b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram realizando a leitura do texto, houve dúvidas, curiosidades e/ou surpresas.

**1ª parte: Conversar a respeito da aula:** As condutas humanas devem seguir preceitos éticos e morais que são instituídos pela vida em sociedade. Por exemplo, se um adolescente vestir o vestido da mãe ou da irmã e for passear na praça, possivelmente cause estranhamento às pessoas que encontrar, algo semelhante pode acontecer com uma adolescente que decida transitar com as vestimentas determinadas como masculinas.

Para essa aula foram selecionados 3 jogos denominados “Peculiaridades humanas”, “Lidando com limitações” e Rótulos positivos”. Leia o parágrafo:

**“Somos feitos de múltiplas facetas que, combinadas natural ou forçadamente, vão dando feição ao ser psicológico que somos, seja do ponto de vista do caráter (que abriga situações de condutas socialmente aceitas ou não), seja da personalidade (que diz respeito a comportamentos toleráveis ou não ao próximo).”**

Em seguida, distribuir o texto “Amanhã e Jajá” para cada dupla de estudante e solicitar que leia o texto. Pode cada dupla ler um parágrafo. Na sequência, incentivar um diálogo a respeito do conteúdo abordado no texto. Faz sentido? Por que sim ou por que não?

**2ª parte - “Amanhã e Jajá”:** Iniciar a atividade com a turma sentada em círculo, dispor sobre uma mesa as fichas com os conteúdos voltados para baixo, solicitar que cada estudante pegue uma ficha sem desvirá-la e volte ao lugar que estava. Depois, em ordem, cada uma (um) fará a leitura do teor da ficha para o grupo, pronunciando sua opinião acerca da leitura, como a percebe, qual a importância, e se considera possuidor de tal qualidade ou atributo.

**3ª parte - “Lidando com limitações”:** Organizar a turma em quartetos: Guru (não anda), Ajudante-de-ordens (é cego), Discípulo (não anda e é mudo) e Guia do Ajudante-de-ordens (é surdo).

Entregar uma fotografia para cada Guru sem que as (os) personagens vejam o conteúdo. O Guru e o Discípulo devem sentar-se em lados diferentes da quadra (sala). O Guru deseja uma cópia da fotografia que possui. Então, chama o Ajudante-de-ordens, descreve no seu ouvido as características da imagem para que vá ao Discípulo e diga-

	<p>Ihe que deve fazer um retrato [dizer as características] para o Guru.</p> <p>Observar e encorajar os Discípulos a cumprirem o desafio. Depois, os grupos podem fazer uma roda para compartilhar os resultados e sentimentos.</p> <p><b>4ª parte - “Rótulos positivos”:</b> Explicar que: <b>“O rótulo nem sempre é enaltecedor, pode causar entorevero de difícil contorno”.</b> Hoje, será considerada somente a face opulenta dos rótulos. Ainda em círculo, colocar os rótulos sobre a mesa e solicitar que cada estudante escolha um, pegue um pedaço de fita adesiva e volte ao seu lugar. Em seguida, escolher uma (um) colega e colar na testa o rótulo escolhido, sem que a (o) colega veja o rótulo que está recebendo. Quando todos estiverem com o rótulo na testa devem se dirigir a um colega pedindo pistas para tentar adivinhar o rótulo que recebeu.</p> <p>Ao término questionar: como foi o sentimento ao receber e descobrir o rótulo? Concluir a conversa inicial com a leitura do texto “Terapia da autoestima” (anexo IV).</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>-</p>



## PLANO DE ESTUDOS 10

<p><b>Temas</b></p>	<p>Avaliação bimestral.</p>
<p><b>Objetivos de aprendizagem</b></p>	<p>Diagnosticar os aprendizados, o desempenho docente e fazer uma autoavaliação.</p>
<p><b>Material</b></p>	<p>AVA – Laboratório de Informática.*</p>
<p><b>Descrição da aula</b></p>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se houve alguma prática dos exercícios, como se sentiram.</p> <p>Solicitar que acessem o Sistema AVA e responda a avaliação:</p>

	<p>Sugestão de perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Disserte sobre a transformação do voleibol ao longo do tempo.</li><li>2. Quanto à classificação dos esportes, o voleibol é um desporto:<ol style="list-style-type: none"><li>a) individual.</li><li>b) coletivo.</li><li>c) de invasão.</li><li>d) de aventura.</li><li>e) de parede rebote.</li></ol></li><li>3. O objetivo do jogo é fazer com que a bola caia na quadra do adversário e que caia também no próprio campo.<ol style="list-style-type: none"><li>a) verdadeiro.</li><li>b) falso.</li></ol></li><li>4. O jogo de voleibol inicia-se com:<ol style="list-style-type: none"><li>a) manchete.</li><li>b) toque.</li><li>c) saque ou serviço.</li><li>d) bloqueio.</li><li>e) cortada.</li></ol></li><li>5. Para vencer um set é necessário ter:<ol style="list-style-type: none"><li>a) um ponto de diferença.</li><li>b) a mesma quantidade de pontos.</li><li>c) dois pontos de diferença.</li><li>d) três pontos de diferença.</li><li>e) seis pontos de diferença.</li></ol></li></ol>
--	---

6. Qual o desvio postural é apresentado na figura?



**Fonte:** Martini, Timmons e Tallitsch (2009).

7. A vista lateral da coluna vertebral de um adulto mostra quatro curvaturas: 1) curvatura secundária (lordose cervical), 2) curvatura primária (cifose torácica), 3) curvatura secundária (lordose lombar) e 4) curvatura primária (cifose sacral). A esse respeito, comente sobre os principais desvios da coluna vertebral, mencionando formas de prevenir os desvios posturais.

8. Qual a diferença entre uma boa a uma má postura?

9. Como você avalia o desempenho docente no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados (forma de ensinar, local das aulas, materiais utilizados, tempo de aula, controle dialógico com a turma).

10. Como você avalia o seu desempenho no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados e cite aspectos que você melhorou ou aprendeu em relação às dimensões atitudinal, conceitual e procedimental dos conteúdos estudados.

**Atividade  
para a  
próxima aula**

Ler o texto "Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote".

### 3. DIFERENÇA: ESPORTES E JOGOS COM MURO/PAREDE DE REBOTE

O termo “diversidade” é ligado à ideia de tolerância ou de convivência, e o termo “diferença” é mais ligado à ideia do reconhecimento como transformação social, transformação das relações de poder, do lugar que o Outro ocupa nelas (MISKOLCI, 2012)

A epígrafe deste capítulo sugere que o termo “diferença” atende mais as pretensões almejadas com esse livro do que “diversidade”, entendendo a necessidade de “buscar novas formas de relações sociais, em que o homem, a mulher, as crianças possam constituir-se como pessoas capazes de lançar-se para fora de si, interferindo no mundo, transformando-se” (STRECK; REDIN; ZITKOSKI, 2010, p. 93).

Na subcapítulo anterior, viu-se que o termo multiculturalismo também não está ligado a perspectiva de transformação das relações de poder. Assim, enquanto o termo diversidade subtende cada um no seu espaço, a perspectiva da diferença coloca todas (os) implicadas (os) na criação desse outro, de modo que “quanto mais nos relacionamos com ele, o reconhecemos como parte de nós mesmos, não apenas o toleramos, mas dialogamos com ele sabendo que essa relação nos transformará” (MISKOLCI, 2012, p. 16).

Não por acaso, a Teoria Queer e os Estudos Pós-Coloniais surgem articulados a uma reação crítica a essa retórica da diversidade, também conhecida como multiculturalismo. Em 1993, por exemplo, ela é ironizada por Michael Warner, na primeira compilação de estudos queer, intitulada *Fear of a Queer Planet* (Medo de um mundo queer) como “a política do arco-íris”, a utopia de uma sociedade em que as diferenças conviveriam em harmonia, assim como apresenta a bandeira do movimento homossexual, criada na década de 1970.

No mesmo ano, Homi Bhabha publicou um artigo intitulado “A outra questão”, no qual coloca em xeque a ideia de diversidade, porque as pessoas não estão demandando tolerância, mas sem reconhecimento, passa pela transformação da cultura hegemônica. Ou seja, não adianta dizer: “vivemos numa sociedade universalista, a cultura é para todos”; pois aí tem espaço para cada um, desde

que a cultura continue sendo o que ela é. A proposta dos pós-coloniais, dos queer, em suma, dos saberes subalternos, é a de uma política da diferença, o reconhecimento de quem é diferente para transformar a cultura hegemônica. Em resumo, uma política da diferença emerge como crítica do multiculturalismo e da retórica da diversidade, afirmando a necessidade de ir além da tolerância e da inclusão mudando a cultura como um todo por meio da incorporação da diferença, do reconhecimento do Outro como parte de todos nós (MISKOLCI, 2012, p. 50-51).

Com essa citação de Miskolci (2012), chama-se uma vez a atenção para a importância de transformar a escola e, em particular, as aulas de Educação Física em espaço privilegiado para as diferenças, para o acolhimento. Não faz nenhum sentido estudantes viajarem de vários municípios para participar dos Jogos do Instituto Federal de Rondônia (JIFRO), para na hora de torcer ficar mandando que o outro time volte para o interior ou volte para a capital. Essa forma de torcer demonstra, no mínimo, que as (os) estudantes não compreenderam os objetivos dos Jogos.

Então, reproduz-se aqui, na íntegra para que em uma próxima oportunidade se utilize uma forma de incentivar o time sem agredir o outro, considerando os objetivos definidos para o evento.

O Art. 5º O JIFRO tem por objetivos:

I - contribuir para o desenvolvimento integral e a autonomia dos alunos, estimulando sua participação ativa como cidadão, por meio das práticas esportivas;

II - fomentar a prática esportiva e o desporto educacional, como preconiza o artigo 27, inciso IV, da LDB;

III - promover a integração entre os alunos dos diferentes Campi do IFRO;

IV - possibilitar ações de interdisciplinaridade e a articulação entre ensino, pesquisa e extensão;

V - selecionar alunos-atletas para comporem as equipes do IFRO que participarão dos Jogos dos Institutos Federais da Região Norte (JIF-EN) (IFRO, 2018, p. 2).

Aproveitando a menção ao JIFRO, é prudente também transcrever literalmente os princípios norteadores dos Jogos, pois algumas (alguns) estudantes, desavisadas (os) podem questionar o investimento para realizar o Evento. Não que seja proibido questionar, mas o questionar deve ser esclarecido.

Art. 4º O JIFRO, alicerçado nas políticas de Educação Profissional, Científica e Tecnológica da Rede Federal, baseia-se nos seguintes princípios:

I - da democracia, assegurando ao estudante acesso à prática esportiva, preconizado pelo art. 217 da Constituição Federal de 1988;

II - do conhecimento relativo ao esporte e lazer, envolvendo múltiplas linguagens e múltiplas inteligências;

III - da educação, para o desenvolvimento do respeito, da percepção de si na relação consigo mesmo e com os outros e das noções de saúde;

IV - da cidadania, pelo entendimento e aplicação das regras esportivas;

V - da humanização, estimulando o estudante a vivenciar o prazer proporcionado pelo lúdico esportivo e a condição de sujeito de sua ação (IFRO, 2018, p. 2).

Desse modo, da mesma forma que a Instituição investe em ensino, pesquisa e extensão, deve investir nas práticas corporais e o JIFRO é um momento crucial de demonstração do saber ser/conviver. Um momento privilegiado para que as professoras e os professores de Educação Física possam repensar o esporte educacional nos *campi*.

Estudos realizados por Melo *et al* (2016) demonstraram que 94,50% das (os) participantes da pesquisa reconhecem que o JIFRO contribui para a formação cidadã das (os) estudantes. Para 24,70%, a contribuição ocorreu no aspecto socialização, 6,59% atribuíram à questão disciplinar, 5,49% citaram a interação proporcionada pelos Jogos, 2,20% apontaram a questão da saúde, 14,82% não responderam e 53,84% atribuíram a contribuição a outros aspectos. Os autores observaram que “as atividades esportivas favorecem a convivência com regras, a responsabilidade e outras características de formação do caráter, da ética e da moral contribuindo para a formação de cidadãos” (MELO; PAES; SOUZA; PEDROSA, 2016, p. 5).

Paes, Melo, Souza e Pedrosa (2015) realizaram avaliação do JIFRO referente aos anos de 2012 a 2014, e observaram que em 2012, 16,67% dos participantes consideraram excelente e 11,11% consideraram Bom. Comparando 2012 e 2014, neste último ano, a classificação Excelente aumentou de 16,67% para 21,43% e o conceito Bom aumentou de 11,11% para 48,41%, indicando que a cada nova versão o Evento vem melhorando.

O JIFRO inclui as mesmas modalidades realizadas na fase regional (Jogos dos Institutos Federais da Região Norte - JIF-EN) e na fase nacional (Jogos Brasileiros das Instituições Federais de Educação Profissional e Tecnológica - JIF).

As modalidades são: - na categoria coletiva: basquetebol, futebol de campo, futsal, handebol, vôlei de praia, voleibol e xadrez (este disputado nas categorias individual e equipe); na categoria individual: atletismo (incluído os revezamentos 4×100 e 4×400), judô, natação e tênis de mesa (individual e dupla). Portanto, os esportes e jogos com muro/parede de rebote não são contemplados.

### 3.1 ESPORTES E JOGOS COM MURO/PAREDE DE REBOTE

A concepção de cultura corporal amplia a contribuição da educação física escolar para o pleno exercício da cidadania, na medida em que, tomando seus conteúdos e as capacidades que se propõem a desenvolver como produtos socioculturais, afirma como direito de todos o acesso a eles. Além disso, adota uma perspectiva metodológica de ensino-aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos (POSSAMAI, 2018).

Esportes e jogos com muro/parede de rebote são práticas corporais nas quais se arremessa, lança ou se bate na bola em direção a uma parede ou muro de tal forma que o rival não consiga devolvê-la contra a parede/muro ou pelo menos tenha dificuldades para devolvê-la. Squash, pelota basca e raquetebol, são exemplos dessas práticas corporais e serão abordados, ainda que de forma breve, neste texto.

Embora não sejam práticas populares no âmbito escolar, nas instituições de ensino de Rondônia, acredita ser importante o diálogo com as (os) estudantes e a vivência no sentido de aumentar as possibilidades de práticas corporais na vida cotidiana. A leitura do livro *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton – peteca – tênis de campo – tênis de mesa – voleibol – atletismo*, também sinaliza para a pouca valorização dos esportes de muro/parede. Na proposta de abordagem dos esportes com rede divisória ou muro/parede de rebote, são enfocados cinco esportes e nenhum é de muro/parede rebote.

O squash é um esporte bastante atlético, de modo que em 60 minutos de prática é possível que a jogadora e o jogador metabolizem de 600 a 1.000 calorias, devido ao ritmo bastante intenso, o que beneficia o sistema cardiorrespiratório, desenvolve força e resistência muscular, e ainda tem um baixo risco de lesões. Esses motivos levaram o squash a ser escolhido, em 2003, como o esporte mais saudável do mundo pela Revista Forbes. A prática

é regida mundialmente pela *Word Squash Federation* e, no Brasil, pela Confederação Brasileira de Squash.

Há pouco sobre o Squash, a Confederação Brasileira de Squash<sup>13</sup> não apresenta a história do esporte e a *Word Squash Federation* (WSF) apresenta uma matéria intitulada *History Timeline*<sup>14</sup>, que seria a apresentação da história do esporte em uma linha do tempo, de autoria de James Zug, escritor norte-americano, nascido na Philadelphia, Pennsylvania. No site da WSF há ainda o texto *The History of Squash in Ten and a Half Chapters*, um arquivo em pdf, contendo 10 páginas, de autoria do referido escritor<sup>15</sup>.

O quadro a seguir apresenta uma sugestão de adaptação do squash para ser prática em ambiente escolar.

O squash é um esporte de raquete, porém sem a divisão dos jogadores por uma rede. Em vez disso, o espaço de jogo é todo cercado por paredes e as rebatidas são direcionadas à parede frontal, onde há três linhas de marcação: uma a 48 cm do chão, que delimita a altura mínima em que a bola pode bater, ou seja, o jogador que rebater abaixo dela perde o ponto; a segunda linha fica a 1,783 m do chão e corresponde à linha de serviço (ou saque), e o saque deve ser realizado acima dela; e a terceira e última linha fica a 4,57 m do chão e corresponde à altura-limite em que a bola pode ser rebatida.

Claro que o professor pode realizar o jogo mesmo sem as paredes laterais e de fundo, e as linhas na parede frontal podem ser adaptadas ao espaço disponível à aula, porém acreditamos ser importante demarcar a mais baixa e a de serviço, além de definir no chão marcações dos limites de espaço.

Para maior compreensão de formas de adaptar o squash ao ambiente escolar, sugerimos:

---

<sup>13</sup> Disponível em: <http://cbsquash.com.br>. Acesso em: 1 set. 2022.

<sup>14</sup> Disponível em: [www.squashlibrary.info/history-of-squash](http://www.squashlibrary.info/history-of-squash). Acesso em: 1 set. 2022.

<sup>15</sup> Disponível em: [www.squashlibrary.info/\\_files/ugd/4decdd1\\_b64e0283d7ce440db4bbd262174a6cfa.pdf](http://www.squashlibrary.info/_files/ugd/4decdd1_b64e0283d7ce440db4bbd262174a6cfa.pdf). Acesso em: 1 set. 2022.

- Utilizar as paredes disponíveis, podendo adaptar o jogo para ser realizado apenas com uma frontal, ou com uma frontal e uma das laterais, demarcando os outros limites da quadra com giz.
- Os dois jogadores posicionam-se lado a lado no momento do saque (após isso podem correr por todo o espaço) e rebatem a bola para a parede, com as mãos ou com a raquete, acima da linha mais baixa (sugerimos mais ou menos de 0,5 m de altura para jogos com raquete e de 1 m para rebatidas com as mãos), podendo deixar quicar uma vez antes de rebatê-la. Em relação ao material, a bola pode ser de tênis de mesa, de espuma ou de borracha, para que não machuque as mãos dos alunos.
- Outro fator importante é que deverá ser usado um espaço em comum, não se podendo impedir a corrida do outro para a rebatida.
- As demarcações também devem ser colocadas no piso da quadra e podem variar em tamanho e formato, oportunizando a construção de diferentes estratégias. Por exemplo: uma quadra estreita e comprida exigirá dos alunos maior atenção no deslocamento para a frente e para trás (BENELI *et al*, 2021, p. 9).



---

Sugere-se a integração Educação Física e Inglês para tradução da *History Timeline* e do texto *The History of Squash in Ten and a Half Chapters* de modo a ampliar os conhecimentos sobre o squash e o vínculo com textos em língua inglesa.

Os textos traduzidos, poderiam ser enviado à Confederação Brasileira de Squash sugerindo a publicação no site, tornando as informações mais acessíveis.

---

A pelota vasca (pelota vasca) é um esporte de muro/parede no qual a bola é rebatida contra uma parede, com o uso de raquete, disputado entre duas ou quatro pessoas. No Brasil o esporte é regulado pela Sociedade Brasileira de Pelota Vasca – SBPV e, mundialmente, pela *Federación*

*Internacional de Pelota Vasca – FIPV*<sup>16</sup>. O site da FIPV mostra algumas informações sobre a SBPV, mas não o site.

Muitas informações, em língua portuguesa, podem ser acessadas no site “Pelota Basca – Brasil”<sup>17</sup>, desenvolvido e mantido por Fernando Perez. História, regras e muitos outros conteúdos estão disponíveis. É possível observar que o esporte teve origem na Idade Média, com algumas práticas em várias culturas do continente europeu. Porém, Inglaterra, França e Espanha são os grandes precursores. Ainda que tenha práticas seculares, o profissionalismo no esporte só ocorreu no final do século XIX.

O raquetebol (*racquetball*) também é um esporte com muro/parede no qual a bola é rebatida contra uma parede, com o uso de raquete, disputado entre duas ou quatro pessoas. Regulamentado mundialmente pela *International Racquetball Federation*<sup>18</sup> - IRF.

O raquetebol foi desenvolvido no início da década de 1960 como um treino alternativo para jogadores de tênis durante o inverno. No raquetebol, os jogadores jogam lado a lado com o objetivo de devolver a bola à parede frontal antes de permitir que ela quique duas vezes no chão, o que exigem muito deslocamento dos jogadores que podem metabolizar mais de 600 calorias por hora.

No site da IRF, o Brasil consta na lista dos países federados, no entanto, não se localizou nenhuma informação sobre essa federação. O site Club Racket apresenta um curto texto sobre a história do *racquetball* e as regras dessa modalidade esportiva<sup>19</sup>.

---

<sup>16</sup> Disponível em: <https://fipv.net/la-federacion/>. Acesso em: 1 set. 2022.

<sup>17</sup> Disponível em: [www.pelotabasca.com.br/](http://www.pelotabasca.com.br/). Acesso em: 1 set. 2022.

<sup>18</sup> Disponível em: [www.internationalracquetball.com/](http://www.internationalracquetball.com/). Acesso em: 1 set. 2022.

<sup>19</sup> Disponível em: [www.clubracket.com.br/sandra/index.php/esportes-ejogos/racquetball](http://www.clubracket.com.br/sandra/index.php/esportes-ejogos/racquetball). Acesso em: 1 set. 2022.

Os jogos com muro/parede são muito diversificados, aqui apresenta-se “paredão”, que pode ser jogado com uma bola de voleibol. Para isso, deve ser formada uma fila com as (os) estudantes. A primeira (o) da fila joga a bola na parede, usando as duas mãos, e a (o) segunda (o) da fila tem que rebater a bola na parede, tentando dificultar a rebatida da (o) estudante seguinte. No caso de haver um grupo grande de pessoas jogando, quem não conseguir rebater a bola, sai do jogo. Por isso, recomenda-se, no caso das aulas de Educação Física, disponibilizar várias bolas e quem for saindo do primeiro grupo possa formar outros grupos e assim, permanecer praticando. No caso de dois participantes, quem não consegue rebater dá um ponto para o oponente. Ganha quem conseguir fazer mais pontos<sup>20</sup>.

O bacana do jogo é poder ir criando e modificando, no Paredão, por exemplo, podem ser definidos diferentes espaços com distâncias variadas para rebater a bola (2 m; 2,5 m; 3 m; 3,5 m; 4 m) do mesmo modo, podem-se definir diferentes alturas e até alvos na parede/muro a ser atingidos pela bola rebatida.



### Para saber mais

---

#### ARTIGOS + LIVRO

– Aula 9 - Esporte de Parede: Pelota Basca e Raquetebol I

<https://drive.google.com/file/d/10zQc2J9GoOVgUhfWuVMWjjiF53mS8fHih/view>

– Aula 10 - Esportes de Parede: pelota basca, raquetebol e squash II (Squash)

<https://drive.google.com/file/d/1FudVB5irr9oZVVe Vq-Xfdjgl0UAgsgKg/view>

---

<sup>20</sup> Modificada do site Tempo Junto. Disponível em:

[www.tempojunto.com/2017/10/09/como-brincar-de-paredao/](http://www.tempojunto.com/2017/10/09/como-brincar-de-paredao/). Acesso em: 2 set. 2022.

## E-AULAS

– Esportes de Parede Squash

[www.youtube.com/watch?v=JWbHQk7auBY&ab\\_channel=AulaParan%C3%A1](http://www.youtube.com/watch?v=JWbHQk7auBY&ab_channel=AulaParan%C3%A1)

– Como jogar squash - Regras Básicas

[www.youtube.com/watch?v=48pjtvNdh3Q](http://www.youtube.com/watch?v=48pjtvNdh3Q)

– Como jogar squash - Tipos de Batidas

[www.youtube.com/watch?v=rbZyao0smXs](http://www.youtube.com/watch?v=rbZyao0smXs)

– Aula 9 - Esporte de Parede: Pelota Basca e Raquetebol I

[www.youtube.com/watch?v=6A4ixlqsBaE&ab\\_channel=AulaParan%C3%A1](http://www.youtube.com/watch?v=6A4ixlqsBaE&ab_channel=AulaParan%C3%A1)

– Paredão Certo | Jogos de Parede

[www.youtube.com/watch?v=53lfCy3PIUE&ab\\_channel=Ang%C3%A9licaKuhn](http://www.youtube.com/watch?v=53lfCy3PIUE&ab_channel=Ang%C3%A9licaKuhn)



---

Espera-se que você mantenha atitude de recusa a pré-julgamentos. Há pessoas que já imaginam que não irão gostar de tal prática corporal, que será chata, e tece uma série de juízo de valor que as impossibilitam de uma entrega à aula.

Viva cada aula por completo e exponha o que foi "bacana", o que não foi, como poderia ser melhor.

---

### 3.1.1 Inclusão nos esportes e jogos com muro/parede de rebote

A abordagem cidadã propõe-se à construção crítica da cidadania, elaborando questões sociais urgentes nos temas transversais: ética, saúde, meio ambiente, pluralidade cultural, orientação sexual, trabalho e consumo. Assim, a Educação Física na escola deve promover o princípio da inclusão, com a inserção e integração dos alunos à Cultura Corporal de Movimento, por meio de vivências que problematizem criticamente os conteúdos: jogos, esportes, danças, ginásticas, lutas e conhecimento sobre o corpo (DARIDO; RANGEL, 2006).

Os esportes com raquete podem ser adaptados para competições esportivas e práticas educativas em ambiente educacional, tanto com o intuito de incluir estudantes com deficiência como para sensibilizar não deficientes para o respeito às diferenças na perspectiva de formação integral para o exercício da cidadania, potencializando os valores humanos, éticos e sociais.

O desenvolvimento dos esportes para pessoas deficientes está relacionado a fatos marcantes da história da humanidade (STRAPASSON; LOPES, 2021). Recorre-se a trechos do texto de Martins *et al* (2021) visando o entendimento de como era a situação das pessoas com deficiência em diferentes tempos e contextos históricos.

### **A deficiência em tempos antigos**

[...]

No Egito antigo, as questões referentes à deficiência, especialmente físicas, não eram vistas como motivos de exclusão e discriminação por parte da sociedade. Os egípcios demonstravam certa preocupação com pessoas que possuíam certos impedimentos e tentavam integrá-las socialmente.

[...] A sociedade grega possuía a cultura de supervalorizar o corpo humano, sendo intolerante com qualquer tipo de característica física que não se enquadrava aos padrões gregos. Uma das razões para a intolerância era a formação militar da Grécia.

Os homens deveriam ser aptos e capazes de participar ativamente de guerras e batalhas, enquanto as mulheres deveriam ser capazes de gerar crianças saudáveis.

Sendo assim, ao nascer, se algum atributo físico era considerado deformidade ou anormalidade, o bebê era sacrificado. [...]

Na Roma antiga, a intolerância contra pessoas com deficiência também era uma realidade. A Lei das Doze Tábuas, que constituiu a origem do direito romano, determinava o sacrifício de bebês que nasciam com má formação física.

[...]

### **A deficiência durante a Idade Média e Moderna**

A mudança de concepção nas sociedades europeias em relação à deficiência ocorreu principalmente com o surgimento do Cristianismo.

A visão religiosa dominante durante o período da Idade Média (476-1453) e da Idade Moderna (1453-1789) enxergava a deficiência como uma punição ou um castigo divino, em que a pessoa que a possuía deveria conviver com ela para “pagar” os seus pecados.

Nesse sentido, a pessoa com deficiência adquire um status humano, possuidor de alma, não devendo mais ser descartado da sociedade como antes.

[...]

A hostilidade e o preconceito continuaram a ser praticadas contra essas pessoas, que ainda eram vistas como inúteis socialmente. Essa concepção perdurou até a Idade Contemporânea, quando se manifesta a noção de inclusão na sociedade.

### **A conquista dos direitos das pessoas com deficiência**

Essa noção de inclusão surgiu especialmente após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Isso porque uma das consequências da guerra foi uma enorme quantidade de sobreviventes com algum tipo de deficiência, principalmente física, por conta das batalhas travadas.

O continente europeu estava devastado e era preciso retomar as atividades econômicas e industriais da região, que carecia de mão de obra. Dessa forma, esforços começaram a ser tomados para integrar os sobreviventes de guerra que possuíam deficiência no mercado de trabalho.

Todo esse contexto gerou um impacto na sociedade, que passou a buscar soluções e alternativas para incluir as PcD de maneira plena na sociedade. Com isso, foi na década de 1970 que a discussão relacionada aos direitos das PcD realmente ganhou relevância, quando começaram a surgir as primeiras declarações da história dos direitos das pessoas com deficiência (MARTINS *et al*, 2021, p. 1-3).

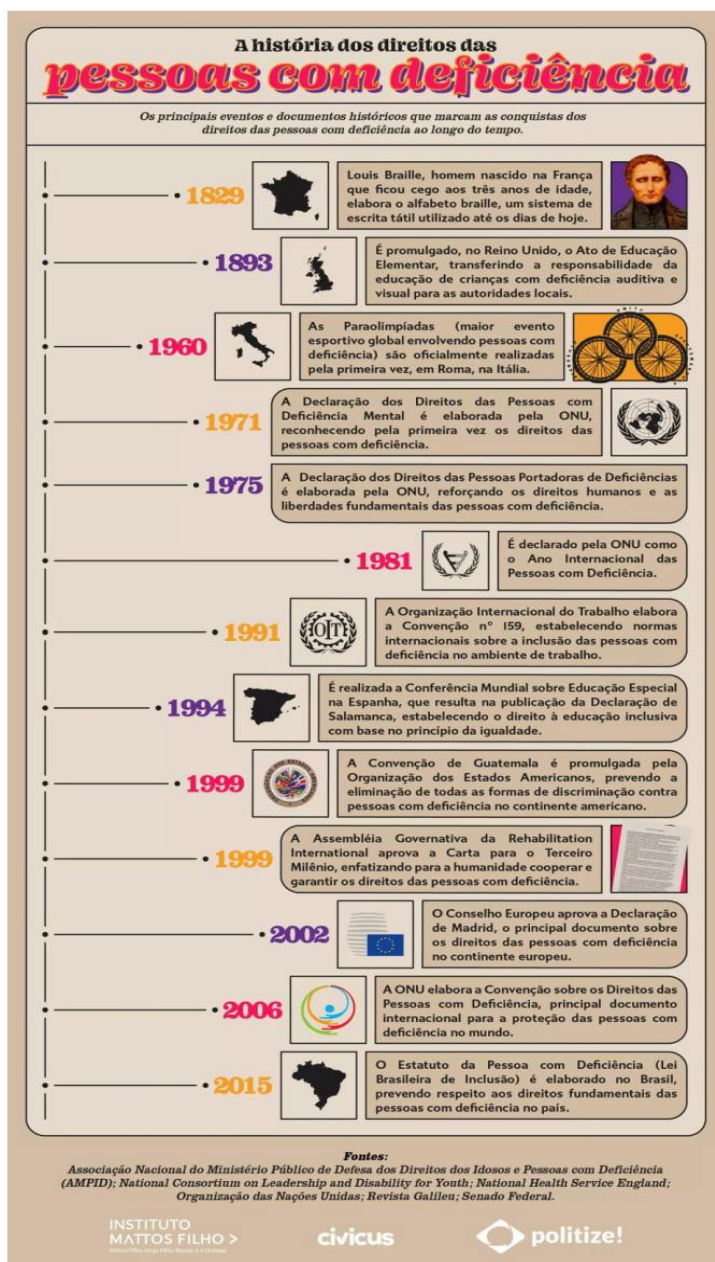
A respeito da inclusão nas práticas corporais, Strapasson e Lopes (2021) descrevem que as primeiras competições esportivas para pessoas com deficiência aconteceram em 1870, porém, eram exclusivas para deficientes auditivos. Em 1907, foram realizadas competições para deficientes visuais, mas, segundo as autoras, foram as duas Guerras Mundiais que determinaram a introdução efetiva do esporte para pessoas deficientes.

Os Jogos Paralímpicos – competição mundial realizada a cada quatro anos para pessoas com deficiências – foram realizados pela primeira vez em 1960, com sede em Roma. E o Brasil participou pela primeira vez em 1972, conquistando a primeira medalha nos Jogos Paralímpicos de 1976. A Competição é de responsabilidade do Comitê Paralímpico Internacional, em parceria com Comitê Olímpico Internacional.

Os Jogos Paralímpicos serão estudados com mais detalhe no segundo ano, no texto “Esporte e sociedade: Esportes olímpicos e paralímpicos de invasão”. Por ora, é importante destacar ainda que a inclusão das pessoas com deficiência deve ser percebida como resultado de um longo processo histórico e que ainda nessa terceira década do século XXI, pode-se observar diversos entraves à inclusão da pessoa com deficiência, tanto no âmbito escolar, quanto nos outros ambientes sociais.

Barreiras físicas, dificuldade de acesso aos serviços básicos como transporte, cultura, lazer, educação, trabalho ainda comprometem a inclusão das pessoas com deficiência. A sensibilização no âmbito escolar pode ser uma estratégia crucial na superação desses fatores limitantes, considerando que a estudante ou o estudante hoje é a gestora ou o gestor das instituições consultivas, deliberativas, fiscalizadoras, mobilizadoras e pedagógicas.

## Linha do tempo da história dos direitos das pessoas com deficiência



Fonte: Martins et al (2021).



## PLANO DE ESTUDOS 1

<b>Temas</b>	Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Pesquisar jogos e esportes com muro/parede de rebote.
<b>Material</b>	Laboratório de Informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram realizando a leitura do texto, se houve dúvidas, curiosidades e/ou surpresas, se já conheciam algum esporte ou jogo com muro/parede de rebote, se já praticaram algum esporte ou jogo com muro/parede de rebote, se essa vivência se deu em ambiente escolar ou não. Solicitar que se organizem em quatro grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jogos com muro/parede de rebote;</li><li>2. Squash: origem e evolução;</li><li>3. Pelota basca: origem e evolução;</li><li>4. Raquetebol: difusão e regras.</li></ol> <p>Sugestão: 30 minutos para pesquisa; 10 minutos para os grupos conversarem sobre os resultados encontrados; 40 minutos para montarem uma apresentação (lembrar que os grupos podem trabalhar em um arquivo compartilhado no Google Drive ou no Canva).</p> <p>Ao término combinar a forma de apresentação, local e os materiais necessários (ver necessidade de materiais adaptados): seminário, dramatização, poesia, música, prática.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Apresentar os resultados da pesquisa.





## PLANO DE ESTUDOS 2

<b>Temas</b>	Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Compartilhar resultados da pesquisa sobre jogos e esportes com muro/parede de rebote.
<b>Material</b>	De acordo com os combinados com a turma.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram realizando a pesquisa, se pode ser mantida a ordem dos grupos ou se algum grupo quer começar primeiro.</p> <p>Realizar as apresentações.</p> <p>Ao término realizar uma roda de conversa a respeito da dimensão procedimental desses jogos e esportes estudados: quais as possibilidades? Quais as limitações? É possível fazer algumas práticas adaptadas?</p> <p>Lembrar que caso tenha necessidade o grupo pode ser atendido no horário de atendimento à (ao) discente.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	<p>Realizar um jogo/esporte com muro/parede de rebote, cada grupo.</p> <p>Ver com a professora ou o professor os materiais disponíveis no <i>Campus</i>.</p>



## PLANO DE ESTUDOS 3

<b>Temas</b>	Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Desenvolver jogos e esportes com muro/parede de rebote.

<b>Material</b>	De acordo com os combinados com a turma.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como procederam para definir a atividade, dificuldade, motivação, se seguirão a ordem dos grupos ou se há algum grupo que gostaria de começar.</p> <p>Realizar as vivências propostas por dois grupos e deixar dois para a próxima aula*.</p> <p>Ao término realizar uma roda de conversa a respeito das vivências e do que foi mais fácil para os dois grupos que desenvolveram as atividades: estudar a dimensão conceitual ou procedimental dos conteúdos? Quais atitudes são esperadas nas práticas corporais com muro/parede de rebote?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Realizar um jogo/esporte com muro/parede de rebote, cada grupo.

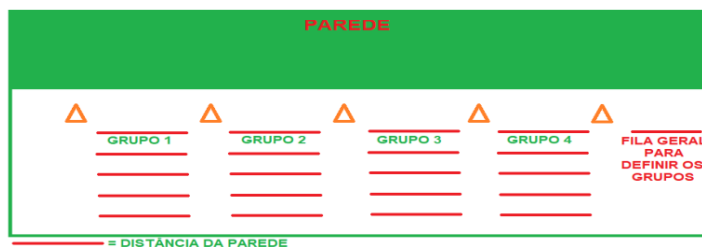
\*Dessa forma o primeiro grupo poderá fazer um alongamento e o segundo um relaxamento e não ficará uma conversa inicial apressada.



#### PLANO DE ESTUDOS 4

<b>Temas</b>	Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivenciar jogos com muro/parede de rebote.
<b>Material</b>	4 bolas de voleibol, 4 bolas de futsal ou futebol, 5 cones.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, se há motivação para a conversa de hoje.</p> <p>Realizar alguns jogos lúdicos cooperativos:</p>

1. **Jogo dos grupos:** Organizar a turma em uma única fileira a em 4 grupos metros da parede. A professora ou o professor lança a bola de voleibol na parede e a (o) próximo da fila deverá rebater contra a parede; quando alguém errar será enviado para o grupo um, a próxima (o) para o grupo 2, até que reste apenas uma (um). Só pode deixar a bola quicar uma vez. Essa é uma forma de deixar os grupos bem equilibrados.



2. **Jogo de bola na parede com as mãos:** cada grupo distante 1 metro um do outro e distante dois metros da parede em fileira: A (o) primeiro (a) deve lançar a bola contra a parede e ficar rebatendo e falando a seguinte ladainha: Ordem, no lugar, sem rir, sem falar, com um dos pés, com o outro, com uma das mãos, com a outra, braços cruzados, bate palma, pirueta, atrás frente, mão cruz, de lado, de joelhos, com pé direito, com pé esquerdo, de cabeça, fui aprovada (o), saí para lado\*.

Caso realize toda essa ladainha ao sair a (o) próxima (o) da fila assume o rebote e continua sem parar a bola, reiniciando a ladainha. Caso deixe a bola cair vai para o final da fila e aguarda uma nova tentativa. Caso consiga concluir se torna mestre e irá auxiliar os demais do grupo. Após 10 minutos aumentar a distância e recomeçar até chegar a uma distância difícil de continuar (aumentar 1 metro a cada rodada).

3. **Jogo de bola na parede com os pés:** Mesma organização anterior, mesma ladainha ou com as ladainhas do grupo, só que nesse jogo deve ser utilizada a bola de futsal e o jogo será realizado com os pés. Deve-se também ir aumentando a distância.

	<p><b>4. Jogo de bola na parede com os pés e mãos:</b> Mesmo jogo anterior, aumentando o grau de dificuldade, exigindo mais concentração, condicionamento físico, entre outras habilidades. Nesse jogo, são utilizadas as duas bolas (futsal e voleibol), decide-se qual movimento realizar primeiro; pode-se chutar a bola de futsal e em seguida lançar a bola de voleibol e tentar manter as rebatidas. Primeiro realizar sem a ladainha, em seguida tentar manter os movimentos e a ladainha.</p> <p><b>5. Jogo das boas qualidades:</b> Manter a organização do grupo, verificar qual foi a melhor distância para realizar o “Jogo de bola na parede com as mãos”. Nessa distância escolhida, os grupos irão disputar quem não deixa a bola cair, cada pessoa só toca na bola uma vez e vai para o final da fila. Ao deixar a bola cair o grupo deve esperar a última pessoa errar, um ponto será marcado e se iniciará uma nova partida. Quem fizer 10 pontos primeiro vence.</p> <p><b>Ao término realizar um relaxamento e conversar:</b> Como se sentiram realizando esses jogos? Se sentiram melhor praticando os esportes ou os jogos dessa aula? Como esses jogos poderiam ser recriados (variações)?</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Ler o texto <i>Inclusão nos esportes e jogos com muro/parede de rebote</i>.</p>

\*Essa ladainha pode ser reescrita pelos estudantes. Cada grupo pode ter sua própria ladainha e depois compartilhar com os colegas



## PLANO DE ESTUDOS 5

<b>Temas</b>	Diferença: esportes e jogos com muro/parede de rebote
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Sensibilizar para a inclusão no esporte com muro/parede de rebote.
<b>Material</b>	4 bolas de futsal ou futebol com guizos, 4 bolas para Goalball com guizos, 5 cones, venda para cada estudante.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como foi a leitura do texto, houve novos aprendizados, quer acrescentar alguma informação, fazer algum comentário, relatar algum caso relacionado aos desafios da inclusão.</p> <p>Realizar os jogos 1, 2 e 3, porém, nesta aula:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Não haverá ladainha porque a audição deverá estar voltada aos guizos;</li><li>2. As (os) estudantes deverão estar de olhos vendados e a bola poderá quicar duas vezes.</li><li>3. Cada grupo deverá escolher uma (um) ajudante visual, que ficará sem venda e auxiliará o grupo. A cada rodada troca-se a (o) ajudante.</li></ol> <p>Ao término, realizar um relaxamento e conversar: Como se sentiram realizando esses jogos sem enxergar? Como esses jogos poderiam ser recriados (variações)? Como percebem a inclusão nas instituições e espaços socioculturais?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Realizar a leitura do texto <i>Esporte e sociedade: negritude no esporte</i> .



### 3.2 ESPORTE E SOCIEDADE: NEGRITUDE NO ESPORTE

A sociedade brasileira vive o mito da democracia racial, termo que destaca a persistência do preconceito apesar da intensa mistura étnica que prevalece (ademais das diferenças regionais) no Brasil. O esporte como microcosmo da sociedade, absorve e reproduz as discriminações e desigualdades que estão a sua volta (GREGÓRIO; MELO, 2015).



**Fonte:** <https://i.ytimg.com/vi/sQOYyviANak/maxresdefault.jpg>. Acesso em: 8 set. 2022.

A epígrafe desta subseção pontua que a democracia racial ainda não se instituiu no contexto brasileiro e indica que o racismo presente na sociedade se manifesta também no âmbito das práticas corporais. Em consonância com a epígrafe, apresenta-se a imagem do atleta de futebol Daniel Neves, que em uma partida de futebol entre Barcelona e o Villarreal, em 27 de abril de 2014, foi vítima de racismo. Durante a partida, torcedores do Villarreal atiraram uma banana no atleta que a pegou, descascou e comeu.

O Villarreal foi multado em 12 mil euros (PÉREZ, 2014), e o episódio no campo, em protesto contra o racismo, resultou em uma campanha com a *hashtag* #somostodosmacacos, iniciada pelo jogador Neymar em apoio ao

Daniel Neves, o que mobilizou atletas, artistas, jornalistas e outras personalidades mundiais contra o racismo nas redes sociais. Foram muitas as publicações de fotos com bananas e *hashtag* da campanha. Neymar, em 2011, sofreu ofensa semelhante, com uma banana sendo jogada em sua direção, durante um amistoso da seleção brasileira contra a Escócia, disputado em Londres (AGUIAR, 2014).

A presidenta do Brasil à época, Dilma Rousseff, também demonstrou apoio à campanha, elogiou a atitude do atleta Daniel Neves diante do lamentável acontecimento e enfatizou que a força do brasileiro, no futebol e na vida, vem da diversidade étnica, motivo de orgulho (SARAIVA, 2014).

Por outro lado, as críticas à campanha também foram expressivas. Representantes de movimentos antirracistas argumentaram que dizer “somos todos macacos” seria uma maneira de reforçar um estereótipo contra o qual os movimentos antirracistas estavam em constante batalha. Às críticas, Daniel Neves respondeu: “É hipocrisia criticar uma campanha contra o racismo. Os críticos estão se apegando ao contexto (o episódio da banana), e não ao objetivo, conscientizar as pessoas de que somos todos humanos e somos todos iguais” (AGUIAR, 2014).

Lamentavelmente, o incidente racista ocorrido com Neymar em 2011 e com Daniel Neves em 2014, não são caso isolados, muito menos ações racistas que só acontecem fora do Brasil. Os acontecimentos racistas no esporte têm sido cada vez mais frequentes. Em uma publicação sobre essa temática, intitulada “Racismo nos esportes é estrutural”, Souza (2021) relata que:

Os atos vão desde ofensas verbais como chamar o outro de macaco, atitudes depreciativas como atirar bananas para dentro do campo na direção de jogadores da raça negra e até atos mais graves como a depredação de bens pessoais em razão da cor da pele. E as atitudes racistas não ficam restritas às torcidas e às arquibancadas, como muitos podem pensar, e acontecem também dentro de quadra ou campo, entre atletas, jogadores e companheiros de equipe.

É relevante registrar que o racismo no Brasil tem raízes no período colonial, que compreende os anos de 1530 a 1822; marcado pelos feitos,

senhores de engenho, organização socioeconômica pautada no sistema escravocrata, fortalecido na ditadura militar que interrompeu o processo democrático, silenciou vozes e colocou o aparato militar em função da elite nacional. Esse cenário histórico, político, econômico e cultural influenciou diretamente nas práticas sociais tirânicas da atualidade, como os casos de racismo, preconceito, violência, intolerância.

Com o advento da modernidade, as elites brasileiras passaram a reforçar o controle em eventos sociais que objetivavam manter as marcas sociais de distinção. Práticas de lazer como o futebol assumiram uma postura ambígua: ao mesmo tempo em que aproximava as camadas populares, oferecendo-lhes possibilidades de vivenciar o lazer de modo efetivo, também contribuía para a manutenção dos vínculos das classes abastadas, as elites econômicas e culturais. Naquele Brasil republicano, as identidades passaram a ser reconfiguradas devido à presença maciça dos negros nas camadas populares (ABRAHÃO *et al*, 2021, p. 100).

A partir dessa fala, entende-se que o esporte está na sociedade como elemento cultural historicamente utilizado como artefato de poder, portanto, em favor de uma branquitude. Assim, como houve luta das mulheres pelo direito de praticar esportes e de competir, também o negro precisou lutar por esse direito. E ainda nessas primeiras décadas do século XXI são muitos os casos de racismo.

A respeito da luta pelo direito às práticas esportivas, pode-se citar um parágrafo de um texto publicado no Jornal da Universidade de São Paulo – USP, sobre o racismo no futebol.

Em 1917, o Diário Oficial carioca publicava a “lei do amadorismo”, medida que, indiretamente, constituía-se em “proibição velada do preto”, tendo como consequência a exclusão de atletas negros no futebol. Hoje, os protestos e os pronunciamentos em defesa da erradicação do preconceito e do racismo aumentam e é importante saber quando, como e por que a questão racial foi incorporada à legislação do futebol brasileiro (ARTUR, 2021).

Um dos clubes brasileiros que se destaca na luta contra o racismo e a inclusão do negro no esporte é a Ponte Preta, o clube mais antigo em atividade no país. O site Terra publicou uma matéria sobre a Ponte Preta na qual está escrito:

“Conceder este selo à Ponte Preta é uma forma de reconhecimento pelo protagonismo desta agremiação no combate ao racismo e à intolerância racial desde sua criação. É incrível que a Ponte Preta tenha conseguido quebrar essas barreiras apenas doze anos após o final da escravidão, ao mesmo tempo em que é inacreditável que hoje, 132 anos depois da abolição, ainda tenhamos tristes episódios de racismo em todas as frentes, inclusive no esporte”, destaca o professor José Vicente, reitor da Universidade Zumbi dos Palmares e líder do Movimento AR<sup>21</sup>.

A história do Ponte Preta caminha junto com a luta pela inclusão do negro no futebol, e conseqüentemente no esporte. Abrahão *et al* (2021) destacam como marco nas práticas corporais a Constituição Federal de 1988, que situou o esporte como uma das bases constituintes do Estado brasileiro, que no art. 217 imputa ao Estado o dever de fomentar as práticas desportivas formais e não-formais, como um direito de toda brasileira e brasileiro.

Os autores observam que essa lei ampliou a compreensão “de esporte, não se limitando ao rendimento, mas contemplando a prática recreativa, de divertimento e lazer” (ABRAHÃO *et al*, p. 101). Porém, retornando à questão do racismo no esporte, registra-se que os casos não se limitam ao futebol, embora pelos inúmeros episódios pareça ser mais evidente: Ednilson acusou Rafael Ramos de racismo no jogo entre Internacional e Corinthians;

---

<sup>21</sup> Movimento AR - É uma mobilização voluntária, com propósito de realizar mudanças e transformações sociais através de ações efetivas de combate ao racismo, ao preconceito e à discriminação racial contra negros. O movimento é liderado pela Universidade Zumbi dos Palmares e pela ONG Afrobras. <http://movimentoar.com.br/>. Disponível em: [www.terra.com.br/noticias/dino/movimento-ar-concede-selo-de-combate-ao-racismo-a-ponte-preta,3d84860697ee20707921ccbc6a271077ffo2g5c9.html](http://www.terra.com.br/noticias/dino/movimento-ar-concede-selo-de-combate-ao-racismo-a-ponte-preta,3d84860697ee20707921ccbc6a271077ffo2g5c9.html). Acesso em: 8 set. 2022.

torcedores santistas desferiram ofensas ao atleta rubro-negro Diego Maurício; o goleiro Aranha foi chamado de macaco por torcedores do Grêmio; Celsinho relatou ter sido xingado de “macaco”; laudo comprova que Gabigol foi chamado de “macaco”; Danilo confessa ter xingado Manoel de macaco; Roger Machado afirma que se aquecia no vestiário para não ser xingado; Marcos Guilherme afirma ter sido xingado cinco vezes de macaco por jogador uruguaio; Jefferson foi chamado de macaco no Independência; esses são alguns exemplos de centenas que podem ser encontrados em uma rápida busca na Internet.




---

Registre aqui se você já vivenciou alguma situação de racismo. Como se sentiu? Se possível, compartilhe com a professora ou professor e colegas de turma.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### 3.2.1 Racismo ultrapassa as fronteiras do futebol

Por isso, sem minimizar os outros fatores, persistimos em afirmar que a identidade negra mais abrangente seria a identidade política de um segmento importante da população brasileira excluída de sua participação política e econômica e do pleno exercício da cidadania (MUNANGA, 2009).

Para exemplificar o racismo em outras modalidades esportivas: no âmbito da Ginástica Artística, Angelo Assumpção foi vítima de racismo pelo colega de equipe Arthur Nory, no Pinheiros<sup>22</sup>; Daiane dos Santos narra racismo e segregação nos vestiários, porque atletas da seleção se recusavam a usar o mesmo banheiro que ela<sup>23</sup>. No Judô, Rafaela Silva foi chamada de “macaca” nas redes sociais, após aplicar golpe irregular nas Olimpíadas de 2012<sup>24</sup>. No Skate, Jagner Macedo dos Santos (skatista e professor de skate) foi xingado de “preto de merda”, no Parque Ibirapuera, Zona Sul de São Paulo, por um oficial da Marinha<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> PIRES, Breiller. Angelo Assumpção: “Minha existência na ginástica, um esporte elitizado e de brancos, significa muita coisa”. **El País**, 6 set. 2018. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/esportes/2020-09-06/angelo-assumpcao-minha-existencia-ginastica-um-esporte-elitizado-e-de-brancos-significa-muita-coisa.html>. Acesso em: 8 set. 2022.

<sup>23</sup> STORCH, Julia. Daiane dos Santos narra racismo e segregação nos vestiários. **Exame**, 25 jul. 2021. Disponível em: <https://exame.com/casual/daiane-dos-santos-narraracismo-e-segregacao-nos-vestiarios/>. Acesso em: 8 set. 2022.

<sup>24</sup> PIRES, Breiller. Rafaela Silva, uma campeã olímpica expõe o racismo institucional. **El País**, 23 fev. 2018. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/24/deportes/1519427504\\_557900.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/24/deportes/1519427504_557900.html). Acesso em: 8 set. 2022.

<sup>25</sup> CORRÊA, Marjourie. Skatista sofre injúria racial de oficial da Marinha, em São Paulo; militar foi liberado em audiência de custódia. **Observatório da Discriminação Racial no Futebol**, 7 set. 2022. Disponível em: <https://observatorioracialfutebol.com.br/skatista-sofre-injuria-racial-de-oficial-damarinha-em-sao-paulo-militar-foi-liberado-em-audiencia-de-custodia/>. Acesso em: 8 set. 2022.

Souza (2021) destaca que os maiores atletas do passado e da atualidade, como Muhammad Ali, Pelé, Michael Jordan, Usain Bolt e LeBron James, são, coincidentemente ou não, da raça considerada “inferior” por aqueles que se sentem no direito de praticar atos de racismo. Ainda assim, o acesso e participação da população negra, em certas modalidades, é desigual em comparação com a branca. Persistem modalidades nas quais praticamente não há atletas negros, como por exemplos o hipismo, o golfe, a natação, o automobilismo, o polo aquático, o tênis, entre outros esportes considerados “finos”, ou seja, da classe dominante (GREGÓRIO; MELO, 2015).

Em decorrência das questões históricas, as definições de negritude e branquitude tornam-se complexa e requer considerações políticas, econômicas e tensas relações de poder, conforme texto destacado a seguir:

No mesmo momento em que aumenta o interesse em recorrer aos conceitos de identidade e de negritude no movimento negro contemporâneo da diáspora, surgem dúvidas e perguntas. Afinal, o que significam a negritude e a identidade para as bases populares negras e para a militância do movimento negro? Se alguns entendem a negritude e a identidade como um movimento político-ideológico, outros se perguntam se não seria uma forma de racismo do negro contra o branco, um racismo ao avesso. Nesse sentido, se a negritude é um movimento negro, não seria legítimo que se falasse também da “branquitude” como movimento de brancos e da “amarelitude” como movimento dos amarelos? “Negritude”, “branquitude” e “amarelitude” nos levariam ao conceito maior das raças negra, branca e amarela, conceitos biologicamente inoperantes, mas política e sociologicamente muito significativos. Há quem se pergunte se no Brasil seria possível a existência de uma identidade dos negros diferentes da dos demais cidadãos. Outros chegam até a indagar se as ditas negritude e identidade negra não poderiam ser vistas como uma divisão da luta de todos os oprimidos.

Essas perguntas, essas dúvidas e essas preocupações merecem um esclarecimento, ou melhor, uma discussão. Poderíamos agrupar e alinhar as melhores definições sobre esses conceitos. Mas isso ajudaria pouco para desvendar seus conteúdos. No entanto, uma perspectiva mais viável seria situar e colocar a questão da negritude e da identidade dentro do movimento

histórico, apontando seus lugares de emergência e seus contextos de desenvolvimento. Se historicamente a negritude é, sem dúvida, uma reação racial negra a uma agressão racial branca, não poderíamos entendê-la e cercá-la sem aproximá-la do racismo do qual é consequência e resultado.

Para ser racista, coloca-se como postulado fundamental a crença na existência de “raças” hierarquizadas dentro da espécie humana. De outro modo, no pensamento de uma pessoa racista existem raças superiores e raças inferiores. Em nome das chamadas raças, inúmeras atrocidades foram cometidas nesta humanidade: genocídio de milhões de índios nas Américas, eliminação sistemática de milhões de judeus e ciganos durante a Segunda Guerra Mundial. Como se não bastasse o antissemitismo, a persistência dos mecanismos de discriminação racial na África do Sul durante o Apartheid, nos Estados Unidos, na Europa e em todos os países da América do Sul encabeçados pelo Brasil e em outros cantos do mundo demonstra claramente que o racismo é um fato que confere à “raça” sua realidade política e social. Ou seja, se cientificamente a realidade da raça é contestada, política e ideologicamente esse conceito é muito significativo, pois funciona como uma categoria de dominação e exclusão nas sociedades multirraciais contemporâneas observáveis. Em outros termos, poder-se-ia reter como traço fundamental próprio a todos os negros (pouco importa a classe social) a situação de excluídos em que se encontram em nível nacional. Isto é, a identidade do mundo negro se inscreve no real sob a forma de “exclusão”. Ser negro é ser excluído (MUNANGA, 2009, p. 14-16).

Do mesmo modo que a classe dominante tentou utilizar o esporte como símbolo de distinção, de poder, esse segmento privilegiado da sociedade também controlou o acesso às universidades públicas e parece ainda se sentir ameaçada pelo acesso dos pobres e dos negros às universidades e aos institutos federais. A lei de cotas fez 10 anos<sup>26</sup>, mas ainda enfrenta muitos desafios no que se refere à permeância e ao êxito.

---

<sup>26</sup> ALFAIA, Iram. Com dez anos, Lei de Cotas permitiu pobres e negros nas universidades. **Portal Vermelho**, 30 maio 2022. Disponível em: <https://vermelho.org.br/2022/05/30/com-dez-anos-lei-de-cotas-permitiu-pobres-negros-nas-universidades/>. Acesso em: 8 set. 2022.



---

### Que tal refletir um pouco mais sobre negritude?!

Questões para pensar/pesquisar/dialogar:

1. Quais os esportes que têm predominância de atletas negros? Existem diferenças entre estes e aqueles com participação maior de brancos? Quais são essas diferenças?
  2. Os casos de racismo no esporte: por que esses episódios são frequentes e como enfrentá-los?
  3. A situação da mulher negra na sociedade: política, educação e filhos. As mulheres têm as mesmas oportunidades?
  4. Por que a elite brasileira teme o acesso do negro e do pobre às universidades e aos institutos federais?
- 



---

### Para saber mais

---

#### SITES + LIVRO + TESE

– Observatório da Discriminação Racial no Futebol -

<https://observatorioracialfutebol.com.br/>

– 6 atletas que são grandes exemplos na luta contra o racismo

[www.cut.org.br/noticias/6-atletas-que-sao-grandes-exemplos-na-luta-contra-o-racismo-43d4](http://www.cut.org.br/noticias/6-atletas-que-sao-grandes-exemplos-na-luta-contra-o-racismo-43d4)

– Negritude - Usos e sentidos

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582176443/pageid/0>

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788551306529/pageid/0>

– Os muitos nomes de Silvana: contribuições clínico-políticas da psicanálise sobre mulheres negras

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555062069/epubcfi/6/2/%3Bvnd.vst.idref%3Dcover%5B%5D/4/2/2%4051:1>

– Decolonialidade e pensamento afrodiáspórico

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788551303382/pageid/0>

– Calem os tambores e parem as palmas: repressão às religiões de matriz africana e a percepção social dos seus adeptos sobre o sistema de justiça em Sergipe

[www.maxwell.vrac.puc-rio.br/colecao.php?strSecao=resultado&nrSeq=37293@1](http://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/colecao.php?strSecao=resultado&nrSeq=37293@1)

## E-AULAS

– #educa 193 - Racismo no esporte -

[www.youtube.com/watch?v=b7mCtVv8brY&ab\\_channel=MultiRio](http://www.youtube.com/watch?v=b7mCtVv8brY&ab_channel=MultiRio)

– Racismo e esporte Aula 3 O Negro no Esporte e Pelé -

[www.youtube.com/watch?v=pUOw5Do0xFo&ab\\_channel=MuseudoFutebol](http://www.youtube.com/watch?v=pUOw5Do0xFo&ab_channel=MuseudoFutebol)

– Curso Racismo e esporte - Aula 1 - Racismo: o mal-estar civilizatório do nosso tempo

[www.youtube.com/watch?v=YKjDUNoPj2c&ab\\_channel=MuseudoFutebol](http://www.youtube.com/watch?v=YKjDUNoPj2c&ab_channel=MuseudoFutebol)

– Racismo e esporte Aula 2 Lições de resistência

[www.youtube.com/watch?v=3GM6QMOaNgQ&ab\\_channel=MuseudoFutebol](http://www.youtube.com/watch?v=3GM6QMOaNgQ&ab_channel=MuseudoFutebol)



---

Aceite as diferenças, respeite cada uma (um) como é. Conteste posicionamentos preconceituosos e racistas.

O acolhimento, empatia e solidariedade não coaduna com posturas racistas, preconceituosas e maldosas.

---

---

- Sugere-se a integração Educação Física, Sociologia e História para aprofundamento do assunto. As possibilidades pedagógicas são inúmeras: roda de conversa, júri simulado, pesquisa e seminário.

- Integração Educação Física e Artes, podendo envolver músicas e coreografias.

- Integração Educação Física, Língua Portuguesa, Inglês e/ou Espanhol, podendo incluir elaboração de texto, matéria jornalística, cordel, documentários, textos bilíngues.

- Integração Educação Física e Desenvolvimento de Sistemas, podendo resultar na elaboração de uma plataforma para publicar os resultados.

---



Conforme possibilidades de integração apresentadas, os problemas sociais possuem relações socioculturais, políticas, econômicas e históricas que perpassam a formação cidadã, de modo que se podem integrar todas as disciplinas na problematização do tema. Por exemplo, Matemática pode contribuir para realização de análise estatística, com representação gráfica da participação do negro no esporte ao longo de determinado período histórico. Filosofia poderia abordar questões éticas, morais e estéticas relacionadas às diferentes concepções da negritude. As possibilidades são muitas, mas, para isso, a Instituição precisa organizar o ensino de forma a criar os mecanismos de planejamento coletivo e colaborativo.

O ensino integrado fica comprometido quando cada docente planeja em tempo e espaço diferentes. E muitas vezes sem nenhuma possibilidade de diálogo, já que há dias diferentes para planejar o processo de ensino e aprendizagem. De modo semelhante, a reformulação curricular requer diálogo ao longo de todo o processo, para que seja estruturado, segundo as possibilidades de diálogos.

Do contrário, pode acontecer, por exemplo, de a Educação Física estar desenvolvendo o conteúdo de práticas corporais e necessidades energéticas no primeiro bimestre do primeiro ano, a Biologia abordar a função das mitocôndrias no segundo ano e Química ensinar o Ciclo de Krebs no 3º ano. Essas abordagens, em um mesmo bimestre, de forma integrada, pode ser um diferencial na aprendizagem dos conteúdos.



## PLANO DE ESTUDOS 6

<b>Temas</b>	Esporte e sociedade: negritude no esporte.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Refletir sobre a interface da negritude no esporte brasileiro, apresentando empatia e respeito às diferentes raças.
<b>Material</b>	Laboratório de informática.

<p><b>Descrição da aula</b></p>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como foi a leitura do texto, houve novos aprendizados, quer acrescentar alguma informação, fazer algum comentário, relatar algum caso relacionado à negritude.</p> <p><b>Propor a realização de um Debate Competitivo</b>, para isso, dividir a turma em dois grupos: Bancada do Governo e Bancada de oposição.</p> <p><b>Sugestão de moção:</b> Esta casa defende o estabelecimento que negros não podem participar de esportes com brancos. Após explicar como funciona um debate competitivo, definir qual o modelo que será seguido, propor que os estudantes se organizem definindo os papéis de cada um dentro dos grupos.</p> <p>Prestados os esclarecimentos necessários, destine o restante do tempo para que os grupos se preparem para o debate a ser realizado na próxima aula.</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Preparar-se para o debate.</p>

\*Professora (professor), para esta conversa inicial sugere-se preparação de slides explicando como se realiza um debate competitivo. Sugere-se três materiais que podem ser consultados:

1. Manual de Debates Competitivos. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=2581938>;

2. Guia de Debate Estudos Competitivo. Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4679414/mod\\_resource/content/0/Guia\\_Estudos\\_2017\\_IBD.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4679414/mod_resource/content/0/Guia_Estudos_2017_IBD.pdf);

3. Projeto da USP estimula debate consciente e pensamento crítico. Disponível em: <https://jornal.usp.br/universidade/acoes-para-comunidade/projeto-da-usp-estimula-debate-consciente-e-pensamento-critico/>.



## PLANO DE ESTUDOS 7




<b>Temas</b>	Esporte e sociedade: negritude no esporte.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Refletir sobre a interface da negritude no esporte brasileiro, apresentando empatia e respeito às diferentes raças.
<b>Material</b>	Espaço amplo, microfones, mesas e cadeiras conforme modelo de torneio escolhido.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como foi a preparação para o torneio, há motivação para a atividades.</p> <p><b>Realizar o torneio:</b> Conforme modelo adotado e combinados com a turma.</p> <p><b>Ao término conversar:</b> Como se sentiram realizando o torneio? Como percebem as habilidades argumentativas e a importância do embasamento para defender um posicionamento? Como percebem o desempenho de cada grupo e dos convidados avaliadores?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	-



## PLANO DE ESTUDOS 8

<b>Temas</b>	Esporte e sociedade: negritude no esporte.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Vivenciar jogos da matriz africana, sensibilizando para diferentes práticas corporais.
<b>Material</b>	1 bola macia, um bastão (pode ser cabo de vassoura) por estudante, 10 a 20 cones.

<p><b>Descrição da aula</b></p>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, quem conhece e já vivenciou algum jogo da matriz africana, como está a motivação para praticar jogos da matriz africana.</p> <p><b>Realizar os jogos da matriz africana:</b></p> <p><b>Boitatá</b> – Formar uma fileira com estudantes segurando no ombro da (o) colega a frente (formando uma grande serpente); uma (um) estudante (caçadora/caçador) do lado de fora com uma bola macia na mão, vai batendo a bolinha no chão e circulando a serpente. Até que arrisque acertar a bolinha nos pés da última pessoa que compõe a serpente. Se acertar, esta passa a ser a (o) caçadora (caçador) e quem era a (o) caçadora (caçador) vai para a serpente no início da fila. Caso a atividade esteja agradável, sugerir à turma que pode seguir com a atividade até todos vivenciarem a posição de caçadora (caçador).</p> <p><b>Pegue o bastão</b> (Egito) – <b>1ª fase:</b> a turma em círculo, com bastões na vertical e na frente, com uma ponta tocando o chão. Quando a (o) professora (professor) gritar "trocou" todos os jogadores deixam seus bastões equilibrados e correm para pegar o próximo bastão à sua direita antes que ele caia no chão. Quando um jogador não consegue pegar o bastão antes que caia, ele está fora do jogo e deve ficar treinando com o seu bastão, preparando-se para a próxima etapa. Quem não errar vence. <b>2ª fase:</b> realizar a mesma atividade só que indo para a esquerda. <b>3ª fase:</b> aumentar a distância em 1 metro entre as (os) estudantes e repetir a 1ª fase. <b>4ª fase:</b> aumentar a distância em 3 metros e repetir a 1ª fase.</p> <p><b>Comboio</b> – Dividir a turma em grupos de 4 ou cinco integrantes. Cada grupo com um bastão. Os grupos devem se organizar em fila com o bastão entre as pernas na altura do meio das coxas, sendo que uma (um) integrante fica virado para o lado contrário aos demais, esta (e) será a (o) guia. A (O) professora (professor) definirá o percurso colocando os cones como obstáculos à frente de cada grupo. Ao sinal da professora (professor), realizará o</p>
---------------------------------	--

	<p>percurso contornando os cones. Vence o melhor de cinco partidas.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><b>Balaburo</b> – Cada estudante recebe três moedas ou 3 bolinhas de gude, posiciona-se sobre uma linha desenhada no chão a três passos de distância de uma parede, e lança, alternadamente, uma moeda ou bolinha de gude contra a parede. Se o próximo a lançar conseguir que sua moeda ou bolinha de gude caia a menos de um palmo de distância de outra, quem a lançou ganha as duas moedas ou bolinhas. Quem não tiver mais moedas deve abandonar o jogo. Ganha quem conquistar mais moedas ou bolinhas.</p> <p><b>Ao término realizar um relaxamento e conversar:</b> Como se sentiram realizando esses jogos? Como esses jogos poderiam ser recriados (variações)? Já conheciam, haviam vivenciado algum desses jogos, sabiam qual o país de origem?</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Trazer sacolas plásticas e jornal ou revista.</p>

\*Fonte: Brasil (2019)

\*\*Fonte: Cunha (2016)



## PLANO DE ESTUDOS 9

<p><b>Temas</b></p>	<p>Esporte e sociedade: negritude no esporte.</p>
<p><b>Objetivos de aprendizagem</b></p>	<p>Confeccionar petecas e vivenciar jogos da matriz indígena, sensibilizando para importância da reciclagem.</p>

<b>Material</b>	Tesouras e fita durex (se possível de diferentes cores).
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, quem conhece algum jogo ou esporte da matriz indígena, quem já praticou algum jogo ou esporte da matriz indígena, essa prática ocorreu na escola ou em outro ambiente, como a turma percebe a confecção de objetos a partir de materiais reciclados, quem já confeccionou uma peteca utilizando sacolas plásticas e papel.</p> <p><b>Realizar os jogos da matriz indígena:</b> Manter a mesma divisão da aula anterior e os mesmos espaços.</p> <p>1. <b>Confecção de petecas</b> – Iniciar a prática com a confecção das petecas, para isso seguir as instruções no Anexo V. Cada estudante deverá confeccionar 10 petecas.</p> <p>2. <b>Não deixe a peteca cair</b> – Cada estudante com uma peteca, ao sinal da (o) professora (professor) deverá dar um tapa na base da peteca e mantê-la no ar sem deixá-la cair e sem segurá-la. O primeiro a deixar a peteca cair irá para o grupo um, o segundo para o grupo dois, o terceiro para o grupo três e o quarto para o grupo 4, o quinto para o grupo 5... até que os grupos estejam formados. O último a deixar a peteca cair vence o jogo.</p> <p>3. <b>O tapinha</b> – Decidir a vez de jogar de cada integrante do grupo. A cada vez as (os) estudantes jogam uma peteca contra a parede para que ela salte. As petecas ficam então onde elas param. Quando uma peteca tocar a outra, a (o) estudante junta todas as petecas do chão. E o jogo recomeça com aquela (e) que está na vez. Ganha quem no final tiver mais peteca. Quem ficar sem petecas poderá ficar na torcida para alguém do grupo. Caso haja tempo, fazer um duelo entre os ganhadores de cada grupo, animando as torcidas.</p> <p><b>Ao término realizar um relaxamento e conversar:</b> Como se sentiram na aula? O que mais chamou atenção? O que mais gostou? O que não gostou? Como esses jogos poderiam ser recriados (variações)? Como percebem a inclusão desses jogos da matriz indígena na aula de</p>

	Educação Física? Gostaram mais dos jogos da matriz indígena ou daqueles da matriz africana?
<b>Atividade para a próxima aula</b>	-



## PLANO DE ESTUDOS 10

<b>Temas</b>	Diferença: Esportes e jogos com muro/parede de rebote e Negritude no esporte
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Avaliação da aprendizagem.
<b>Material</b>	Laboratório de Informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial:</b> Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentem concluindo o 3º bimestre.</p> <p>Solicitar que acessem a avaliação no AVA.</p> <p>Sugestão de questões:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por que se pode afirmar que o racismo é um problema estrutural no Brasil?</li> <li>2. Explique os porquês de haver tantos casos de racismo no Brasil?</li> <li>3. Cite três atletas que foram vítimas de racismo e qual a atitude que eles tomaram.</li> <li>4. Cite dois esportes e/ou jogos de muro/parede de rebote.</li> <li>5. Descreva a origem e evolução de um esporte de muro/parede de rebote.</li> <li>6. Quais os motivos dos esportes e/ou jogos de muro/parede de rebote ser pouco praticados no ambiente escolar brasileiro?</li> <li>7. Em sua opinião, como superar a falta de estrutura física e de materiais nas escolas públicas do Brasil?</li> </ol>

	<p>8. Em sua opinião, quais as estratégias que deveriam ser adotadas no enfrentamento ao racismo no Brasil e no mundo?</p> <p>9. Como você avalia o desempenho docente no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados (forma de ensinar, local das aulas, materiais utilizados, tempo de aula, controle dialógico com a turma).</p> <p>10. Como você avalia o seu desempenho no bimestre? Atribua uma nota de 0 a 10, indicando aspectos positivos e que devem/podem ser melhorados e cite aspectos que você melhorou ou aprendeu em relação às dimensões atitudinal, conceitual e procedimental dos conteúdos estudados.</p>
<p><b>Atividade para a próxima aula</b></p>	<p>Ler o texto <i>Saúde: Ginástica e desenvolvimento do corpo</i>.</p>




---

Registre aqui quais as dimensões atitudinais nessas aulas. Se possível compartilhar com a professora (professor) e com a turma.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

#### 4. SAÚDE: GINÁSTICA E DESENVOLVIMENTO DO CORPO

A GINÁSTICA BRASILEIRA poderá absorver todos os exercícios de flexibilidade, equilíbrio e destreza idealizados por professores e alunos, constituindo fonte inesgotável de inspiração. Cabe a cada brasileiro apresentar sua contribuição pessoal (MARINHO, 1982).



**Fonte:** Acervo pessoal da autora, projeto de Extensão Capoeirarte, Porto Velho (2019).

A epígrafe que inicia este capítulo relembra um momento em que o Professor Inezil Penna Marinho sistematizou a Capoeira e a defendeu como a Ginástica Brasileira. Na década de 1980, as práticas corporais no ambiente escolar ainda tinham forte influência da Ginástica, principalmente a sueca e a calistênica e Marinho defendia uma proposta genuinamente nacional.

Embora tenha despendido importantes esforços para institucionalizar a capoeira como Ginástica Brasileira nas escolas, Marinho não logrou o mesmo êxito que o sueco Per Henrik Ling (1776-1839), que sistematizou uma proposta de ginástica sueca e seus esforços resultaram na deliberação, em 1808, pela oferta obrigatória da ginástica escolar em todos os estabelecimentos de educação, com criação de condições favoráveis à prática da escalada, saltos, acrobacias, natação entre outras atividades; e na criação do Real Instituto Central de Ginástica, em 1813, em Estocolmo.

Ling reconheceu quatro tipos de ginástica:

- Pedagógica e higienista, com essência educativa e social;
- Militar, para desenvolvimento das qualidades guerreiras;
- Médica, composta por uma variedade de exercícios terapêuticos;
- Estética, voltada à expressão de certos estados da alma, de sentimentos e pensamentos.

Os preceitos de Ling foram seguidos pelo filho Hjalmar Ling, reconhecido como o pai da ginástica escolar sueca (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

Na França, destacou-se o espanhol, naturalizado cidadão francês, Francisco Amorós y Ondeano (1770-1848). Ele fundou a ginástica amorosiana, tendo seu livro (em colaboração com Napoleón Laisné) *Manual de Educação Física, Ginástica e Moral*, sido premiado pela Academia de Ciências. Reconhecido como o fundador da escola francesa de ginástica, propunha quatro tipos de ginástica: A ginástica civil e industrial, composta por 15 séries de exercícios; a ginástica militar, voltada ao treinamento de soldados do exército e da marinha; a ginástica médica, com finalidade terapêutica; e a ginástica cênica ou funambulesca, voltada às demonstrações, espetáculos (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

O método de Francisco Amorós y Ondeano resultou na publicação, em 1904, de um plano de educação corporal para a nação, denominado *Manuel d'Exercices physiques et de Jeux Scolaires*, reformulado em 1927. A reimpressão do Manual, em 1932, com o título *Règlement Général d'Education Physique*, marca a consolidação do método francês (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

Na Alemanha, a Educação Física tivera início em 1760, com Johann Bernhard Basedow (1723-1790), defendendo um modelo de escola em que a Educação Física fosse tratada no mesmo nível que a intelectual. Com a ajuda de John Frederick Simon e Johann Jacob Du Toit, concretizou um currículo

educacional que inspirou uma reforma educacional em outras instituições (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

Coube a Christian Gotthilf Saltzmann (1744-1811) conservar os ideais de inclusão da ginástica no currículo educacional em igualdade com as disciplinas intelectuais. Porém, foi Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839), considerado o pai da ginástica pedagógica, que concretizou a ideia do exercício racional. Ele expôs seu método pedagógico no livro *Ginástica para a juventude*, o qual, inspirado nos ideais da Grécia Antiga, preconizava a busca da beleza e da agilidade (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

Outros educadores e escritores alemães tiveram relevantes contribuições para o desenvolvimento da Educação Física como:

a) Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), talvez o mais expressivo, que no livro *die Deutsche Turnkunst* (A arte Ginástica Alemã) apresentou a sua concepção de ginástica voltada à preparação dos jovens alemães;

b) Adolph Spiess (1810-1854), considerado o pai da ginástica escolar, autor do manual intitulado: *Ginástica para as escolas*, seguidor de Johann Christoph Friedrich Guts Muths procurou manter a prática de exercícios físicos no mesmo patamar das demais disciplinas escolares;

c) Karl Diem (1883-1962), defensor do olimpismo, favoreceu o desenvolvimento da Educação Física;

d) Outros como Hugo Rothstein (1810-1865), Adolph Spiess (1810-1858), Justus Carl Lion (1829 - 1901), Otto Heinrich Jaeger (1828-1912), e Ferdinand August Schmidt (1852-1929) também muito auxiliaram no desenvolvimento do campo que se apresenta, na Alemanha, ligado a três ordens de manifestações: artístico-rítmico-pedagógica, técnico-pedagógica e desportiva (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

Na Inglaterra, Thomas Arnold (1795-1842) se destacou como pioneiro na proposta de jogos educativos e de exercícios desportivos, responsável por integrar o desporto no quadro pedagógico, a partir da ação

educativa fundada no *fair play* (jogo limpo), “assentado no respeito do indivíduo por si próprio – recorda a cortesia e a honra do verdadeiro cavalheiro. Ele traduz honestidade e integridade na competição, modéstia na vitória e serenidade na derrota” (RAMOS, 1982, p. 233).

Nos Estados Unidos da América, na última parte do período colonial (até 1790) os jovens praticavam futebol, cricket e outros jogos, porém, as muitas ocupações de colonos impediam o desenvolvimento de um sistema de ginástica organizado como ocorria na Europa (MARINHO, 1980).

Com o surgimento das academias, que se tornaram as escolas secundárias, há uma ênfase à Educação Física com recomendação de exercícios físicos às (aos) estudantes. Nesse aspecto, Marinho (1980) destaca Benjamin Franklin (1706-1790) que, no livro *Propósitos relacionados com a Educação da Juventude em Pensylvania*, recomenda às academias serem organizadas para preparar a juventude para a sociedade. A escola deve ter “posição saudável” com jardim, horta, campos e gramados. Devem tomar-se as providências para que as (os) estudantes possam brincar, correr, saltar, lutar e nadar. Alguns anos depois é organizada, em Filadélfia, uma escola segundo essas características.

O refugiado Charles Beck (1798-1866) começou a ensinar ginástica na academia *Round Hill School* em 1824, com base no sistema de Friedrich Ludwig Jahn. Catherine Beecher (1800-1878) tem importante contribuição no desenvolvimento da ginástica calistênica, escreveu o livro *Psicologia e Calistenia* e fundou duas instituições de educação superior para mulheres, líder no movimento de educação feminina (MARINHO, 1980).

Diocletian Lewis (1823-1886) propôs a ginástica calistênica (exercícios rítmicos acompanhados de música ou tambor para marcar o ritmo) como forma de melhorar a condição física dos americanos gordos, fracos, enfermiços, jovens e mulheres de todas as idades; defendeu a necessidade de supervisão das atividades (jogo livre) para o desenvolvimento das crianças e, que homens e mulheres podiam participar de uma mesma aula de ginástica, somando sociabilidade ao prazer da ginástica; criticou o treinamento militar (só desenvolvia a parte superior do corpo e conduzia à

rigidez de posições forçadas) e os desportos atléticos como meio de Educação Física, que não seriam tão eficazes quanto à ginástica organizada, uma vez que exercitam algumas partes do corpo, mas descuidam de outras; e fundou o Instituto Normal de Educação Física, primeira instituição do país a graduar uma turma de professores de Educação Física (MARINHO, 1980).

Na América Latina, o Método de Ling foi bastante aceito e disseminado, países como Bolívia, Argentina, Peru, México, Colômbia, Venezuela, Equador, além da América Central e Antilhas tiveram a ginástica sueca como a base do trabalho da Educação Física escolar. A calistenia também foi bastante difundida na América Latina, especialmente por meio da Associação Cristã de Moços. O Método Francês de Joinville-le-Pont foi oficialmente adotado no Brasil e no Paraguai, por influência da Escola de Educação Física do Exército. Cuba adotou o Método Natural de Hébert (MARINHO, 1980).

Já o Movimento Desportivo teve grande acolhida nessa região da América, sendo que em alguns países o beisebol se destacou como principal prática (Cuba, Venezuela, Panamá, México, por exemplo) e, à exceção da Venezuela, nos países Sul-Americanos, o futebol foi o mais aceito (MARINHO, 1980).

A ginástica sueca teve grande repercussão no Ocidente, circulando inclusive, no contexto brasileiro, impressos em língua portuguesa sobre o método (MORENO, 2003; 2015; BAÍA; MORENO, 2020).

O método francês também foi muito difundido no território brasileiro, por se constituir em uma proposta entusiástica, operacional, eclética e com espírito cívico (MARINHO, 1980; RAMOS, 1982).

No período denominado Brasil-República (1889-1979), principalmente até 1930, pouco foi feito pela Educação Física, e parte do pouco diz respeito à instalação da Associação Cristã de Moços, em 1893, implantando novas modalidades esportivas como basquetebol, voleibol e ginástica calistênica (RAMOS, 1982).

Em termos de formação de professores, somente em 1929, foi criado o Curso Provisório de Educação Física, transformado em Centro Militar de Educação Física, em 1930, mesmo ano em que foi implantado o Ministério de Educação e Saúde. Tem-se, assim, o início de algumas secretarias, departamentos e de cursos de formação em Educação Física. Três anos após sua criação, o Centro Militar de Educação Física é transformado em Escola de Educação Física do Exército, evidenciado como pioneiro no campo (RAMOS, 1982).

A evolução da Educação Física no Brasil mostra-se marcada por “influências da área médica, com ênfase nos discursos pautados na higiene, na saúde e na eugenia, dos interesses militares e também, a partir do final da década de 1960, dos grupos políticos dominantes, que viam no esporte um instrumento complementar de ação” (SOUZA JR.; DARIDO, 2013, p. 13).

Consolidam-se, nesse contexto, duas perspectivas didático-pedagógicas da Educação Física, a higienista e a militar. A primeira pautava-se nos hábitos de higiene e saúde, valorizando o desenvolvimento dos aspectos físico e moral, por meio da realização de exercícios físicos. A segunda baseava-se na formação para o desenvolvimento de uma geração forte para o combate, a luta, para atuação na guerra, portanto valorizava os jovens considerados fisicamente perfeitos (DARIDO; RANGEL, 2017; BORGES *et al*, 2018; BETTI, 2020).

Para atender a essas pretensões recorriam-se à ginástica e ao método calistênico e, para ensinar Educação Física nas escolas, bastava ter sido praticante, pois não havia uma formação superior específica (DARIDO; RANGEL, 2017; BETTI, 2020).

É nesse cenário de fortalecimento da identidade nacional por meio da ginástica que a proposta de Marinho (1982) é defendida. Entretanto, ele não foi o primeiro a se sensibilizar para a necessidade de uma ginástica brasileira. A ideia teria origem em 1823, logo após a independência do país.

Nessa acepção cronológica, em 1907, houve a publicação do opúsculo *O guia da Capoeira ou Ginástica Brasileira*, pela Livraria Nacional. Quase

duas décadas depois, em 1928, Aníbal Burlamaqui publica uma proposta mais consolidada denominada “Ginástica Nacional (Capoeiragem) Metodizada e Regrada”, mantendo latente a perspectiva de uma ginástica brasileira.

Na década de 1940, com a criação da Divisão de Educação Física - DED, órgão ligado ao Ministério da Educação e Saúde, criado em 1937, estando na função de Chefe da Seção Técnico Pedagógica da DED, Inezil Penna Marinho, se dedica de forma determinada e empenhada na grandiosa e desafiadora missão. Como resultado, houve a publicação da denominada “Condições a que deverá satisfazer um Método Nacional de Educação Física”.

Inezil Penna Marinho retomou a proposta de uma ginástica brasileira, afirmando que depois de tantos sistemas e métodos estrangeiros de Educação Física, havia chegada “a oportunidade da nossa sonhada GINÁSTICA BRASILEIRA, alicerçada na alma nacional e alimentada pela mística que sobrevive em nosso subconsciente” MARINHO, 1982, p. 20, grifo do autor). No resumo do projeto geral da proposta do autor, já nos prolegômenos, ele afirmou que:

A Ginástica Brasileira precisa ser institucionalizada, trazendo na sua essência um conteúdo místico, e a capoeira, como algo genuinamente nosso, arraigada à nossa cultura, há de constituir o cerne do trabalho que o Autor que, em futuro próximo, se sintam eles orgulhosos de levar sob os braços o seu uniforme de capoeira, como símbolo não apenas de sua coragem e destreza, mas, e sobretudo, de sua alma nacional, de sua consciência impregnada de brasilidade (MARINHO, 1982, p. 15-16).

A respeito da fundamentação dessa ginástica, Marinho (1982) recomendou que se fundamentasse na flexibilidade, no equilíbrio e na destreza, cuja técnica de exercício consiste nos reflexos dos movimentos de sua dança, realizados com um ritmo gímnico marcado pela música afro-brasileira, que brota espontaneamente de dentro para fora, portanto, absorvendo a capoeira em sua amplitude, na espontaneidade de seu ritmo, que nasce de dentro para fora, marcando a cadência de cada movimento.



## 4.1 GINÁSTICA: CONCEITO E VARIAÇÕES

[...] eram os jogos populares, as danças folclóricas e regionais e o atletismo – a origem da atual ginástica começa a partir daí (POSSAMAI, 2018).

O termo ginástica tem origem há aproximadamente 400 a.C., derivando-se de *gymnos*, cujo significado é nu e, “geralmente, se refere a todo tipo de exercícios físicos para os quais se tem que tirar a roupa de uso diário. Durante o curso da História as interpretações de ginástica variaram” (BARBANTI, 2011, p. 216).

Entre as décadas de 1960 e 1980, o cinema se viu cercado de astros, como Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone, reconhecidos pelos seus corpos atléticos em filmes de ação que mostravam homens com força e físico supremos, subjugando aqueles que não possuíam as mesmas capacidades físicas, colocando-os em situações inferiores. Esse movimento do cinema também auxiliou a disseminação de uma cultura de treinamento.

Esse tipo de competição de comparação de corpos “perfeitos” auxilia a popularizar não somente a musculação, mas todas as práticas corporais existentes. A década de 1980 ficou conhecida devido a videoaulas de ginástica e à extrema valorização do corpo e de meios de exercitá-lo, o que retirou as atividades físicas da exclusividade dos muros escolares, tornando-as parte da cultura social.

[...]

Em um estudo realizado pela Associação Internacional de Fomento ao Universo de Saúde e exercícios (IHRSA, 2017), constatou-se que, no ano de 2016, havia mais de 34.500 academias de ginástica no Brasil, sendo este o segundo país do mundo em número de academias. Esses estabelecimentos movimentam 2,1 bilhões de dólares, sendo um dos setores que mais crescem atualmente no país.

Além disso, foi verificado que a classe média é a que mais consome esse tipo de serviço, uma mudança de comportamento social que mostra que a população — uma vez que o número de frequentadores de academias supera os 162 milhões de pessoas — já toma consciência dos benefícios do treinamento de força e da prática de atividades físicas para a sua saúde física e psicológica.

No Brasil, no ano de 2015, o IBGE constatou que 37,9% da população com idade superior a 15 praticava algum tipo de atividade física, com uma prevalência semelhante entre homens e mulheres, sendo que aqueles que ganham acima de cinco salários-mínimos são os que mais praticam atividades físicas. Os praticantes estão alocados nas regiões Centro-Oeste (41,1%), Sul (40,8%), Sudeste (37,5%), Norte (36,6%) e Nordeste (36,3%). Dentre as modalidades esportivas praticadas pela população, 64,4% da população feminina frequenta academias de ginástica (OLIVEIRA, 2017).

Muitos são os fatores que levam uma pessoa a buscar uma academia, entre os quais se destacam: a qualidade de vida (30%) (OLIVEIRA, 2017) — sendo o principal elemento motivacional —, seguida de diversão, competência para afazeres diários, aparência e socialização (SANTOS et al, 2018). Esses achados são interessantes quando se pensa que a busca pela saúde faz indivíduos praticarem algum tipo de atividade física mesmo que não se interessem por ela, mas sim pelos benefícios que a prática pode-lhes proporcionar, gerando, assim, um movimento de uma espécie de medicalização da atividade física, que é feita não pelo prazer, mas sim porque é “bom para a saúde”.

Sousa (2018) propõe que os homens que frequentam academias buscam um ideal de corpo “perfeito”, sendo muito influenciados pelos padrões estereotipados de masculinidade encontrados na sociedade e difundidos em mídias sociais. Esse movimento surgiu de maneira tão intensa que a formação da educação física começou a ser questionada, propondo divisões da área escolar (licenciatura) e da área que engloba práticas corporais que são realizados fora desse ambiente (bacharelado). Além disso, o movimento criado na década de 1980 inspirou a regulamentação da profissão de professor de educação física, em 1998, conferindo legitimidade aos diplomados na área (OLIVEIRA, 2011). Logicamente, diante de um cenário em que há uma oferta cada vez maior de trabalho para aqueles que possuem uma formação em bacharel em educação física, também se torna necessário que haja mais ofertas de vagas para cursar essa graduação. Atualmente, existem mais de 500 cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) em instituições públicas e privadas, nas modalidades EAD e presencial, registrados no Ministério da Educação (MEC), o que demonstra uma crescente procura por essa área de formação (JUNIOR et al, 2019, p. 9-20).

O processo de sistematização da ginástica tem início na Idade Contemporânea (início da segunda metade do século XVIII), e com ele se constituindo as bases fundamentais da Educação Física atual e da educação

pública estatal, principalmente a educação francesa, sueca e alemã, que influenciaram a organização escolar pública no Brasil.

Nesse processo de sistematizar das práticas corporais para a utilização pedagógica no contexto escolar, Bagnara e Fensterseifer (2019) afirmam que primeiramente a Ginástica e depois a Educação Física; em outras palavras, a Educação Física é desenvolvida a partir da sistematização das práticas corporais, reconhecendo-as como excelente estratégia educacional.

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que assumem um caráter individualizado, tendo várias finalidades como preparação para outras práticas corporais, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde, como forma de recreação, como competição e como atividade de lazer no convívio social (POSSAMAI, 2018).

A prática das ginásticas envolve ou não o uso de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em locais fechados, ao ar livre e na água. Já foi uma prática hegemônica no contexto escolar enquanto ginástica calistênica. Segundo Possamai (2018, p. 19-20):

A ginástica está sendo cada vez menos utilizada nas escolas, seja pela influência das modalidades artística e olímpica, seja pela falta de instalações e material específico para a sua prática no estilo olímpico, ou seja, pela tendência à esportivização e à elitização da ginástica. A sua prática no ambiente escolar só se faz válida quando permite ao aluno interpretar as atividades passadas, por meio de um espaço amplo de liberdade para vivenciar as próprias ações corporais e a convivência em grupo. Os fundamentos da ginástica traduzem significados de ações historicamente desenvolvidas e elaboradas culturalmente, como: saltar, equilibrar, rolar/girar, subir em suspensão pelos braços...

Segunda a autora, os movimentos gímnicos (exercícios de ginástica) constituem o próprio conteúdo da ginástica e são classificados em três tipos:

- **Elementos corporais:** passos, corridas, saltos, saltitos, giros, equilíbrios, ondas, poses, marcações, balanceamentos e circunduções;

- **Exercícios de condicionamento físico:** para o desenvolvimento da força, resistência, flexibilidade, entre outros exercícios localizados que desenvolvem as capacidades físicas;

- **Exercícios acrobáticos:** rotações, no solo (em aparelhos); reversões, no solo (em aparelhos); suspensões (em aparelhos) e pré-acrobáticos.

Quanto aos tipos, existem várias ginásticas, algumas mais conhecidas e mais praticadas, outras que já estiveram mais presentes na Educação Física escolar e outras que se restringiram aos clubes e academias de ginástica. Segundo a finalidade a que se destina, a ginástica é classificada por Teixeira (2003) em sete tipos:

- **Formativa:** a ginástica que auxilia o desenvolvimento corporal, por meio de movimentos que desenvolvem a elasticidade, a força, a velocidade, a resistência e a coordenação;

- **Corretiva:** é a ginástica que se destina a corrigir a postura das pessoas que, pelo seu trabalho ou por mau costume, ficam em posturas inadequadas. A ginástica corretiva é um tipo de ginástica laboral;

- **Artística ou Olímpica:** é a ginástica que procura o perfeito domínio do corpo para fins artísticos e competitivos. Desenvolve a coordenação motora, a precisão de movimentos e o ritmo;

- **De compensação:** é a ginástica recomendada para pessoas que são obrigadas a ficar muito tempo executando um trabalho numa determinada posição;

- **De manutenção:** ginástica indicada para pessoas que desejam manter sua forma física e suas funções orgânicas;

- **Aeróbica:** é uma ginástica global, com movimentos rítmicos coordenados, que pela intensidade aplicada, faz uma exigência elevada da capacidade cardiorrespiratória, por isso é importante durante a sessão de

ginástica aeróbica realizar o controle da frequência cardíaca para evitar exageros e possível mal-estar;

- **Coreográfica:** é um tipo de ginástica que congrega outras e é utilizada para demonstrações coletivas (apresentações em eventos, por exemplo).

Há ainda a ginástica acrobática, ginástica de academia e a ginástica laboral. A ginástica acrobática é constituída de movimentos da ginástica artística, tem como característica a realização das apresentações em grupo. Em termos de competição são disputadas cinco categorias: dupla mista, dupla masculina, dupla feminina, grupo feminino de 3 integrantes e grupo masculino de 4 integrantes<sup>27</sup>.

A ginástica de academia é constituída por vários tipos de ginásticas: step, aeróbica (de baixo e alto impacto), localizada. Nas últimas décadas, têm sido bastante presentes nas academias as ginásticas organizadas por empresas norte-americanas: *body system*, *body attack*, *body balance*, *body combat*, *body jam*, *body pump*, *body step*, *power pool* e *power jump*, entre outras (POSSAMAI, 2018). Para desenvolver essas modalidades, a academia deve ser credenciada e os professores capacitados e certificados.

A “ginástica laboral” é um programa de qualidade de vida no trabalho (QVT), de promoção de saúde e lazer realizado durante o trabalho e é também considerado um programa de ergonomia que utiliza práticas corporais planejadas visando à prevenção de lesões por esforços repetitivos (LER) e/ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (MENDES; LEITE, 2012).

A “ginástica laboral” pode ser preparatória (GLP), compensatória (ou de pausa), relaxante. A “ginástica laboral preparatória” é realizada no começo do expediente – no início do turno da manhã, da tarde ou da noite –, com o

---

<sup>27</sup> Disponível em:

[www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=163](http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=163). Acesso em: 19 set. 2022.

objetivo principal de despertar o trabalhador para atividades de velocidade, força ou resistência, aquecendo e preparando a musculatura e as articulações que serão utilizadas no trabalho, prevenindo acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais e, proporcionando melhores condições físicas e mentais às (aos) funcionárias (os), pois os prepara para reagirem aos estímulos externos, “principalmente quando há risco de erro, de acidente ou necessidade de manuseio de equipamentos e máquinas que exijam muita atenção, velocidade, força e/ou muita repetição dos movimentos durante a execução das tarefas” (MENDES; LEITE, 2012, p. 4).

Já a “ginástica laboral compensatória” (GLC) ou “ginástica de pausa” (GP) é a ginástica realizada no meio do expediente de trabalho, com o objetivo de impedir que se desvios posturais relacionados à má postura nas atividades de vida diária e no ambiente de trabalho. Para isso são realizados exercícios físicos que trabalham as musculaturas pouco solicitadas no desempenho da atividade profissional e relaxam aquelas que trabalham em demasia, prevenindo também a fadiga muscular e psicológica (MENDES; LEITE, 2012).

A “ginástica laboral relaxante” (GLR) é realizada em 10 a 15 minutos antes do término do expediente de trabalho. Recomendada para “trabalhadores que atendem ao público, como bancários e atendentes de informações ou do serviço de atendimento ao cliente (SAC). Esses trabalhadores necessitam relaxar o corpo e extravasar as tensões acumuladas”, é recomendado exercícios de relaxamento e massagens (MENDES; LEITE, 2012, p. 7).

### **4.1.1 Ginástica da escola**

Pensando no espaço escolar, defendemos como importante que os saberes da ginástica, ao serem trabalhados em aulas de educação física, promovam aos alunos a sua compreensão como área de conhecimento, em sua totalidade, e não apenas fragmentada em rótulos como ginástica rítmica, ginástica artística, step, body pump, body

attack, body combat, jump, entre outros. Que compreendam as características, princípios, objetivos, técnicas de movimentos, próprios da ginástica (RINALDI, 2017).

No ambiente escolar, no ensino médio, a ginástica pode ser desenvolvida com o objetivo de:

a) Executar exercícios físicos para o desenvolvimento das capacidades físicas básicas, de acordo com diferentes parâmetros de treinamento;

b) Conhecer sessões de treinamento para o desenvolvimento das capacidades físicas básicas;

c) Compreender os princípios de treinamento e a sua aplicação para o desenvolvimento das capacidades físicas;

d) Entender os sistemas/métodos elementares de treinamento das capacidades físicas básicas;

e) Reconhecer e utilizar indicadores básicos de diagnóstico das capacidades físicas;

f) Identificar os diferentes motivos para o envolvimento com programas de exercício físico;

g) Ginástica de condicionamento e práticas corporais introspectivas ocidentais e orientais;

h) Planejar e realizar um programa de exercício físico adequado para o desenvolvimento ou a manutenção da própria capacidade física;

i) Conhecer os programas de exercícios físicos mais populares da região (caminhada, musculação, ginástica aeróbia, ginástica localizada, pilates);

j) Compreender as características dos programas de exercícios físicos mais populares da região e reconhecer os princípios de treinamento que os orientam;

k) Compreender a organização de um programa de exercício físico para manutenção e desenvolvimento das capacidades físicas individuais;

l) Problematizar as possíveis relações entre exercício físico, saúde e estética corporal;

m) Posicionar-se criticamente sobre os padrões de corpo associados aos exercícios físicos divulgados pela mídia;

n) Inferir e questionar a relação entre condições de vida e o envolvimento de grupos sociais específicos com programas de exercícios físicos (COSTA *et al*, 2019).

Algumas modalidades de ginástica para serem trabalhadas dentro do âmbito escolar são: o *step*, o *jump* e a ginástica localizada. O *step* é uma atividade cardiovascular desenvolvida com a utilização das plataformas conhecidas como *steps*. Ela promove gasto energético e, conseqüentemente, queima calórica, além de fortalecer glúteos e pernas. São exercícios de sobe e desce em uma plataforma de altura variável entre 10 e 30 cm. Essa modalidade é de baixo impacto. O movimento básico é composto por quatro fases: partindo da posição inicial parada, de frente para a plataforma, a pessoa sobe a perna direita e depois a esquerda na plataforma e, de costas, desce a perna direita e depois a esquerda, voltando à posição inicial. Faz-se o movimento também na lateral, com elevação do joelho, elevação do calcanhar e colocando movimentos de braços, executando várias repetições.

O *jump* é uma atividade cardiovascular desenvolvida num minitrampolim, conhecida também como cama elástica. Ela promove queima calórica e proporciona uma espécie de drenagem linfática, que ativa a circulação e facilita o processo de eliminação das toxinas do organismo, fortalecendo a musculatura do core e tonifica os membros inferiores. A aula é segura e o impacto nas articulações e na coluna é mínimo. Os movimentos básicos são correr, polichinelo, tesoura, saltito para frente e para trás e na lateral simples e duplos. A ginástica localizada são séries de exercícios com número elevado de repetições, para manter e desenvolver a força e a resistência de um determinado músculo ou grupo muscular, dos membros

superiores e inferiores. Com essa prática, é possível melhorar a postura e contribuir para preservar massa magra. Geralmente ela é praticada só por mulheres pelo fato de os homens não se sentirem bem com algumas posições voltadas para o fortalecimento dos glúteos. Essa ginástica pode ser executada com alguns equipamentos, como halteres, caneleiras, colchonetes e bastões, ou sem equipamentos.

Com o desenvolvimento recente das academias em vários setores, muitas atividades, tratadas por alguns autores como ginástica, foram sendo oferecidas, tais como: ioga, ginástica postural, *tai chi chuan*, pilates e ginástica com movimentos de animais. A ginástica de academia visa ao condicionamento físico, além de proporcionar melhor qualidade de vida a partir de aulas coletivas. Nas aulas, normalmente se utiliza estímulo musical e equipamentos variados, e são desenvolvidas a partir de uma organização sistemática feita pelo professor. Para que um indivíduo desenvolva uma boa condição física, é necessária a utilização de exercícios voltados à resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força muscular, flexibilidade e composição corporal.

Atualmente, a ginástica é apresentada nas academias de diferentes formas, com diferentes tipos de aulas. Aulas com ou sem equipamentos, aulas coreografadas, aulas com músicas sincronizadas, aulas de dança, entre outras. Cada academia estrutura as suas modalidades de acordo com a procura dos clientes, no entanto, é comum encontrar aulas iguais ou com a mesma proposta e, também, uma forma básica de apresentação (POSSAMAI, 2018, p. 121-122).

Importante pontuar que a ginástica da escola pode ser questionada, adaptada, redimensionada, ressignificada, inclusive problematizando a ginástica de alto rendimento. O envolvimento discente e docente na definição de movimentos seguros e coreografias lúdicas pode tornar a prática da ginástica mais significativa e atraente.



---

Que tal montar uma **equipe** e treinar uma apresentação?

A turma pode organizar um festival de ginástica no *Campus* e fazer uma linda festa.

---



---

**Para saber mais**

---

### SITES, ARTIGOS + LIVRO

– Metodologia da ginástica

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595027015/pageid/140>

– A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar

<https://efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>

– Experiências com o ensino médio integrado do IFMT

<https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/629/260>

– Confederação Brasileira de Ginástica

[www.cbginastica.com.br/](http://www.cbginastica.com.br/)

– Federation Internationale de Gymnastique

<https://live.gymnastics.sport/>

### E-AULAS

– Aula Ginástica de Academia

[www.youtube.com/watch?v=NbD9e1xi\\_9g&ab\\_channel=Educa%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsicaUniFatecie](http://www.youtube.com/watch?v=NbD9e1xi_9g&ab_channel=Educa%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsicaUniFatecie)

– Treino de Ginástica Acrobática Formação

[www.youtube.com/watch?v=bBCvOpFMt7c&ab\\_channel=Gin%C3%A1sioClubePortugu%C3%AAs](http://www.youtube.com/watch?v=bBCvOpFMt7c&ab_channel=Gin%C3%A1sioClubePortugu%C3%AAs)

– INFORMANDO, sobre Educação Física #5 (step)

[www.youtube.com/watch?v=Nsty2h9nVa0&t=936s&ab\\_channel=JuarezNevesjr](http://www.youtube.com/watch?v=Nsty2h9nVa0&t=936s&ab_channel=JuarezNevesjr)

- Treino da Ginástica Artística

[www.youtube.com/watch?v=nHOTyTolfOU&ab\\_channel=FLATV](http://www.youtube.com/watch?v=nHOTyTolfOU&ab_channel=FLATV)

Recomenda-se ainda a leitura do capítulo sobre ginástica, escrito por Ieda Parra Barbosa Rinaldi, no livro *Ginástica, dança e atividades circenses*, organizado por Fernando Jaime González; Suraya Cristina Darido; Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170987/001055491.pdf>.



### Atenção!

- Sugere-se a integração Educação Física e Língua Estrangeira Moderna na realização de aulas bilíngues.



## PLANO DE ESTUDOS 1

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Reconhecer diferentes tipos de ginástica e realizar alguns movimentos.
<b>Material</b>	Fotos de ginástica (sugestão no Anexo VI).
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como foi a leitura do texto, houve novos aprendizados, quer acrescentar alguma informação, fazer algum comentário, relatar algum caso relacionado à ginástica, quais os anseios para esse último bimestre letivo.</p> <p><b>Desenvolvimento da aula</b> – Propor a realização de uma roda de conversa, para isso, fazer um círculo ou meia lua, com todas (os) sentados, distribuir fotos e solicitar que cada estudante pense no tipo de ginástica, no exercício que está sendo executado, se já realizou esse movimento e se conhece a pessoa na imagem. Definir três minutos para que</p>

	<p>tenham na imagem recebida. Em seguida, uma (um) por vez apresentar e comentar a respeito da imagem.</p> <p><b>Realizar alguns movimentos de ginástica</b> – Fazer um alongamento geral, em seguida, fazer alguns dos exercícios representados nas imagens e que alguém da turma disse já ter realizado. Após realizar os movimentos já conhecidos, a professora ou o professor pode propor mais alguns, caso ainda tenha tempo de aula.</p> <p><b>Reflexão</b> – Após a realização dos movimentos de ginástica, fazer uma reflexão: quais dentre os movimentos realizados têm alguma relação com a cultura brasileira? Por quê? Quais são mais fáceis e quais são mais difíceis? Por quê? Das ginásticas comentadas no texto lido quais as (os) estudantes da turma mais gostam?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Pensar sobre o tipo de ginástica preferido.



## PLANO DE ESTUDOS 2

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Pesquisar sobre ginástica.
<b>Material</b>	Laboratório de informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram após a aula anterior, se já pensaram sobre a ginástica preferida.</p> <p><b>Desenvolvimento da aula</b> – Propor organização de grupos por tipo de ginástica. Os grupos podem sentar-se perto, compartilhar um Canva, Apresentações (Google App) ou outro recurso para elaborar uma apresentação com os</p>

	<p>resultados da pesquisa: Sugestão de estrutura da apresentação: origem, evolução, principais movimentos.</p> <p><b>Realizar apresentação dos resultados da pesquisa – seminário:</b> Compartilhar os resultados da pesquisa. 6 a 10 minutos cada grupo.</p> <p><b>Reflexão</b> – Quais os aprendizados com o seminário? Alguma curiosidade?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	<p>Selecionar movimentos preferidos de ginástica para realizar com a turma. Considerar os recursos que há no <i>Campus</i>.</p>



### PLANO DE ESTUDOS 3

<b>Temas</b>	<p>Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.</p>
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p>Executar exercícios gímnicos para o desenvolvimento das capacidades físicas básicas, de acordo com diferentes tipos de ginástica.</p>
<b>Material</b>	<p>Bolas, cordas, fitas, colchões, aparelho de som.</p>
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram após a aula anterior, como estão se sentindo para praticar a ginástica preferida com a turma, ver se há algum grupo que deseja começar, organizar a ordem dos grupos na realização dos movimentos com a turma.</p> <p><b>Alongamento</b> – Realizar um alongamento geral com a turma, de modo a prepará-la para a realização dos exercícios gímnicos.</p> <p><b>Realização dos exercícios gímnicos</b> – Sugestão 10 minutos para cada grupo.</p> <p><b>Reflexão</b> – Quais os aprendizados com o seminário? Alguma curiosidade?</p>

<b>Atividade para a próxima aula</b>	Selecionar movimentos da ginástica preferida para ensaiar uma apresentação*.
--------------------------------------	--

\*Considere pensar a partir da ginástica para todos ou da ginástica da escola como uma ressignificação da ginástica de autorrendimento. O *blog* "Ginástica Para Todos" pode ser útil nesse processo. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/>. Acesso em: 21 set. 2022.



#### PLANO DE ESTUDOS 4

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Executar exercícios gímnicos para o desenvolvimento das capacidades físicas básicas, de acordo com diferentes tipos de ginástica.
<b>Material</b>	Bolas, cordas, fitas, colchões, aparelho de som.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram após a aula anterior, como estão se sentindo para praticar a ginástica preferida com a turma, ver se há algum grupo que deseja começar, organizar a ordem dos grupos na realização dos movimentos com a turma.</p> <p><b>Alongamento</b> – Realizar um alongamento geral com a turma, de modo a prepará-la para realização dos exercícios gímnicos.</p> <p><b>Realização dos exercícios gímnicos</b> – Sugestão 10 minutos para cada grupo.</p> <p><b>Reflexão</b> – Quais os aprendizados com o seminário? Alguma curiosidade?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Selecionar movimentos preferidos de ginástica para ensaiar uma apresentação.



## PLANO DE ESTUDOS 5

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Executar exercícios gímnicos observando as alterações fisiológicas e hemodinâmicas.
<b>Material</b>	Bolas, cordas, fitas, colchões, aparelho de som.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram após a aula anterior, como estão se sentindo para ensaiar a apresentação.</p> <p><b>Aula em grupo</b> – Cada grupo escolhe um espaço da quadra para o ensaio da apresentação. Em seguida, realiza o alongamento e inicia o treinamento.</p> <p>Professora ou professor, é importante dar atenção aos grupos no sentido de orientar, esclarecer alguma dúvida e zelar pela integridade da turma.</p> <p><b>Reflexão</b> – Como estão se sentindo com o ensaio? Como percebem o corpo nos exercícios gímnicos? Que benefícios essas práticas corporais podem trazer para a saúde? As alterações fisiológicas são similares independentemente do tipo de ginástica?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Se a turma optar por organizar um evento para apresentação no <i>Campus</i> , deixar mais aulas para treinamento. Do contrário, leia o texto <i>Saúde: O corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor</i> .



#### 4.2 SAÚDE: O CORPO NOS ESTUDOS DE ANATOMIA, CINESIOLOGIA, FISILOGIA E DESENVOLVIMENTO MOTOR

O discurso da atividade física como fator de promoção da saúde vem se fortalecendo fora do ambiente escolar, em virtude das investigações nos mais diversos campos, com especial destaque para as relações entre o nível de atividade física, obesidade, desempenho motor e saúde pública. Nesse sentido, também são valorizados os conceitos e conhecimentos de áreas como Biologia, Fisiologia e Anatomia para forjar uma condição de autogerenciamento das atividades corporais, dando sustentação à crença de que as aulas de Educação Física são um meio privilegiado de combate ao sedentarismo e à obesidade (CORREIA, 2011).

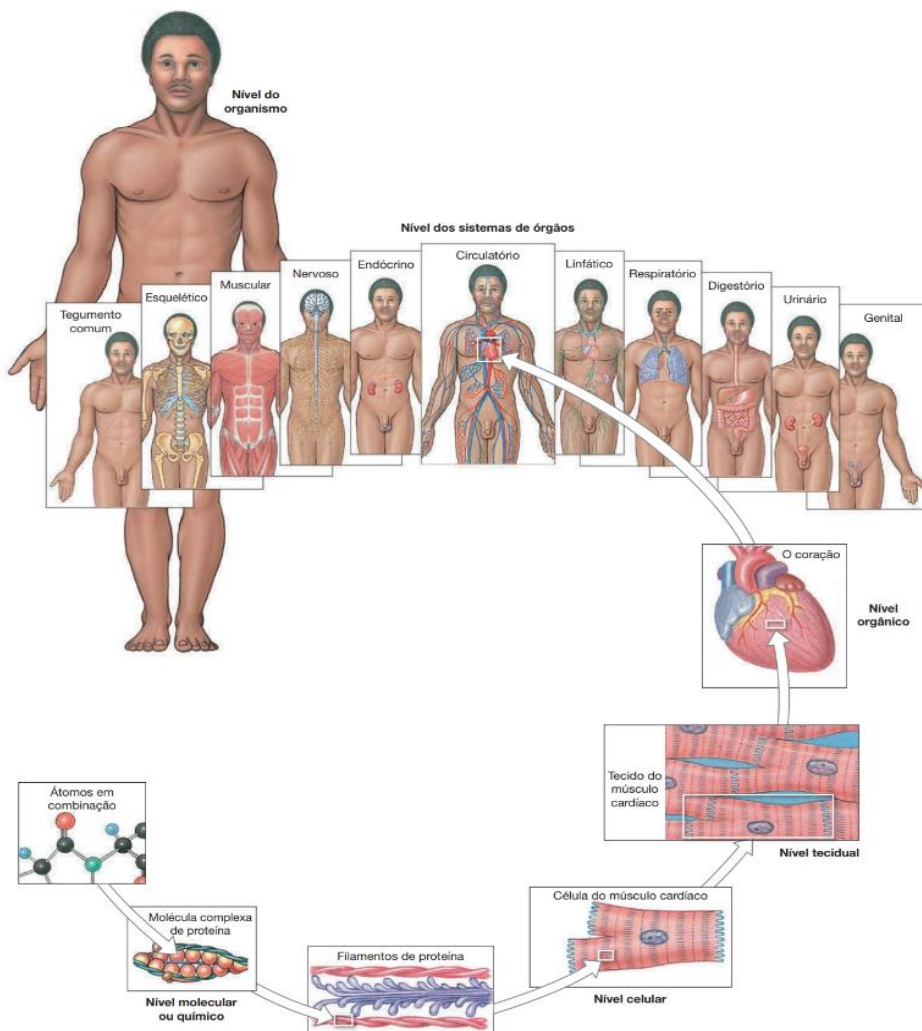
##### Obras do artista pernambucano Abelardo da Hora



**Fonte:** [www.vitrinedocariri.com.br/2018/10/obras-do-artista-abelardo-da-hora-sao-doadas-para-a-paraiba/](http://www.vitrinedocariri.com.br/2018/10/obras-do-artista-abelardo-da-hora-sao-doadas-para-a-paraiba/). Acesso em: 22 set. 2022.

## Anatomia

A palavra anatomia deriva do termo grego *anatemnō*, que significa “cortar em partes”. Conceitualmente “Anatomia” é a ciência que estuda macro e microscopicamente a estrutura (constituição) e o desenvolvimento dos seres vivos (SANTOS, 2014) em diversos níveis e sistemas, conforme figura a seguir.



**Fonte:** Martini, Timmons e Tallitsch (2009).

A imagem do homem em pé, com os membros inferiores aproximados, a planta dos pés no chão, membros superiores estendidos ao lado do tronco e as palmas das mãos voltadas anteriormente, representa a posição anatômica.

Essa posição é importante como referência para descrever a situação e a posição dos órgãos e, também, para análise dos planos anatômicos, eixos e movimentos.

#### A respeito das estruturas no campo da anatomia:

Uma estrutura é, por definição, algo composto por partes interligadas para formar um organismo, e um organismo é definido com simplicidade como um ser vivo. O corpo é composto por quatro diferentes tipos de tecidos (um conjunto de um tipo semelhante de células). O **tecido conectivo** forma os ossos, as cartilagens e os tecidos moles, como a fásia, a pele, os tendões e os ligamentos. O **tecido muscular** está dividido em três tipos: esquelético, que move as partes do esqueleto; cardíaco, que promove a ação de bombeamento do coração; e liso, que reveste as paredes das artérias e outros órgãos do corpo. O **tecido nervoso** é dividido em neurônios – os quais conduzem impulsos que envolvem o encéfalo, a medula espinal, os nervos espinais e os nervos cranianos – e **neuroglias**, que estão envolvidas de maneira específica nos processos celulares que apoiam os neurônios, tanto metabólica quanto fisicamente. O quarto tipo é conhecido como **tecido epitelial**. Há quatro variedades, e todas estão envolvidas com as estruturas dos sistemas respiratório, digestório, urinário e genital.

No que se refere ao movimento, o estudo da anatomia humana se concentra nos ossos, nas articulações (e ligamentos associados) e nos músculos responsáveis pelo movimento do corpo humano. Além disso, há necessidade de estudar o papel do sistema nervoso em estimular o tecido muscular; o papel do sistema vascular no fornecimento de energia ao tecido muscular e na remoção de subprodutos; os componentes ósseos, articulares e musculares dos sistemas de alavanca do corpo; e os efeitos do exercício. *Anatomia do movimento* apresenta um breve panorama dos sistemas respiratório, circulatório e nervoso autônomo. Embora a anatomia humana inclua também outras estruturas, como os sistemas endócrino, digestório, genital, urinário e órgãos sensoriais [...]. (BEHNKE, 2014, p. 21) (grifo do autor)

Anatomicamente, o corpo de uma pessoa adulta possui cerca de 206 ossos. Os arranjos dos ossos formam as articulações (local em que dois ou mais ossos unem-se anatomicamente) e as inserções musculares nos ossos determinam e tornam possível o movimento. Os ossos, de acordo com a forma, são classificados em quatro grupos: longos, curtos, chatos e irregulares (BEHNKE, 2014).

Um osso longo tem um eixo, conhecido como diáfise, e duas saliências grandes em cada extremidade da diáfise, denominadas epífises. Os ossos curtos diferem dos longos por não possuírem diáfise e serem relativamente simétricos, por exemplo, ossos do carpo e do tarso (BEHNKE, 2014).

Os ossos chatos, como os da cabeça, do tórax e do ombro, recebem esse nome devido a sua forma plana. Os ossos irregulares são aqueles que simplesmente não podem ser classificados como longos, curtos ou chatos. Há ainda um quinto tipo de osso, conhecido como sesamoides, ossos pequenos e nodulares embutidos em um tendão (BEHNKE, 2014).

O sistema esquelético (ossos) desempenha cinco funções importantes:

a) Proteção das estruturas vitais e vísceras, tais como cérebro, medula, coração e pulmões;

b) Sustentação do organismo, servindo como uma espécie de armação para o corpo humano, formando uma estrutura rígida, fixando os tecidos e as partes moles do corpo;

c) Base mecânica do movimento, servindo como alavanca para o início da locomoção;

d) Hematopoiética, faz a hematopoiese, para a medula produzir glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas;

e) Armazenamento de sais, como armazenamento e reserva de minerais, principalmente cálcio e fósforo, e em quantidade menor magnésio e sódio (SANTOS, 2014).

O sistema muscular é formado por aproximadamente 680 músculos. Os músculos são estruturas constituídas de água e sólidos como proteínas, carboidratos, sais inorgânicos – incluindo cloreto de cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio e sódio – enzimas, glóbulos de gordura, extrativos nitrogenados como ácido úrico e creatina, e extrativos não nitrogenados como ácido láctico e glicogênio (BEHNKE, 2014).

O **tecido muscular** pode ser classificado em três tipos (BEHNKE, 2014, SANTOS, 2014):

### **Músculo liso ou músculo involuntário**

- é o primeiro tipo de músculo do organismo, formado por um alongamento de células fusiformes, ou seja, não possuem estrias transversais.
- é encontrado na parede das vísceras de diversos órgãos: vasos sanguíneos, intestinos, estômago, bexiga, útero, pele, entre outros, realizando o processo de contração lento e involuntário.

### **Músculo estriado cardíaco**

- é o segundo tipo de músculo do organismo e é específico do coração, recebe o nome de miocárdio.
- constitui um tipo especial de tecido muscular, com fibras estriadas, responsável pelo processo de contrações rápidas e involuntárias.

### **Músculo estriado esquelético**

- é o terceiro tipo de músculo e é formado por feixes de células cilíndricas, longas, com vários núcleos, e apresentam estrias transversais, está organizado em unidades motoras que produzem o movimento dos ossos e suas inserções, de forma independente do sistema nervoso autônomo.
- dotado de contrações rápidas, voluntárias e vigorosas.

- possui em sua constituição um tecido conjuntivo que envolve as fibras, chamado de **endomísio**, outro grupo de fibras que envolvem os feixes, chamado de **perimísio**, e um terceiro grupo que envolve todo o músculo, denominado **epimísio**.

Os músculos lisos recebem suprimento nervoso pelo sistema nervoso autônomo, e são normalmente encontrados nos vasos sanguíneos, nos quais aumentam e diminuem o lúmen (abertura) dos vasos para auxiliar no fluxo sanguíneo ao longo do sistema circulatório; nos órgãos ocos, como o estômago e a bexiga; e nas vias alimentares (digestórias), em que criam um tipo de contração rítmica. Nos intestinos, esse movimento rítmico é conhecido como peristaltismo (BEHNKE, 2014).

No coração há uma contração rítmica que consiste em duas fases, a sístole (contração do músculo cardíaco) e a diástole (relaxamento do músculo cardíaco). É importante conhecer a estrutura do coração para compreender esses dois movimentos cardíacos.

O coração é como se fosse uma bomba do sistema circulatório. Ele atinge todos os tecidos do corpo por meio de canais que se estreitam continuamente, denominados artérias e capilares. Após o sangue sofrer depleção de seu oxigênio e de outros nutrientes volta para o coração por meio de um sistema passivo de veias coletoras e veias pulmonares (HARTWIG, 2008).

Monitorar a frequência de batimentos do coração por minuto é uma forma simples e eficiente de monitorar a intensidade das práticas corporais, considerando que quanto mais intensa for a prática, mais rápido os batimentos cardíacos ficarão, visando manter o envio de oxigênio e nutrientes às células musculares. Para esse monitoramento, você pode localizar com uma pequena pressão das digitais dos dedos indicador e médio, a artéria radial na região do punho. Esse procedimento também pode ser realizado localizando a artéria subclávia, por meio de uma pequena pressão digital à metade superior de sua clavícula (BEHNKE, 2014).

Contam-se os batimentos por 10 segundos e multiplica por seis, ou conta-se por 15 segundos e multiplica por 4. Por exemplo, durante a aula de Educação Física, em uma prática de badminton, a professora (o professor) solicitou que contassem os batimentos durante 15 segundos. Ao sinal, Alana começou a contar e ao segundo sinal parou a contagem e o resultado foi 26. Logo,  $26 \times 4 = 104$ . Luiz também contou e somou 32. Logo,  $37 \times 4 = 148$ . Então, caso a (o) docente queira aumentar a intensidade para Alana, poderá colocá-la com outra dupla que esteja jogando mais rápido. Do mesmo modo, poderá trocar a pessoa que está jogando com Luiz ou solicitar que a equipe diminua a velocidade da prática. Diminuindo assim a solicitação de trabalho muscular.

Os **vasos sanguíneos** trazem nutrientes para o tecido muscular e levam os produtos residuais produzidos, à medida que os tecidos musculares gastam energia. Quando o coração se contrai, o sangue sai dele em direção a uma enorme árvore vascular. Essa árvore consiste em **artérias, arteríolas** (artérias menores), **capilares, veias** e **vênulas** (pequenas veias). Há três camadas de tecido (túnicas) nas paredes de artérias, veias e capilares (túnica íntima, túnica média e túnica adventícia). A camada intermédia (túnica média) contém quantidades variadas de fibras musculares lisas, dependendo do tipo de vaso. As artérias e as arteríolas distribuem o sangue para os tecidos, onde os capilares entregam o sangue diretamente para as células. As veias e as vênulas coletam o sangue dos capilares e devolvem-no para o coração. A parede média das artérias contém uma grande quantidade de músculo liso que se contrai com o coração para bombear o sangue para todo o corpo. As veias possuem pequenas válvulas que permitem ao sangue fluir em uma única direção (para o coração). As três camadas de tecido das veias são muito mais finas em comparação com as artérias. Como resultado, as fibras musculares lisas são ausentes ou mínimas nas veias, sendo encontradas apenas algumas fibras finas na camada média. Por essa razão, os músculos esqueléticos auxiliam no retorno do sangue ao coração quando se contraem e apertam as veias entre os músculos ou entre os músculos e os ossos. Esses músculos agem como bombas venosas musculares que comprimem o sangue para cima, ultrapassando cada válvula. A gravidade também ajuda no retorno venoso em veias que se encontram acima do coração. Há mais válvulas nas veias dos membros, nas quais o fluxo de sangue sofre oposição da força da gravidade.

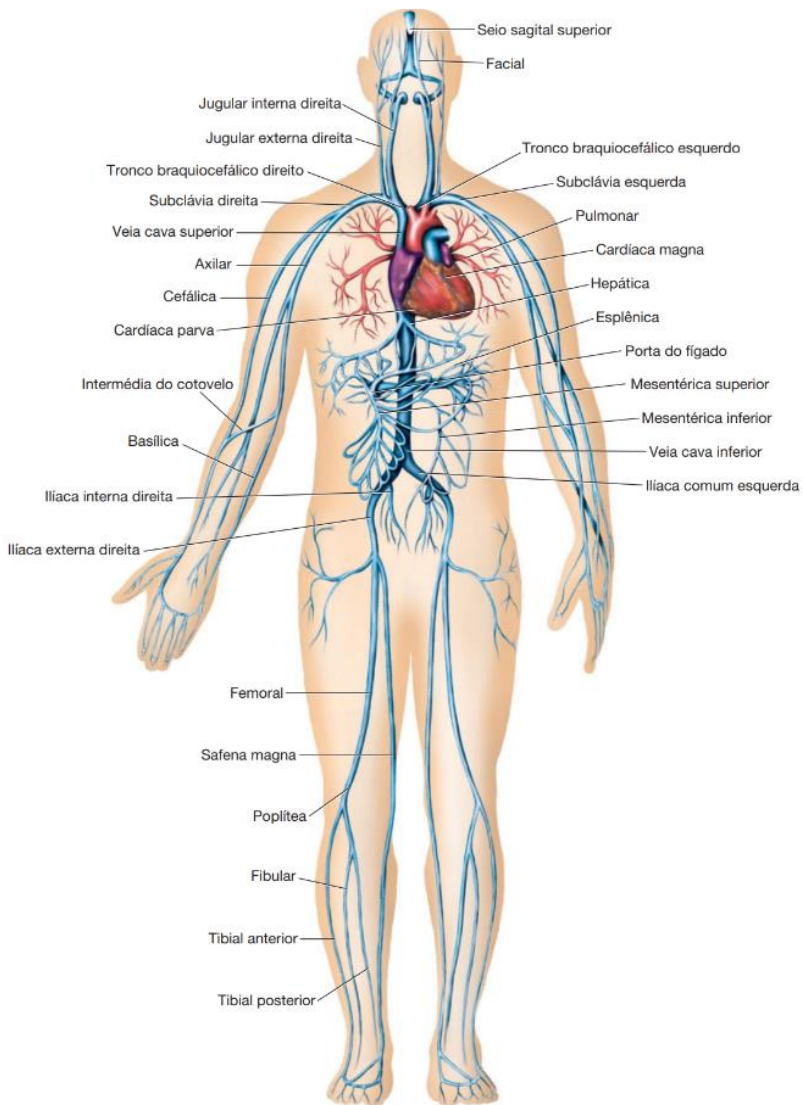


Figura 1.27 Principais veias do corpo.

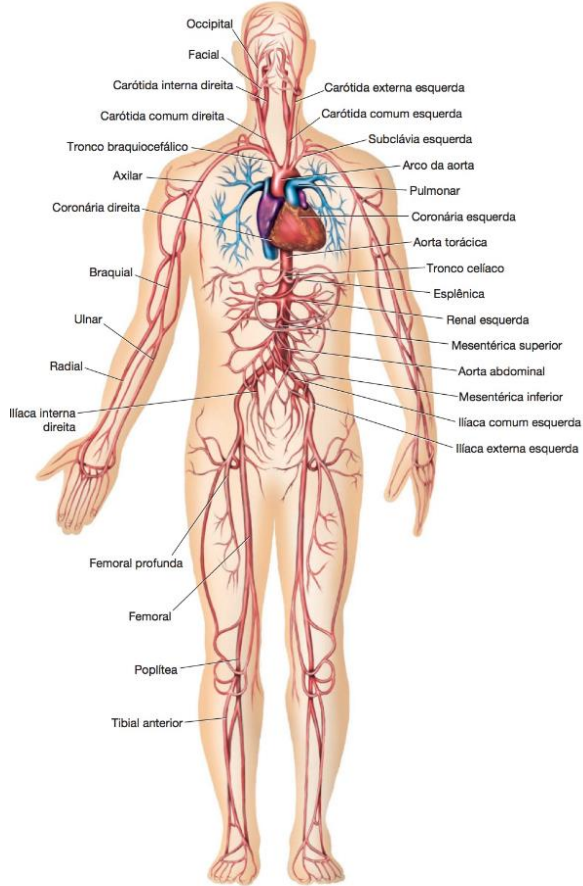


Figura 1.26 Principais artérias do corpo.

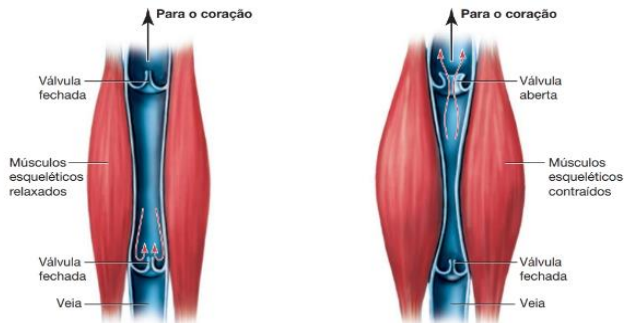


Figura 1.28 Ação da válvula venosa.

(BEHNKE, 2014, p. 37-41) (grifo do autor).

Na realização dos movimentos os músculos estriados esqueléticos desempenham complexas e diferentes funções (SANTOS, 2014):

### **Agonista**

- quando o músculo ou grupo de músculos é responsável pelo movimento desejado, por exemplo, flexão do cotovelo que envolve o grupo de músculos bíceps braquial, braquial e braquiorradial, e só ocorre de forma voluntária, ou seja, por vontade própria.

### **Antagonista**

- quando o músculo executa a ação contrária à do agonista, com a função é coordenar e moderar o movimento, por exemplo, a flexão do tronco contra resistência externa tem com agonistas os músculos do abdome e como antagonistas os músculos eretores da coluna.

### **Sinergista**

- é o músculo que tem a função de auxiliar o movimento dos demais músculos envolvidos no movimento, por exemplo, a flexão dos dedos é dificultada se a articulação do punho também estiver em posição de flexão.

### **Estabilizador ou fixador**

- é o músculo que estabiliza um segmento do corpo para que outra musculatura ativa tenha firmeza na sua função, por exemplo, exercícios de apoio no solo.
- nesses exercícios, os músculos do abdome se contraem, impedindo que a coluna sofra uma hiperextensão.

## Cinesiologia

A ciência que se dedica ao estudo do movimento humano é a “cinesiologia”. Essa ciência tem como objetivo estudar as estruturas anatômicas e o movimento. A sua origem remete à “Grécia Antiga na época de Aristóteles e Hipócrates. Nesse período, o anatomista e médico grego Galeno (131–201 a.C.) iniciou suas pesquisas com esqueletos humanos e com dissecações de macacos e porcos que foram expostos na cidade de Alexandria” (FAGUNDES; MANSOUR, 2019, p. 13).

Na segunda fase da Renascença, Leonardo da Vinci (1452–1519) dissecou vários corpos humanos para estudar a musculatura e a forma do corpo humano. Logo depois, os cientistas Galileu Galilei (1564–1642) e Giovanni Borelli (1608–1679) atribuíram expressão matemática para os fenômenos relacionados ao movimento humano, deixando importantes registros sobre mecânica da ação muscular, equilíbrio e sua relação com o centro de gravidade, relação entre força muscular e ângulo de aplicação, sobre a relação dos movimentos de rotação com os braços de alavanca do corpo (FAGUNDES; MANSOUR, 2019).

Atualmente, a Cinesiologia é própria do método científico positivista, tendo a objetividade como o elemento central. Nesse campo do conhecimento, estuda-se o movimento de forma fragmentada e parcial, desconsideram-se aspectos socioculturais e históricos das práticas corporais, “preocupando-se com aspectos mecânicos desse fenômeno, como o deslocamento do corpo e de seus segmentos, considerando as relações entre tempo, espaço e as forças atuantes sobre o trabalho corporal, como tipos de sobrecarga e fatores ambientais” (RANGEL; DARIDO, 2006, p. 27).

“Esse tipo de estudo, por sua vez, poderia abranger vários níveis, desde elementos microscópicos (biológicos) a macroscópicos (comportamentais), e até mesmo sociais e culturais (contextuais)” (RANGEL; DARIDO, 2006, p. 26).

## Fisiologia

Fisiologia é a ciência que estuda as funções das estruturas dos seres vivos. É também um ramo da Biologia, que estuda o funcionamento do corpo humano, das células, dos tecidos e órgãos, e deste aos seus respectivos sistemas. Estuda ainda os sistemas, que controlam os processos da vida, o mais importante é a homeostase – equilíbrio dinâmico do organismo, termo derivado do latim, *homo* (similar) e *stasis* (fixo).

A homeostase é considerada uma tendência permanente do organismo em manter condições de equilíbrio do meio interno com relação às alterações do meio externo (SANTOS, 2014). Mcardle, Katch e Katch fazem um importante registro histórico sobre a origem e a evolução da fisiologia no livro intitulado *Fisiologia do exercício - nutrição, energia e desempenho humano*. Segundo os autores, a Fisiologia do Exercício surgiu nas civilizações antigas da Grécia e da Ásia Menor, sendo os temas sobre exercício, esportes, jogos e saúde preocupação até mesmo de civilizações mais primitivas, como as culturas minoana e miceniana, e dos grandes impérios bíblicos de David e Salomão.

No campo da Educação Física, é comum o termo “fisiologia do exercício”, uma subárea da fisiologia humana que estuda as respostas fisiológicas ao exercício físico (ajustes agudos) e às adaptações fisiológicas decorrentes do estresse crônico vivenciado pelo treinamento (ajustes crônicos). As respostas fisiológicas são as repercussões, em diversos órgãos e sistemas, provocadas por uma sessão de exercício físico, dentre as quais estão o aumento da frequência cardíaca, o aumento da ventilação pulmonar e o aumento da concentração plasmática de lactato, entre outras (ANDRADE; LIRA, 2016).

As adaptações fisiológicas são as consequências fisiológicas decorrentes de um programa de treinamento, que envolve a modificação da função e da forma; dentre elas, destaca-se a diminuição da frequência cardíaca (bradicardia) de repouso, decorrente do treinamento aeróbio; o aumento do consumo máximo de oxigênio, decorrente do treinamento

aeróbico e; a hipertrofia musculoesquelética, decorrente de um programa de treinamento de força, por exemplo (ANDRADE; LIRA, 2016).

A fisiologia se preocupa em manter o corpo em perfeitas condições, com todos os sistemas (conjunto de órgãos que se relacionam entre si para uma determinada função) do corpo humano funcionando de forma harmônica (homeostase); com intensidade e frequência adequadas um ao outro:

a) Sistema tegumentar (pele), que funciona como um envoltório de proteção que consegue separar o meio corporal interno do externo, mantendo a temperatura do corpo estável;

b) Sistemas muscular e esquelético, que mantêm a sustentação e equilíbrio do corpo com o meio ambiente;

c) Sistema respiratório, que realiza a troca gasosa entre o organismo e meio externo;

d) Sistema digestório, que realiza a absorção de água e nutrientes, auxiliando na eliminação de resíduos;

e) Sistema excretor (sistema urinário), que é responsável pela eliminação do excesso de água e outros resíduos;

f) Sistema reprodutivo, que auxilia na formação dos óvulos (nas mulheres) e espermatozoides (nos homens) para a reprodução humana;

g) Sistema imunológico, que protege o meio interno contra corpos estranhos;

h) Sistema circulatório: que distribui e captura substâncias para todo o organismo (SANTOS, 2014).

É importante a compreensão de que há variação nas características humanas (ou fenotípicas) resultado da interação entre o genótipo de uma única pessoa e os estímulos ambientais. O genótipo representa toda combinação dos genes, herdados dos genitores pelo organismo que afetam o



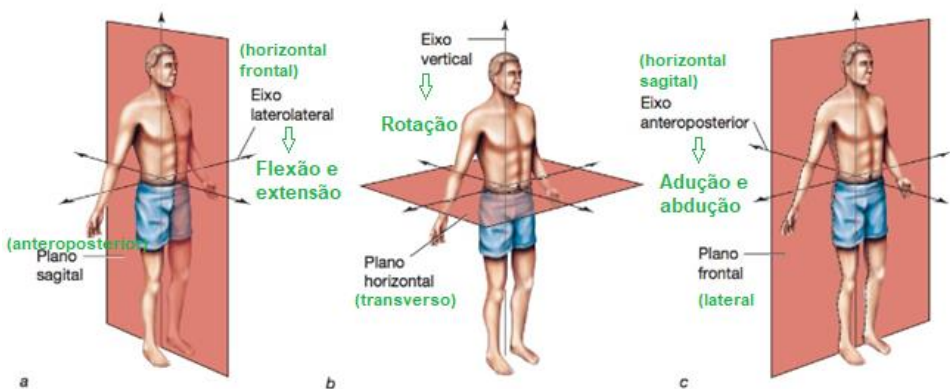
## 4.2.1 Posição anatômica: planos, eixos e movimentos

O movimento humano é uma das formas mais fundamentais de interação social e requer uma relação íntima das pessoas entre si e o universo (DARIDO; RANGEL, 2006).

No estudo do movimento é importante considerar a posição anatômica, os planos e eixos em que esse fenômeno pode ser realizado. Em termos gerais, o corpo humano pode ser dividido por linhas imaginárias de três planos perpendiculares (em ângulo reto):

- Sagital (ou anteroposterior): divide o corpo em duas partes, direito (D) e esquerdo (E). Quando essas duas metades forem exatamente iguais, o plano passa a ser chamado de plano mediano;
- Horizontal (transverso): divide o corpo em duas partes, superior e inferior;
- Frontal (lateral): divide o corpo humano a partir da localização, anterior e posterior (BEHNKE, 2014; SANTOS, 2014).

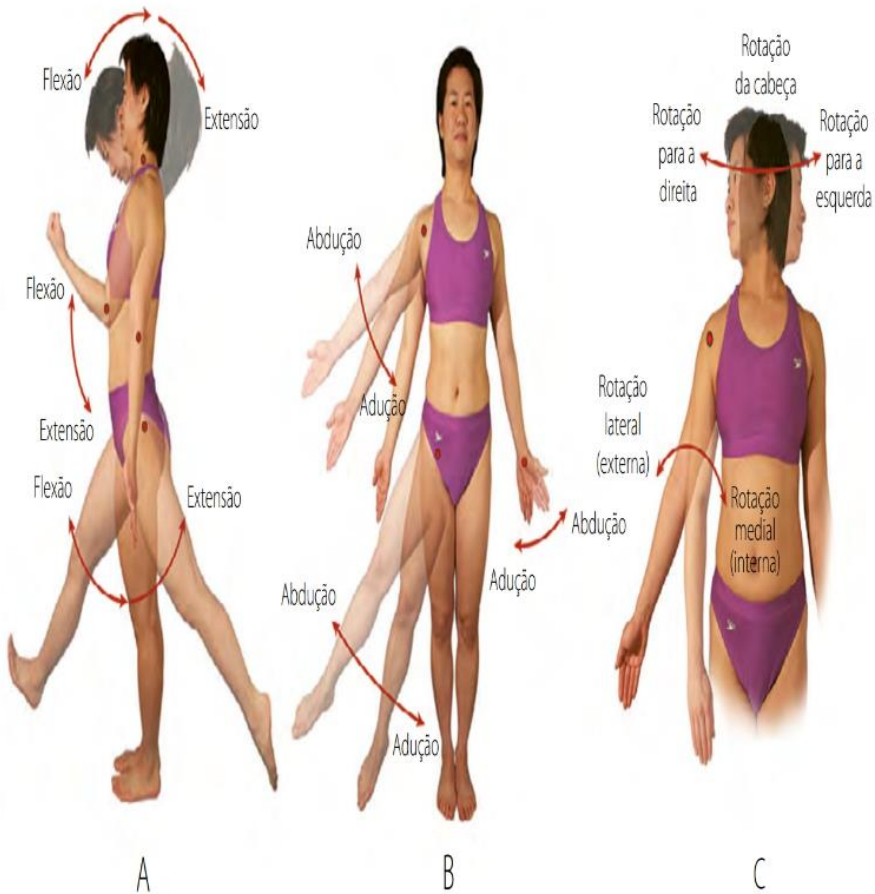
### Ilustração dos planos, eixos e movimentos a partir da posição anatômica



**Fonte:** Adaptado de Behnke (2014).

O eixo é uma linha reta imaginária que atravessa as articulações e é perpendicular aos planos, ou seja, cada eixo gira em torno do seu plano para produzir os movimentos articulares específicos, pois os músculos produzem movimentos dos segmentos do corpo em um ou mais dos três planos (FAGUNDES; MANSOUR, 2019). A figura a seguir, adaptada pelos autores referidos, representa esses eixos e movimentos.

### **Ilustração dos movimentos realizados em cada plano/eixo a partir da posição anatômica**



**Fonte:** Fagundes e Mansour (2019).

## 4.2.2 Somatotipologia

A imagem perfeita do biotipo de Miss América configura até certo ponto o “ideal” generalizado da sociedade para o tamanho e a forma das mulheres. Uma questão importante consistiria em determinar se essas imagens, televisionadas em todo o mundo para milhões de espectadores, reforça uma mensagem doentia para as jovens mulheres que tentam ter esses biotipos ideais (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2018).

A epígrafe chama a atenção para um tipo de beleza utilizado pela mídia e questiona possíveis impactos desse biotipo na saúde de outras mulheres que não apresentem aquele padrão. Parte-se dessa preferência para iniciar o estudo da variabilidade tipológica.

A respeito da variabilidade, Maia (2004, p. 37) afirma que é “um fato inequívoco no tamanho e forma do corpo do *homo sapiens sapiens*”, sendo a somatotipologia uma forma de descrever, interpretar e classificar essas alterações. Com base na literatura, Melo *et al* (2012) apresentam 13 classificações biotipológicas.

O somatótipo representa os tipos corporais. Esses tipos relacionam-se às proporções de cada componente corporal (ossos, músculos e gordura). A somatotipologia usa 13 categorias de classificação (CARTER, 2002):

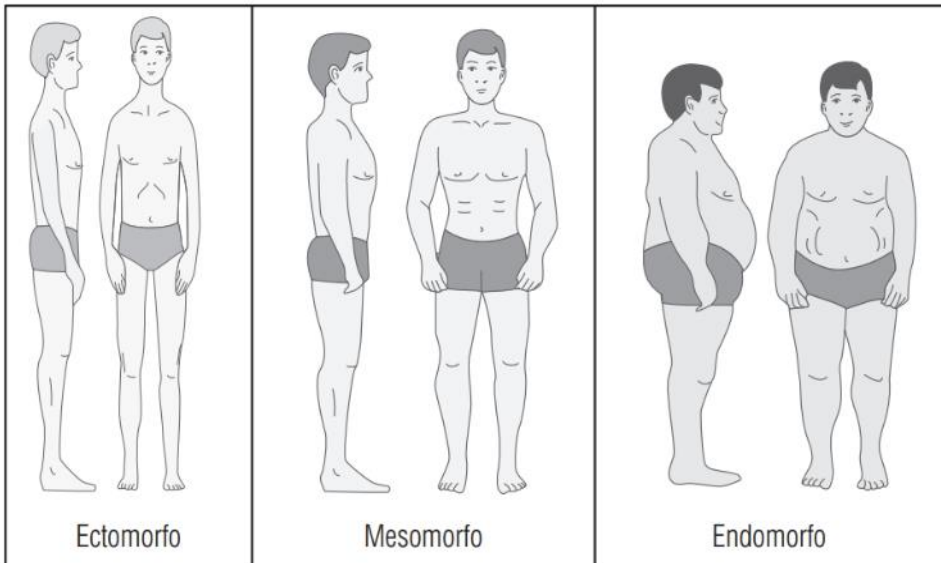
1. Central: todos os componentes são iguais ou não diferem em mais de meia unidade;
2. Ectomorfo equilibrado: o componente ectomorfo é dominante e o endomorfo e mesomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade;
3. Ectomorfo-endomorfo: O componente ectomorfo é dominante e o endomorfo é maior que o mesomorfo;
4. Ectomorfo-mesomorfo: O componente ectomorfo é dominante e o mesomorfo é maior que o endomorfo.

5. Endoectomorfo: Os componentes endomorfo e o ectomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade, e são maiores que o mesomorfo;
6. Endomorfo equilibrado: o componente endomorfo é dominante e o ectomorfo e mesomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade;
7. Endomorfo-ectomorfo: O componente endomorfo é dominante, e o ectomorfo é maior que o mesomorfo;
8. Endomorfo-mesomorfo: O componente endomorfo é dominante, e o mesomorfo é maior que o ectomorfo;
9. Mesomorfo equilibrado: o componente mesomorfo é dominante e o ectomorfo e endomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade;
10. Mesomorfo endomórfico: O componente mesomorfo é dominante, e o endomorfo é maior que o ectomorfo;
11. Mesoendomorfo: Os componentes mesomorfo e o endomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade, e são maiores que o ectomorfo;
12. Mesomorfo ectomórfico: O componente mesomorfo é dominante e o ectomorfo é maior que o endomorfo;
13. Mesoectomorfo: Os componentes mesomorfo e ectomorfo são iguais ou não diferem em mais de meia unidade, e são maiores que o endomorfo.

**Essas 13 categorias podem ser simplificadas em três tipos:**

a) endomorfo: caracterizado pela harmonia (arredondamento) e regularidade (maciez) do corpo, e tem predominância do sistema digestivo e tendência a obesidade; b) mesomorfo: indica musculosidade (maior massa músculo esquelética) e; c) ectomorfo: refere-se a magreza, predomina as formas lineares, fragilidade e delgadeza do corpo, conforme a figura a seguir.

## Ilustração das três categorias biotipológicas



Fonte: Andrade e Lira (2016).



### Que tal fazer avaliação biotipológica da turma?

A turma pode utilizar os resultados para elaborar tabelas ou cartão apresentando a variabilidade encontrada.

Em uma amostra com 264 estudantes entre 13 e 17 anos, Melo *et al* (2012) observaram predominância de garotas endomorfas e de garotos mesomorfos, conforme mostra a tabela a seguir.

## Perfil biotológico de estudantes de uma unidade do IFRO

SEXO	SEXO FEMININO				SEXO MASCULINO			
	VARIÁVEIS	X	S	MÍN	MÁX	X	S	MÍN
Idade	15.25	0.90	13	17	15.51	0.98	13	17
Peso	53.50	9,78	33	83	63.25	13.13	37	115.70
Estatura	160.32	6.68	136	175	171.55	6.98	157	193
IMC	20.75	3.13	13.38	30.12	21.42	3.89	15.01	34.77
%GC	25.45	6.12	12.44	42.41	17.88	9.97	6.73	53.05
Endomorfo	4.72	1.36	1.95	7.89	3.34	1.85	1.42	9.57
Mesomorfo	3.55	1.23	0.25	7.74	4.22	1.42	1.86	8.84
Ectomorfo	2.79	1.48	-0.40	7.26	3.23	1.59	-0.70	6.67
Úmero	6.18	0.33	4.50	7.40	7.02	0.41	6.10	8.10
Fêmur	9.04	0.66	5.43	10.90	9.93	0.67	9	12.90
Pbr	22.57	2.47	16.07	30.64	25.11	3.15	12.71	33.53
Ppn	31.25	2.39	25.43	38.07	33.77	3.65	26.75	47.05
Supescapular	14.89	6.45	6.30	48.25	12.23	7.32	5.55	41.20
Supra-ilíaca	14.85	5.85	5.75	34	11.26	8.44	4	46.50
Tricipital	15.59	4.97	4.40	28.10	11.51	7.10	4.60	45.75

X = média

S = desvio padrão

MÍN = mínimo

MÁX = máximo

Fonte: Melo *et al* (2012)



Registre aqui o resultado de sua avaliação.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### 4.2.3 Corpo e desenvolvimento motor

No que diz respeito à prática corporal, um dos elementos que comumente entra em pauta quando se concebe a Educação Física escolar sob essa perspectiva são as preocupações com o desenvolvimento motor (BAGNARA; FENSTERSEIFER, 2019).

O desenvolvimento é um processo que começa na concepção e cessa com a morte. O termo motor (ou motora) parece estar associado a movimento, havendo várias expressões associadas: neurônio motor, aprendizagem motora, habilidades motoras, controle motor, gesto motor, aspectos motores, intervenção motora, programa motor, tarefas motoras, escala motora, quociente motor, padrões motores, proficiências motoras, desempenho motor, performance motora, movimentação motora, percepção motora, teorias motoras, dimensões motoras, funcionamento motor, domínio motor, representação motora, entre outras.

O desenvolvimento motor é compreendido como “a mudança contínua do comportamento motor ao longo do ciclo da vida, provocada pela interação entre as exigências da tarefa motora, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente” (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 21).

Há uma tentativa de fazer corresponder o nível de desenvolvimento motor à idade em que o comportamento deve aparecer. Por exemplo, aos 7 anos, a criança deve apresentar padrões maduros nas habilidades básicas, ou seja, movimentos executados com qualidade próxima à execução de um adulto. Uma das limitações dessa abordagem refere-se à pouca importância dada à influência do contexto sociocultural sobre a aquisição das habilidades motoras, e algumas questões ilustram este problema: Será que todas as habilidades apresentam o mesmo nível de complexidade? Ou será que chutar, principalmente em função da história cultural do nosso país, não é mais simples para os meninos do que a habilidade de rebater? Ensinar a nadar em cidades litorâneas deve ser diferente de outras regiões, tanto no que diz respeito aos objetivos de ensinar e aprender a nadar, quanto às experiências que as crianças têm em relação ao meio líquido? (DARIDO; RANGEL, 2006, p. 10).

As autoras, em destaque, questionam as limitações da abordagem desenvolvimentista por desconsiderar os importantes aspectos socioculturais no desenvolvimento motor, que estão relacionados não somente à idade, mas também às vivências motoras que crianças e adolescentes experimentam no âmbito escolar, na comunidade e na família.

Na adolescência, fase compreendida de 11 aos 20 anos, aproximadamente, há crescimento físico e outras mudanças rápidas e profundas, como a maturidade reprodutiva. Podem ocorrer alterações emocionais e comportamentais, como: transtornos alimentares e abuso de drogas, que trazem importantes riscos à saúde; busca de identidade, incluindo a identidade sexual; desenvolvimento do autoconceito, com ajuda de amigos, que também podem exercer uma influência antissocial (COSTA *et al*, 2019).

Além disso, nessa fase da vida, é desenvolvida a capacidade de pensar em termos abstratos e utilizar o raciocínio científico, ainda que o pensamento imaturo possa persistir em algumas atitudes e em alguns comportamentos. Por volta dos 20 anos a condição física – grau de desenvolvimento das capacidades motoras – atinge o máximo do potencial, principalmente se as escolhas de estilo de vida incluírem as práticas corporais enquanto atividades habituais (COSTA; BIEDRZYCKI; LOPES; GONÇALVES, 2019).



---

Registre aqui como você percebe o seu desenvolvimento motor. O que gostaria de melhorar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

Que tal vivenciar uma aula observando as diferenças motoras na turma e refletir sobre as experiências que cada estudante teve ao longo da infância e adolescência?

---



---

Contribua com a atividade de encerramento do ano letivo, para que seja um momento especial para a turma e, se possível, para a comunidade de escolar de forma mais abrangente.

---

- Sugere-se a integração Educação Física, Biologia e Química para aprofundamento do assunto.
- Integração Educação Física e Artes pode envolver elaboração de materiais visuais a respeito do conteúdo.
- Integração Educação Física, Língua Portuguesa e Inglês pode incluir a elaboração de texto sobre o assunto.
- Integração Educação Física e Matemática pode envolver a realização manual dos cálculos para determinação do perfil biotipológico.



---

**Para saber mais**

---

#### ARTIGOS + LIVRO

Fisiologia do exercício

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520461815/pageid/4>

Anatomia e Fisiologia Humana

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536510958/pageid/15>

Somatótipo de adolescentes

[www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2524/4633](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2524/4633)

Compreendendo o Desenvolvimento Motor

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788580551815/pageid/0>

### E-AULAS

Somatotipos Corporais

[www.youtube.com/watch?v=sWNEkpWGP2M&ab\\_channel=TreinoemFOCO](http://www.youtube.com/watch?v=sWNEkpWGP2M&ab_channel=TreinoemFOCO)

Planos Anatômicos e Eixos de Movimento

[www.youtube.com/watch?v=VOOkE9TMj3I&ab\\_channel=AnatomiaF%C3%A1cilcomRog%C3%A9rioGozzi](http://www.youtube.com/watch?v=VOOkE9TMj3I&ab_channel=AnatomiaF%C3%A1cilcomRog%C3%A9rioGozzi)

Planos e Eixos do Corpo Humano

[www.youtube.com/watch?v=1zWdmg8DA8I&ab\\_channel=MEDICINAUFMT](http://www.youtube.com/watch?v=1zWdmg8DA8I&ab_channel=MEDICINAUFMT)

Introdução à Anatomia: posição anatômica e termos de relação

[www.youtube.com/watch?v=5c3Pp-b7uwc&ab\\_channel=Anatomiaetc.comNataliaReinecke](http://www.youtube.com/watch?v=5c3Pp-b7uwc&ab_channel=Anatomiaetc.comNataliaReinecke)

Fisiologia do Exercício Aula 1 Nutrição e bioenergética

[www.youtube.com/watch?v=rRv5lb3irwl&t=66s&ab\\_channel=FisiologiaDoExerc%C3%ADcio-Prof.AlexandreS%C3%A9rgio](http://www.youtube.com/watch?v=rRv5lb3irwl&t=66s&ab_channel=FisiologiaDoExerc%C3%ADcio-Prof.AlexandreS%C3%A9rgio)

O que é Desenvolvimento Motor?

[www.youtube.com/watch?v=0lfBz8GJ1Oc&ab\\_channel=Neurog%C3%AAnese](http://www.youtube.com/watch?v=0lfBz8GJ1Oc&ab_channel=Neurog%C3%AAnese)



### PLANO DE ESTUDOS 6

<b>Temas</b>	Saúde: o corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Reconhecer-se constituído de vários sistemas organicamente integrados; monitorar as práticas corporais pelos batimentos cardíacos.
<b>Material</b>	Tatame, cronômetro.

<p><b>Descrição da aula</b></p>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram com a leitura do texto, quais os aprendizados, curiosidades, se buscaram saber mais.</p> <p><b>“Alongamento anatômico”</b> – Propor um alongamento em que cada estudante possa sugerir um exercício tentando identificar a musculatura que está sendo alongada, plano e eixo do movimento. Caso alguém erre e outra pessoa perceba pode repetir o movimento corrigindo as informações sobre plano e eixo.</p> <p><b>*Monitorando a intensidade das práticas corporais pelos batimentos cardíacos</b> – Propor os seguintes movimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em fila, uma (um) por vez, realizar 10 rolamentos grupados para frente – ao final localizar a pulsação no pulso ou próximo à clavícula, contar ao sinal da professora ou do professor, de acordo com o tempo combinado (10 ou 15 segundos). Em seguida, anotar o resultado.</li> <li>2. Em fileira, distantes pelo menos dois metros (se necessário, fazer vários grupos e cada um executa a seu tempo), saltar para frente três vezes e realizar duas estrelas e uma rodante. Repetir três vezes e verificar os batimentos novamente (cada estudante pode realizar os movimentos do seu jeito, sem necessidade de observar os padrões técnicos da ginástica).</li> <li>3. Ainda em fileira, realizar três saltos, rolamento para frente, parada de mão com rolamento para trás, vela e avião facial. Ao término da execução, verificar a frequência cardíaca novamente e anotar.</li> <li>4. Executar os movimentos de forma livre, cada estudante executando os movimentos gímnicos que desejar, observando questões de segurança.</li> </ol> <p><b>Reflexão</b> – Como estão se sentindo? Como percebem o corpo nos exercícios gímnicos? Em qual sequência de exercícios o coração estava mais acelerado e por quê? Quando o coração estava mais acelerado como estava a respiração? E o corpo, suou mais ou menos?</p>
---------------------------------	---

<b>Atividade para a próxima aula</b>	Se a turma optar por organizar um evento para apresentação no <i>Campus</i> , deixar mais aulas para treinamento. Do contrário, leia o texto <i>Saúde: O corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor</i> .
--------------------------------------	--

\*Caso a turma tenha decidido pelo festival de ginástica, essas observações podem ser realizadas no ensaio da sequência escolhida pelos grupos.



## PLANO DE ESTUDOS 7

<b>Temas</b>	Saúde: o corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Criar sequência de movimentos observando os diferentes níveis de desenvolvimento motor.
<b>Material</b>	Tatame, músicas.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram com a leitura do texto, quais os aprendizados, curiosidades, se buscaram saber mais.</p> <p><b>“Alongamento anatômico”</b> – Propor um alongamento em que cada estudante possa sugerir um exercício tentando identificar a musculatura que está sendo alongada, plano e eixo do movimento. Caso alguém erre e outra pessoa perceba pode repetir o movimento corrigindo as informações sobre plano e eixo.</p> <p><b>Criando série de ginástica</b> – Propor que cada grupo crie uma ou mais séries constando movimentos dos três planos e eixos, de acordo com o nível de desenvolvimento motor do grupo:</p> <p><b>Compartilhando a (s) série (s) criada (s)</b> – Cada grupo apresenta a (s) série (s) desenvolvida (s).</p> <p><b>Reflexão</b> – Como se sentiram na aula? Quais as dificuldades na criação e execução da série gímnica? Como fizeram para superar as dificuldades? O que poderia ser diferente?</p>

<b>Atividade para a próxima aula</b>	-
--------------------------------------	---



## PLANO DE ESTUDOS 8

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Avaliação da aprendizagem.
<b>Material</b>	Laboratório de Informática.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram com a aula anterior, se estão motivados em fazer a avaliação bimestral e com o término do ano letivo.</p> <p><b>Desenvolvimento da aula</b> – Acessar o AVA e fazer a avaliação.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cite três tipos de ginástica.</li> <li>2. Descreva cinco exercícios gímnicos.</li> <li>3. Qual o movimento executado no plano frontal em relação à linha mediana do corpo?*</li> <li>a. Abdução b. Adução c. Flexão d. Extensão</li> <li>4. Um movimento que ocorre no plano horizontal (transverso) em torno de um eixo vertical é conhecido como*:</li> <li>a. Abdução b. Rotação c. Adução d. Extensão</li> <li>5. Diferencie anatomia, cinesiologia e fisiologia.</li> <li>6. Quais as contribuições da ginástica laboral para a saúde do trabalhador?</li> <li>7. O eixo que passa pelo corpo horizontalmente, da frente para trás, é conhecido como eixo _____*.</li> </ol>

	<p>8. O movimento que ocorre no plano frontal se dá em torno do*:</p> <p>a. Eixo frontal b. Eixo sagital c. Eixo vertical d. Eixo horizontal</p> <p>9. Ao se referir a uma estrutura de um membro que está mais próxima do tronco do que outra, dizemos que é _____ à outra estrutura*.</p> <p>10. Faça sua autoavaliação no 4º bimestre.</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	Ir de ou levar vestimentas leves (top, short – moças), possibilitando a realização das medidas.

\*Fonte: Behnke (2014).



## PLANO DE ESTUDOS 9

<b>Temas</b>	Saúde: o corpo nos estudos de anatomia, cinesiologia, fisiologia e desenvolvimento motor.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Fazer avaliação biotipológica.
<b>Material</b>	Balança, estadiômetro, adipômetro, paquímetro, fita antropométrica, lápis demográfico.
<b>Descrição da aula</b>	<p><b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, de como passou a semana, como se sentiram com a aula anterior, se estão motivados em fazer a avaliação biotipológica.</p> <p><b>Medida:</b> a) Estatura e peso; b) Dobras cutâneas subescapular (SE), supra-ílica (SI), tricípital (TR) e perna (PN); c) Diâmetros do úmero e fêmur; e c) Perímetros de perna e braço.</p> <p><b>Euações*:</b></p> <p>1º Componente – Endomorfia:</p> $\text{ENDO} = - 0,7182 + 0,1451(W) - 0,00068(W)2 + 0,000014(W)3$

Em que: W expresso na fórmula é a somatória das dobras cutâneas TR, SE e SI, sendo os mesmos expressos em milímetro (mm).

2º Componente – Mesomorfia:

$$\text{MESO} = 0,858 (U) + 0,601 (F) + 0,188 (B) + 0,161 (P) - 0,131 (E) + 4,50$$

Em que:

U = Diâmetro do úmero, em centímetro (cm);

F = Diâmetro do fêmur, em cm;

B = Perímetro corrigido do braço, em cm;

P = Perímetro corrigido da perna, em cm;

E = Estatura do estudante, em cm.

Para o cálculo do perímetro braquial tenso corrigido, é necessário subtrair o valor da dobra cutânea TR (Perímetro corrigido do braço = perímetro braquial tenso - dobra cutânea TR). Para o cálculo do perímetro da perna corrigido é necessário subtrair o valor da dobra cutânea da perna (perímetro da perna corrigido = perímetro da perna - cutânea PN). Em ambos os cálculos, é necessário transformar o valor das dobras cutâneas TR e PN de milímetros para centímetros.

3º Componente – Ectomorfia:

$$\text{IP} = \frac{\text{ESTATURA}}{3\sqrt{\text{peso}}}$$

Se o IP (Índice Ponderal) estiver entre 38,25 e 40,75 →

$$\text{ECTO} = 0,463 (\text{IP}) - 17,63$$

$$\text{Se o IP} > 40,75 \rightarrow \text{ECTO} = 0,732 (\text{IP}) - 28,58$$

$$\text{Se o IP} < 38,25 \rightarrow \text{ECTO} = 1$$

Índice de Massa Corporal (IMC):

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

Estatura (m)<sup>2</sup>

	<p>Percentual de Gordura Corporal (%GC):</p> <p><b>Adolescentes do sexo masculino:</b></p> <p>13 a 14 anos  <math>\%GC = 1,21 (\Sigma_2) - 0,008 (\Sigma_2)^2 - 4,4</math></p> <p>15 a 17 anos  <math>\%GC = 1,21 (\Sigma_2) - 0,008 (\Sigma_2)^2 - 5,5</math></p> <p>Para aqueles com <math>\Sigma_2</math> superior a 35 mm  <math>\%GC = 0,783 (\Sigma_2) + 1,6</math></p> <p><b>Adolescentes do sexo feminino:</b></p> <p><math>\%GC = 1,33 (\Sigma_2) - 0,013 (\Sigma_2)^2 - 2,5</math></p> <p>Para aquelas com <math>\Sigma_2</math> superior a 35 mm  <math>\%GC = 0,546 (\Sigma_2) + 9,7</math></p> <p>Em que: <math>\Sigma_2</math> = somatório das dobras cutâneas TR e SB</p> <p><b>Reflexão</b> – Como se sentiram com a avaliação? Alguma surpresa com o resultado?</p>
<b>Atividade para a próxima aula</b>	-

\*Adaptado de Melo *et al* (2012).

## PLANO DE ESTUDOS 10

<b>Temas</b>	Saúde: ginástica e desenvolvimento do corpo.
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	Socialização e finalização do ano letivo.
<b>Material</b>	Laboratório de Informática.
<b>Descrição da aula</b>	<b>Conversa inicial</b> – Perguntar como a turma está, se alguém quer falar dos sentimentos, quais as expectativas com as férias.

	<p><b>Que tal encerrar o ano letivo com uma gincana?</b> A professora ou o professor pode montar um circuito em que os alunos devem percorrer para chegar na base e responder algumas perguntas referentes aos conteúdos estudados no ano letivo. Por exemplo, os alunos poderiam responder a qual sistema determinado órgão pertence, qual a classificação de certo esporte, qual a origem de determinado esporte, entre outras possibilidades.</p> <p><b>Outra possibilidade é encerrar o ano com um festival de ginástica.</b></p>
<p><b>Boas férias!</b></p>	<p>Aproveite as férias para estar com a família, contribuir com os afazeres, ler os livros, realizar as práticas corporais prediletas.</p>



Registre aqui os aprendizados, curiosidades, observações, críticas a respeito das aulas e das dimensões dos conteúdos do ano letivo. Você pode ainda registrar suas expectativas para o segundo ano.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, B. O. L. *et al.* A discriminação racial e a legislação do futebol brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 35 (Especial), p. 99-106, 2021. ISSN: 1981-4690. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v35inespp99-106>. Disponível em: [www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/187915/173557](http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/187915/173557). Acesso em: 8 set. 2022.

AGUIAR, Liana. Daniel Alves: É hipocrisia negar racismo e criticar #somostodosmacacos. **BBC Brasil**, 30 abr. 2014. Disponível em: [www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/04/140430\\_entrevista\\_daniel\\_alves\\_la\\_an](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/04/140430_entrevista_daniel_alves_la_an). Acesso em: 8 set. 2022.

AGUINA, Renata De Oliveira; LISITA, Juliana; BRAGA, Adriana Regina. Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis: Memórias, reflexões e boas histórias. *In*: RABINOVICI, Andrea; NEIMAN, Zysman (Orgs). **Princípios e práticas de educação ambiental**. Diadema: V&V Editora, 2022. 160 p.

ANDRADE, Marília dos Santos; LIRA, Claudio Andre Barbosa de. **Fisiologia do exercício**. Barueri, SP: Manole, 2016. E-book. ISBN 9788520461815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520461815/>. Acesso em: 23 set. 2022.

ANTÉRIO, Djavan; GOMES-DA-SILVA, Pierre Normando. Corpo subjetivado: conceitos e significados para a educação. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 10, n. 18, p. 67-73, 2012. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/5294>. Acesso em: 20 jul. 2022.

APPLE, Michael. **Ideologia e currículo** [recurso eletrônico]. Tradução: Vinicius Figueira. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 287 p. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br>. Acesso em: 24 maio 2022.

ARTUR, Margareth. Racismo no futebol: como a legislação esportiva aborda as questões raciais? **Jornal da USP**, São Paulo, 26 ago. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/racismo-no-futebol-como-a-legislacaoesportiva-aborda-as-questoes-raciais/>. Acesso em: 8 set. 2022.

BAGNARA, Ivan Carlos; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Educação física escolar**: Política, Currículo e Didática. Ijuí: Unijuí, 2019. E-book. ISBN 9788541902847. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788541902847/>. Acesso em: 9 out. 2022.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2011. 481 p.

BEHNKE, Robert S. **Anatomia do movimento**. Tradução: Maiza Ritomy Ide. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. E-book. ISBN 9788582710791. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582710791/>. Acesso em: 22 set. 2022.

BENELI *et al.* Proposta interacionista de ensino dos esportes de raquete. *In*: CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; BELLI, Taisa (orgs). **Esportes de raquete**. Santana de Parnaíba [SP]: Manole, 2021. E-book. 9786555769869. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555769869/>. Acesso em: 1 set. 2022.

BETTI, Mauro. **Educação física e sociedade**: a educação física na escola brasileira [recurso eletrônico]. 3. ed. Ijuí: Unijuí, 2020. 244 p. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br>. Acesso em: 24 abr. 2022.

BIZZOCCHI, Carlos “Cacá”. **O voleibol de alto nível**: da iniciação à competição. 4. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2013. 334 p.

BRASIL. **Jogos e brincadeiras das culturas populares na primeira infância**. Ministério da Cidadania. Brasília: Ministério da Cidadania, 2019. 66 p. Disponível em:

[www.smelimeira.com.br/downloads/arqatividades/208401\\_303.PDF](http://www.smelimeira.com.br/downloads/arqatividades/208401_303.PDF).  
Acesso em: 9 set. 2022.

BULFINCH, Thomas. **O livro de ouro da mitologia**: (a idade da fábula) - histórias de deuses e heróis. Tradução de David Jardim Júnior. 26. ed. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em:  
<https://filosofianreapucarana.pbworks.com/f/O+LIVRO+DE+OURO+DA+MITOLOGIA.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2022.

BUSARELLO, Raul Inácio; ULBRICHT, Vania Ribas; FADEL, Luciane Maria. A gamificação e a sistemática de jogo: conceitos sobre a gamificação como recurso motivacional. *In*: FADEL, Luciane Maria; ULBRICHT, Vania Ribas; BATISTA, Claudia Regina; VANZIN, Tarcísio (Org.). **Gamificação na educação**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2014.

BUSCAGLIA, Leo F. **Vivendo, amando & aprendendo**. Tradução de Luzia Caminha Machado da Costa. 19. ed. Rio de Janeiro: Record, 1995. 276 p.

CARVALHO, Jacqueline. **Tecnologia educacional para o ensino do atletismo**: o jogo de mesa como um recurso didático-pedagógico. Dissertação (Mestrado), Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro (SP), 2013. Disponível em:  
<http://hdl.handle.net/11449/99072>. Acesso em: 6 jul. 2019.

CBAAt. **Categ. oficiais do atletismo brasileiro por faixa etária**. Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt), São Paulo: CBAAt, c2022. Disponível em: [www.cbat.org.br/atletismo/categorias\\_oficiais.asp](http://www.cbat.org.br/atletismo/categorias_oficiais.asp). Acesso em: 4 nov. 2022.

CORRÊA, Vanderlei Moraes; BOLETTI, Rosane Rosner. **Ergonomia**: fundamentos e aplicações (Tekne). Porto Alegre: Bookman, 2015. E-book. 9788582603154. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582603154/>. Acesso em: 30 ago. 2022.

CORREIA, Walter Roberto. **Educação física no ensino médio**: questões impertinentes. 2. ed. Vázea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

COSTA, Rochelle R.; BIEDRZYCKI, Beatriz P.; LOPES, Daiane D.; GONÇALVES, Patrick da S. **Aprendizagem e controle motor**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. ISBN 9788595028524. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595028524/>. Acesso em: 27 set. 2022.

CUNHA, Débora Alfaia da. **Brincadeiras africanas para a educação cultural**. Castanhal, PA: Edição do autor, 2016. Disponível em: <https://nedi.ufes.br/sites/nedi.ufes.br/files/field/anexo/ebook-brincadeirasafricanas-para-a-educacao-cultural%20%281%29.pdf>. Acesso em: 9 set. 2022.

DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas, SP: Papirus, 2020. (Coleção Corpo & Motricidade)

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica** [recurso eletrônico]. 2.ed. - [reimpr.]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br>. Acesso em: 24 abr. 2022.

FALZON, Pierre. **Ergonomia**. São Paulo: Editora Blucher, 2015. E-book. 9788521213475. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521213475/>. Acesso em: 28 ago. 2022.

FERREIRA, Fabrício Gurkewicz. **Corporalidades Indígenas e a sua inserção no ambiente escolar: possibilidades através de uma proposta integradora**. 2019. 93 f. Dissertação (Mestrado), Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia, *Campus* Porto Velho Calama, 2019. Disponível em: <https://portal.ifro.edu.br/component/phocadownload/category/3248disseracoesaprovadas?download=11900:ferreirafabricio2020corporalidadesindigenasdisseratacprofepft>. Acesso em: 12 out. 2021.

FIGUEIREDO, Márcio Xavier Bonorino. *Corpo*. In: STRECK, Danilo R.; REDIN, Euclides; ZITKOSKI, Jaime José (Orgs.). **Dicionário Paulo Freire**. 2. ed., rev. amp. 1. [reimp.] - Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2010. 441 p.

FREIRE, Paulo. **Professora sim, tia não**: cartas a quem ousa ensinar. São Paulo: Olho d'Água, 1997. Disponível em: <https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Paulo-Freire-Professora-simtia-n%C3%A3o-Cartas-a-quem-ousa-ensinar.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2022.

FREIRE, Paulo. A escola. *In*: Educar: ajudar homens e mulheres a fazerem suas palavras. **Instituto Humanitas Unisinos – IHU on-line**, ano 2, n. 38, outubro de 2002. Disponível em: [www.ihuonline.unisinos.br/media/pdf/IHUOnlineEdicao38.pdf](http://www.ihuonline.unisinos.br/media/pdf/IHUOnlineEdicao38.pdf). Acesso em: 27 jul. 2022.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o Desenvolvimento motor**. Traduçã o: Denise Regina de Sales. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. E-book. ISBN 9788580551815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788580551815/>. Acesso em: 27 set. 2022.

GOMES, Leonires Barbosa. **Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor**. Monografia (Pós-graduação), Faculdades Integradas de Jacarepaguá, Brasília-DF, 2010. Disponível em: [www.recantodasletras.com.br/trabalhos-academicos-de-educacaofisica/2430435](http://www.recantodasletras.com.br/trabalhos-academicos-de-educacaofisica/2430435). Acesso em: 17 jul. 2019.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 71, abril 2004. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd71/esportes.htm>. Acesso em: 9 ago. 2022.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário crítico de educação física**. 3. ed. rev. e ampl. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de (Orgs). **Ginástica, dança e atividades circenses**. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170987/001055491.pdf>.  
Acesso em: 9 out. 2022.

GRANDO, Beleni Saléte (org). **Jogos e culturas indígenas**: possibilidades para a educação intercultural na escola. Cuiabá: EdUFMT, 2010.

GREGÓRIO, Fabrício; MELO, Beatriz Medeiros de. Preconceito racial no esporte nacional. **Esporte e Sociedade**, ano 10, n. 24, mar. 2015. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/esportesociedade/article/view/49301/28668>. Acesso em: 8 set. 2022.

HARTWIG, Walter C. **Fundamentos em anatomia**. Tradução: Terezinha Oppido, Ane Rose Bolner. Porto Alegre: Artmed, 2008. E-book. ISBN 9788536317182. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536317182/>. Acesso em: 22 set. 2022.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**: O jogo como elemento da Cultura. São Paulo: Perspectiva, 2007.

IFRO. **JIFRO**: Regulamento Geral. Resolução n. 30/REIT - Consup/IFRO, de 6 de abril de 2018. Dispõe sobre a aprovação do Regulamento Geral dos Jogos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - Jifro. Porto Velho, 2018. Disponível em: <https://portal.ifro.edu.br/jifro-nav>. Acesso em: 1 set. 2022.

IFRO. **Regulamentos específicos das modalidades do JIFRO 2022**: atletismo. Porto Velho, 2022. Disponível em: <https://portal.ifro.edu.br/jifro-nav>. Acesso em: 4 out. 2022.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto. **Livro didático como tecnologia educacional**: uma proposta de construção coletiva para a organização curricular do conteúdo voleibol. 2012. 321 f. Tese (Doutorado) - Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/106313/impolcetto\\_fm\\_dr\\_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/106313/impolcetto_fm_dr_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 6 jul. 2019.

JESUS, Glauber Bedini de. **App Projeto Judô: o uso das tecnologias no processo de democratização da modalidade.** Rio Claro, 2020 306 f. Tese (Doutorado) - Curso de Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2020. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/194427/jesus\\_gb\\_dr\\_rcl.a.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/194427/jesus_gb_dr_rcl.a.pdf?sequence=5&isAllowed=y). Acesso em: 25 fev. 2022.

JUBILUT, Liliana Lyra; BAHIA, Alexandre Gustavo Melo Franco; MAGALHÃES, José Luiz Quadros de (Coords.). **Direito à diferença: aspectos teóricos e conceituais da proteção às minorias e aos grupos vulneráveis**, v. 1. São Paulo: Saraiva, 2013.

JUBILUT, Liliana Lyra; BAHIA, Alexandre Gustavo Melo Franco; MAGALHÃES, José Luiz Quadros de (Coords.). **Direito à diferença: Aspectos de proteção específica às minorias e aos grupos vulneráveis**, v. 2. São Paulo: Saraiva, 2013.

JUBILUT, Liliana Lyra; BAHIA, Alexandre Gustavo Melo Franco; MAGALHÃES, José Luiz Quadros de (Coords.). **Direito à diferença: aspectos institucionais e instrumentais de proteção às minorias e aos grupos vulneráveis**, v. 3. São Paulo: Saraiva, 2013.

JUNIOR, Lafaiete L. de Oliveira *et al.* **Musculação e ginástica de academia.** Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. ISBN 9786581492854. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492854/>. Acesso em: 16 set. 2022.

KINOPLICK, José. **As enfermidades da coluna vertebral.** 4. ed. São Paulo: Manole, 2015. E-book. 9788520450147. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520450147/>. Acesso em: 30 ago. 2022.

Knoplich, José. **Endireite as costas: desvios da coluna, exercícios e prevenção.** 5. ed. São Paulo: Ibrasa, 1989.

KONDRATIUK, Carolina Chagas; NEIRA, Marcos Garcia. O corpo, a família e a escola. *In*: NEIRA, Marcos Garcia *et al.* **Educação Física Cultural.** 2.

reimp. São Paulo: Blucher, 2020. 179 p. (Coleção A reflexão e a prática no ensino médio, v. 4 / Márcio Rogério de Oliveira Cano [Coord.])

LEAHY, Robert L. **Não acredite em tudo que você sente**: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão [recurso eletrônico]. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2021. 204 p.

LENNON, John. Working Class Hero. Album: **Plastic ono band**, 1970. Disponível em: <https://music.apple.com/br/album/john-lennon-plastic-onoband-the-ultimate-mixes/1556019890>. Acesso em: 8 set. 2022.

LÉRY, Jean de. **Dança dos índios tupinambás**. Gravura. Enciclopédia Itaú Cultural de Artes Visuais. Disponível em: [www.dominiopublico.gov.br/download/imagem/ic000011.jpg](http://www.dominiopublico.gov.br/download/imagem/ic000011.jpg). Acesso em: 4 set. 2021.

LIEBMAN, Hollis Lance. **Estabilidade do core**: anatomia ilustrada - guia completo de exercícios. Tradução: Paulo Laino Cândido. Barueri, SP: Manole, 2015. E-book. 9788520449974. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449974/>. Acesso em: 31 ago. 2022.

LIMA, Caroline Costa Nunes *et al.* **A ludicidade e a pedagogia do brincar** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

LINS, Ivan. **Novo Tempo (ao vivo)**. YouTube, 6 nov. 2018. Disponível em: [www.youtube.com/watch?v=auVytLbKXdU&ab\\_channel=IvanLinsVEVO](http://www.youtube.com/watch?v=auVytLbKXdU&ab_channel=IvanLinsVEVO). Acesso em: 10 ago. 2022.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. Tradução: Dilza Balteiro Pereira de Campos, Patricia Lydie Voeux. – 8. ed. – [Reimpr.]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book. ISBN 9788527730167. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730167/>. Acesso em: 9 out. 2022.

MANSOUR, Noura Reda; FAGUNDES, Diego Santos. **Cinesiologia e fisiologia do exercício**. Porto Alegre: Sagah, 2019. E-book. ISBN 9788595028548. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595028548/>. Acesso em: 22 set. 2022.

MARINHO, Inezil Penna. **A ginástica brasileira**: Resumo do projeto geral. 2. ed. Brasília, 1982.

MARINHO, Inezil Penna. **Introdução ao estudo da filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília: Horizonte, 1984. 242 p.

MARTINI, Frederic H.; TIMMONS, Michael J.; TALLITSCH, Robert B. **Anatomia Humana**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book. 9788536320298. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536320298/>. Acesso em: 30 ago. 2022.

MARTINS, Beatriz Cukierkorn *et al.* A história dos direitos das pessoas com deficiência. **Politize!** Florianópolis, set. 2021. Disponível em: [www.politize.com.br/equidade/blogpost/historia-dos-direitos-das-pessoascom-deficiencia/](http://www.politize.com.br/equidade/blogpost/historia-dos-direitos-das-pessoascom-deficiencia/). Acesso em: 3 set. 2022.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo na escola**. Maringá: Eduem, 2014.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo**: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

MEDINA, João Paulo Subirá. **O brasileiro e seu corpo**: educação e política do corpo. 3. ed. Campinas: Papyrus, 199. 135 p.

MELO, Geminiano de; PAES, Wilverson Anunciação; SOUZA, Maria Enísia Soares de; PEDROSA, Olakson Pinto. As contribuições do JIFRO para a formação cidadã dos alunos. **V Congresso Estadual de Educação Física Escolar e II Congresso Nacional de Educação Física Escolar**, Rio Claro, 2016. Disponível em: [www.inscricoes.fmb.unesp.br/publicacao.asp?codTrabalho=MTk0MjI=](http://www.inscricoes.fmb.unesp.br/publicacao.asp?codTrabalho=MTk0MjI=). Acesso em: 1 set. 2022.

MELO, Iranira Geminiano de; CUNHA, Edivan Carlos da; NEVES, Juarez Alves Junior das; PEDROSA, Olakson Pinto; CHEDIAK; Sheylla. Estudo do somatótipo de adolescentes de cursos técnico integrado ao ensino médio em um município de Rondônia (Brasil). **Fiep Bulletin**, v. 82, Special Edition, 2012. Disponível em:  
[www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2524/4633](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2524/4633).  
Acesso em: 27 set. 2022.

MELO, José Pereira. Esquema Corporal. *In*: GONZÁLEZ, Fernando J. **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí: Editora Unijuí, 2014. E-book. 9788541902786. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788541902786/>.  
Acesso em: 28 ago. 2022.

MERCÚRIO, Rui. **Dor nas costas nunca mais**. São Paulo: Manole, 1997.

MISKOLCI, Richard. **Teoria queer**: um aprendizado pelas diferenças. 2. ed. rev. e ampl., [2. reimp.] Belo Horizonte: Autêntica Editora: UFOP - Universidade Federal de Ouro Preto, 2012. E-book. 9788582179338. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582179338/>.  
Acesso em: 31 ago. 2022.

MUNANGA, Kabengele. **Negritude**: usos e sentidos. 3. ed. 1. [reimp.] – Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2012. – (Coleção Cultura Negra e Identidades). Ebook. 9788582176443. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582176443/>.  
Acesso em: 6 set. 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NISTA-PICCOLO, VilmaLení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo: Cortez, 2012. – (Coleção educação física escolar)

PAES, Wilverson Anunciação; MELO, Geminiano de; SOUZA, Maria Enísia Soares de; PEDROSA, Olakson Pinto. O JIFRO: uma análise a partir do olhar de participantes. **67ª Reunião Anual da SBPC**, São Carlos, 2015.

Disponível em:

[www.sbpnet.org.br/livro/67ra/resumos/resumos/3530\\_1a26aea2d7d4e45a770b64b2c030719ae.pdf](http://www.sbpnet.org.br/livro/67ra/resumos/resumos/3530_1a26aea2d7d4e45a770b64b2c030719ae.pdf). Acesso em: 1 set. 2022.

PALMA, Ângela Pereira Teixeira Victoria; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli; PALMA, José Augusto Victoria. **Educação física e a organização curricular**: educação infantil, ensino fundamental e ensino médio. 3. ed. – Ijuí: Ed. Unijuí, 2021. 280 p. – (Coleção Educação Física e Ensino). E-book. 9786586074635. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786586074635/>.

Acesso em: 2 set. 2022.

PÉREZ, Javier. 37.130 reais de multa para o Villarreal pela banana atirada em Daniel Alves. **El País**, 7 maio 2014. Disponível em:

[https://brasil.elpais.com/brasil/2014/05/07/deportes/1399464856\\_814838.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2014/05/07/deportes/1399464856_814838.html). Acesso em: 8 set. 2022.

PORELLI, Ana Beatriz Gasquez. **Educação física e juventudes no ensino médio**. Curitiba: Appris, 2018.

POSSAMAI, Vanessa Dias. **Metodologia da ginástica**. Porto Alegre: Sagah, 2018. E-book. ISBN 9788595027015. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027015/>.

Acesso em: 9 set. 2022.

PRIESS, Fernando Guilherme; GONÇALVES, Patrick da Silveira; SANTOS, Ana Paula Maurília dos. **Metodologia do voleibol** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Sagah, 2018. 346 p.

QUIJANO, Anibal. **Notas sobre a questão da identidade e nação no Peru**.

Estud. av., São Paulo, v. 6, n. 16, p. 73-80, Dec. 1992. Disponível em:

[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010340141992000300007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010340141992000300007&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 7 fev. 2021.

<https://doi.org/10.1590/S0103-40141992000300007>.

RATLIFFE, Katherine T. **Fisioterapia clínica pediátrica**. São Paulo: Santos, 2000.

REZENDE, Antônio Martinez D.; BIANCHET, Sandra B. **Dicionário do latim essencial**. [Recurso eletrônico]: Grupo Autêntica, 2014. 512 p. E-book. 9788582173190. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582173190/>.

Acesso em: 28 ago. 2022.

RIBEIRO, Bianca Zacché; FELIPE, Marcello de Castro Rodrigues; SILVA, Marcelo Rubens da. Evolução histórica das mulheres nos Jogos Olímpicos.

**Revista Digital**, Buenos Aires, ano18, n. 179, abril 2013. Disponível em:

<https://efdeportes.com/efd179/mulheres-nos-jogos-olimpicos.htm>. Acesso em: 17 ago. 2022.

RINALDI, Ieda Parra Barbosa. Ginástica. *In*: GONZÁLEZ, Fernando Jaime;

DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de (Orgs).

**Ginástica, dança e atividades circenses**. 2. ed. – Maringá: Eduem, 2017.

Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170987/001055491.pdf>.

Acesso em: 9 out. 2022.

ROSA, Luis Henrique Telles da; SANTOS, Ana Paula Maurilia dos.

**Modalidades esportivas de ginástica**. Porto Alegre: Sagah, 2018. E-book.

ISBN 9788595027466. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027466/>.

Acesso em: 16 set. 2022.

RUSCHEINSKY, Aloísio (Org.). **Educação ambiental**: abordagens múltiplas [recurso eletrônico]. 2. ed., rev. e ampl. Porto Alegre: Penso, 2012.

Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br>. Acesso em: 26 maio 2022.

SANTOS, Nívea Cristina M. **Anatomia e fisiologia humana**. 2. ed. São

Paulo: Saraiva, 2014. E-book. ISBN 9788536510958. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536510958/>.

Acesso em: 22 set. 2022.

SARAIVA, Jacqueline. Pelo Twitter, Dilma elogia jogador Daniel Alves: "resposta ousada e forte". **Correio Braziliense**, 28 abr. 2014. Disponível em: [www.correio braziliense.com.br/app/noticia/politica/2014/04/28/interna\\_poli\\_tica,425009/pelo-twitter-dilma-elogia-jogador-daniel-alves-resposta-ousada-eforte.shtml](http://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/politica/2014/04/28/interna_poli_tica,425009/pelo-twitter-dilma-elogia-jogador-daniel-alves-resposta-ousada-eforte.shtml). Acesso em: 8 set. 2022.

SILVA, Fabiana Alves da. **Corpo e conhecimento**: práticas integradoras a partir da educação física. 2021. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, *Campus* Porto Velho Calama, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia, *Campus* Porto Velho Calama, 2021. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/603284>. Acesso em: 12 out. 2021.

SILVA, Paulo Severino da. **Menino não dança e menina não luta**: reflexões sobre a participação nas atividades da educação física escolar. Curitiba: Appris, 2020.

SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.). **Alienígena na sala de aula**: uma introdução aos estudos culturais em educação. Petrópolis: Vozes, 1995.

SILVEIRA, Sérgio Roberto. Educação Física no ensino médio: subsídios para uma política pública. In: FILHO, Daniel Carreira *et al.* **Educação Física no ensino médio**: questões e reflexões. v. 39, Curitiba: CRV, 2019.

SOARES, Elza. **Pro esporte**. In: Sambas e Mais Sambas. (Vol. 2), Álbum, 2003. Disponível em: <https://open.spotify.com/album/2lX2AGEkFfYIIBYHZ4LDUF>. Acesso em: 10 ago. 2022.

SOUZA, Brenda Custódio de; MELO, Iranira Geminiano de; BARBA, Clarides Henrich de. **A gamificação na educação física**: possibilidades para o ensino do Atletismo no Ensino Médio. [no prelo], 2022.

SOUZA, Fernanda Letícia de. Racismo nos esportes é estrutural. **EcoDebate**, 8 jan. 2021. Disponível em: [www.ecodebate.com.br/2021/01/08/racismo-nosesportes-e-estrutural/](http://www.ecodebate.com.br/2021/01/08/racismo-nosesportes-e-estrutural/). Acesso em: 8 set. 2022.

STRAPASSON, Aline Miranda; LOPES, Marta Cristina. Esportes de raquete adaptados. *In*: CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; BELLI, Taisa (Orgs). **Esportes de raquete**. Santana de Parnaíba [SP]: Manole, 2021. E-book. 9786555769869. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555769869/>. Acesso em: 1 set. 2022.

STRECK, Danilo R.; REDIN, Euclides; ZITKOSKI, Jaime José (Orgs.). **Dicionário Paulo Freire**. 2. ed., rev. amp. [reimp.] – Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2010. 441 p.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação física e desportos**: técnicas, táticas, regras e penalidades. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

TERRA. Movimento AR concede selo de combate ao racismo à Ponte Preta. **Terra**, 17 nov. 2020. Disponível em: [www.terra.com.br/noticias/dino/movimento-ar-concede-selo-de-combate-aoracismo-a-ponte-preta,3d84860697ee20707921ccbc6a271077ffo2g5c9.html](http://www.terra.com.br/noticias/dino/movimento-ar-concede-selo-de-combate-aoracismo-a-ponte-preta,3d84860697ee20707921ccbc6a271077ffo2g5c9.html). Acesso em: 8 set. 2022.

VAGO, Tarcísio Mauro. O "esporte na escola" e o "esporte da escola": da negação radical para uma relação de tensão permanente – Um diálogo com Valter Bracht. **Movimento**, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 4-17, 1996. DOI: 10.22456/19828918.2228. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2228>. Acesso em: 3 set. 2022.

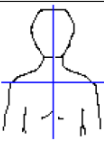
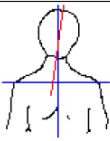
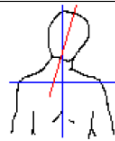
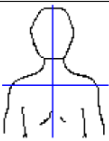
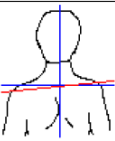
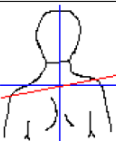
## **ANEXOS**

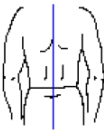
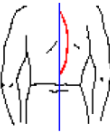
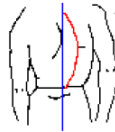
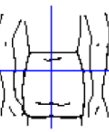
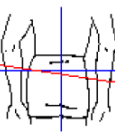



## ANEXO II – FICHA DE AVALIAÇÃO POSTURAL

NOME DA (O) ESTUDANTE:	
NOME DA PROFESSORA OU PROFESSOR:	DATA AVALIAÇÃO:

### POSIÇÃO DORSAL

CABEÇA E PESCOÇO			OMBROS		
					
sem desvio	ligeiro desvio lateral	acentuado desvio lateral	sem desvio	ligeiro desvio lateral	acentuado desvio lateral
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		




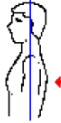


COLUNA			QUADRIL		
					
sem desvio	ligeira curvatura lateral	acentuada curvatura lateral	sem desvio	ligeiro desvio lateral	acentuado desvio lateral
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		


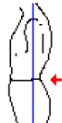

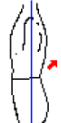
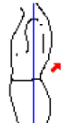

JOELHOS			CALCANHARES		
retilíneo à frente	ligeiro desvio	acentuado desvio	retilíneo à frente	ligeira abdução	acentuada abdução
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		


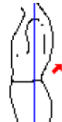




PÉS		
arco normal	ligeiramente plano	acentuadamente plano
OBSERVAÇÃO		OBSERVAÇÃO

**POSIÇÃO LATERAL**

PESCOÇO			PEITORAL		
sem desvio	ligeiramente à frente	acentuadamente à frente	sem desvio	ligeiramente abaixado	acentuadamente abaixado
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		

OMBROS E ESCÁPULAS			CIFOSE		
					
sem desvio	ligeiramente à frente	acentuadamente à frente	convexidade normal	ligeiramente convexo	acentuadamente convexo
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		

LORDOSE			TRONCO		
					
concauidade normal	ligeiramente côncavo	acentuadamente côncavo	sem desvio	ligeiramente inclinado	acentuadamente inclinado
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		

ABDOME			JOELHOS		
					
sem desvio	ligeiramente proeminente	acentuadamente proeminente	sem desvio	ligeiramente arqueado	acentuadamente arqueado
OBSERVAÇÃO			OBSERVAÇÃO		

Fonte: Ficha do software SAPAF40.

### ANEXO III – AMANHÃ E JAJÁ

A preguiça Amanhã é vizinha da libélula Jajá, mas não se dão muito bem. Quando Amanhã avista a vizinha diz:

Bom...., mas o “dia” a outra não ouve, pois Jajá é elétrica e não tem paciência de esperar o tempão que a preguiça leva para falar.

Amanhã fica contrariada e acha a outra mal-educada e resmunga:

– Nem espera a gente dar bom dia.

Certo dia, Jajá precisa de açúcar pra fazer um docinho. Bate palmas e espera a vizinha.

– Já vou – responde, lentamente, Amanhã. Mas leva duas horas pra chegar até aporta.

A outra adianta:

– Pode me emprestar um pouco de açúcar? Estava fazendo a sobremesa e ele acabou.

Lá dentro, Amanhã responde:

– Vou buscar na cozinha.

E as horas passam. Cansada de esperar, Jajá vai pro empório das flores comprar açúcar. Vai pensando alto e reclamando:

– Que egoísta é a vizinha Amanhã! Pedi o açúcar, pois era uma necessidade! Quase perco o doce!

Quando Amanhã procura Jajá com o pacote na mão, não vê ninguém.

– Essa vizinha é maluca! Pede as coisas e não espera! E eu corri tanto que estou muito cansada – e senta-se para descansar.

Acontece que uma é o contrário da outra.

A amiga some. Dali a pouco volta. Amanhã fica esperando na porta. Não precisa esperar muito e Jajá está de volta explicando:

– Fui até o brejo dar um recado pra dona sapa

– dia – completa Amanhã.

– Bom- dia pra você também – responde Jajá.

E assim vão convivendo. Se Jajá tem que pedir alguma coisa, não pede mais na última hora. Pede tudo com dois dias de antecedência. De tanto pensar antes, Jajá acaba sendo previdente.

Não faz mais as coisas de qualquer jeito, na correria. E Amanhã?

Amanhã descobre que a pressa faz parte da vida dos outros e de muita coisa na vida. Que mesmo sendo o contrário da gente, todos podem se entender. E tem muito mais paciência com o jeito das pessoas.

Juntas, resolvem abrir uma escola. Amanhã dará aulas de Devagar e Jajá aulas de De repente.

Amanhã ensina que:

- Devagar se vai longe.
- De grão em grão a galinha enche o papo.
- Antes tarde do que nunca.
- De tostão em tostão chego ao milhão.
- Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura.
- Quem espera sempre alcança.
- Quem corre cansa.
- Quem tudo quer tudo perde.

Amanhã explica tudo bem direitinho, bem devagar.

Jajá na aula de De-repente, ensina também:

- Deus ajuda quem cedo madruga.
  - Quem planta colhe.
  - Uma pessoa previdente vale por duas.
  - Quem corre sempre alcança.
  - Quanto antes, melhor.
  - Tempo vale ouro.
- Que se muita coisa acontece devagar, outras só de repente: se enfiamos uma agulha devagar, jogamos futebol correndo. Se damos um passeio devagar, temos que correr para socorrer alguém.

Amanhã e Jajá terminaram seu curso, muito contentes, sabendo que, se o segundo passa de repente, a hora é mais devagar.

E que há tempo de bicho-preguiça e tempo de libélula.

**Fonte:** GÓES, Lúcia Pimentel. Amanhã e Jajá. São Paulo: Editora do Brasil, 1985. *In:* MIRANDA, Simão de. **Novas dinâmicas para grupos** (p. 165). Papirus Editora, 2015. Edição do Kindle.

## ANEXO IV – TERAPIA DA AUTOESTIMA

(fragmento do texto original)

A autoestima é mais do que um ar de autoconfiança, uma atitude superior, mensagens positivas rodando em seu toca-fitas interior ou um andar empertigado pelo mundo. Autoestima é estar verdadeiramente à vontade e em paz consigo mesmo. É o conhecimento íntimo profundo de que você tem importância e de que é aceitável exatamente como você é.

Autoestima é uma solidez no âmago do seu ser. Sem autoestima suficiente, você sente um vazio dolorido, um “buraco na alma” que anseia por ser preenchido. Perceba esse vazio. Só você pode preenchê-lo.

Você cria e fortalece a autoestima quando vive com integridade, em harmonia com os seus valores. Com ponderação e consciência, escolha princípios significativos sobre os quais alicerçar sua vida. Entregue-se a eles com todo o seu coração.

Você desenvolve a autoestima não somente fazendo coisas boas, mas também fazendo bem as coisas. Reconheça e aceite os pontos em que você brilha e partilhe esse brilho com o universo.

**Fonte:** KATAFIASZ, Karen. Terapia da auto-estima. São Paulo: Paulus, 1996. In: MIRANDA, Simão de. **Novas dinâmicas para grupos** (p. 169). Papirus Editora, 2015. Edição do Kindle.

## ANEXO V – CONFECCIONAR PETECA COM SACOLA E PAPEL

Como fazer:

1. Corte as alças da sacola, o fundo dela e as laterais. Você ficará com dois retângulos;
2. Amasse as folhas de jornal em formato de bolinha;
3. Coloque essa bolinha no meio da sacola que recortou;
4. Dê o formato de peteca, dando uma torcida na sacola;
5. Amarre usando uma das alças da sacola, dando nós e cortando o excesso da alça;
6. Pronto! Agora é só brincar com a sua peteca!
7. Confira também o tutorial em vídeo com o passo a passo: Secretaria da Educação - aprenda a fazer uma peteca com sacola plástica e jornal: <https://youtu.be/DlwylF8oGaw>.

**Fonte:** Disponível em: <https://portal.sme-mogidascruzes.sp.gov.br/storage/uploads/para-fazer-em-casa/s2/S2%20Atividade%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20o%20Ano.pdf>. Acesso em: 3 set. 2022.

## ANEXO VI – IMAGENS DE GINÁSTICA



Fonte: Ginástica de trampolim. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.1165225930195122&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1165225930195122&type=3). Acesso em:

21 set. 2022.



**Fonte:** Ginástica de trampolim. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.1165225930195122&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1165225930195122&type=3). Acesso em:

21 set. 2022.



Fonte: Ginástica artística. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3). Acesso em: 21 set.



RICARDO BUFOLIN | CBG

Fonte: Ginástica artística. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.61107577054278&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.61107577054278&type=3). Acesso em: 21 set.



Fonte: Ginástica artística. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3). Acesso em: 21 set.



Fonte: Ginástica artística. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.61107577054278&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.61107577054278&type=3). Acesso em: 21 set.



Fonte: Ginástica artística. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.611075777054278&type=3). Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica aeróbica. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.1304380579612989&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1304380579612989&type=3). Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



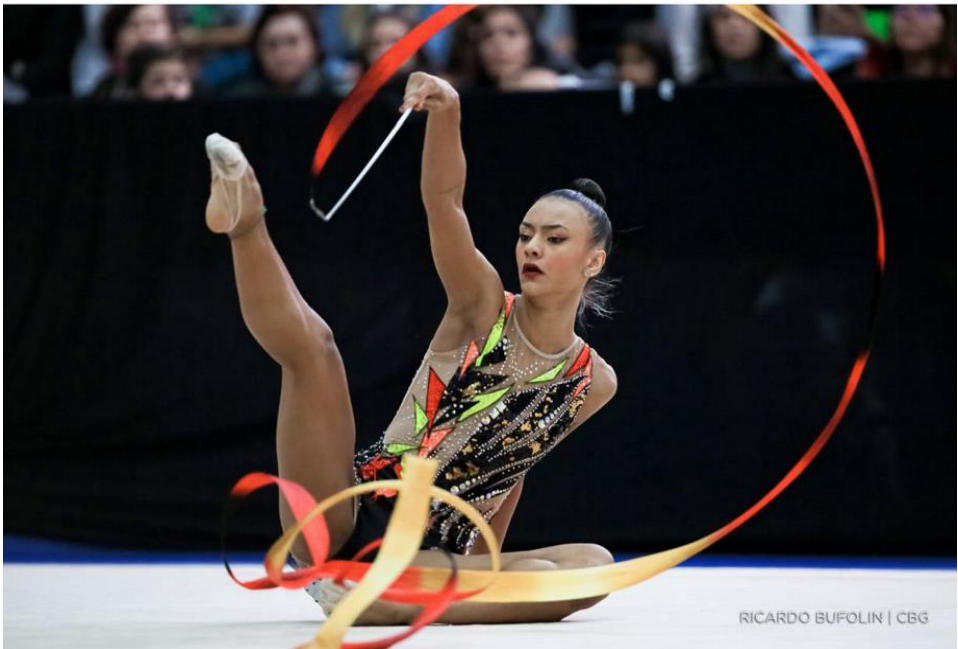
Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



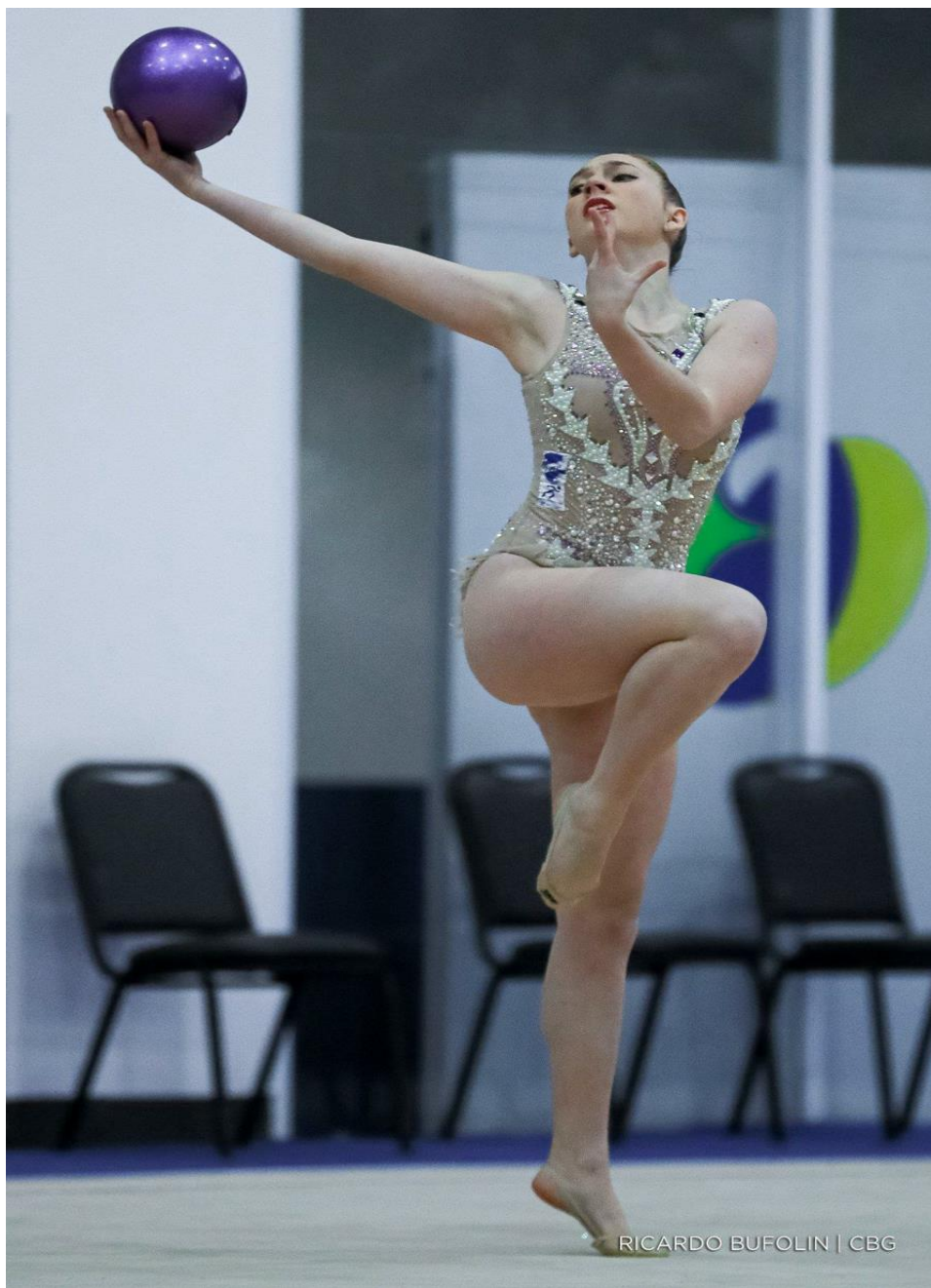
Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



**Fonte:** Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica acrobática. Disponível em: <http://ginasticageral.blogspot.com/2013/04/conhecendo-ginastica-acrobatica.html>.

Acesso em: 21 set. 2022.



Fonte: Ginástica rítmica. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.2937178609666503&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.2937178609666503&type=3). Acesso em: 21 set.

2022.



Fonte: Ginástica rítmica. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.453424696152721&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.453424696152721&type=3). Acesso em: 21 set.

2022.



**Fonte:** Ginástica rítmica. Disponível em: [www.facebook.com/media/set/?set=a.453424696152721&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.453424696152721&type=3). Acesso em: 21 set.

2022.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE I – SUGESTÃO DE FALA PARA O RELAXAMENTO

Mantenha um tom suave na fala, passando tranquilidade:

1. Agora sinta o seu corpo relaxando, coloque sua mão sobre o seu abdome e inspire profundamente (enchendo o seu pulmão de ar), perceba que o seu abdome expande, expire, soltando o ar pelo nariz de forma suave.
2. Mantenha essa respiração relaxante e agora pense no seu pé. Sinta os músculos que o movimentam, visualize mentalmente seus dedos, tente sentir esse pé relaxando.
3. Pense na sua panturrilha, esse músculo também chamado de batata da perna, forte e resistente, mas que também precisa de descanso.
4. Mentalize as suas coxas, sinta os músculos anteriores e posteriores relaxando.
5. Pense no seu quadril, relaxe a sua genitália, relaxe as nádegas.
6. Visualize o seu tronco, seus órgãos, sinta o coração, o pulmão, os músculos das costas, do abdômen, do peitoral, dos ombros, deixe cada músculo relaxado.
7. Pense nos seus braços, sinta os tríceps, os bíceps, os músculos do antebraço, as mãos, os dedos, tudo relaxado.
8. Mentalize os músculos do seu pescoço, a sua face, os músculos que te ajudam a sorrir, todos relaxados.
9. Agora que seu corpo está suave e relaxado visualize todo ele. Imagina que seu poder de visão possa olhar você do alto, observe-se nesta posição confortável e continue respirando levemente.
10. Imagine que esse poder de se ver do alto seja o seu espírito e que sendo espírito pode ir onde quiser, então vá para uma linda e tranquila floresta... observe quantas flores coloridas e perfumadas... ouça o som da cachoeira... ouça o cantar alegre dos pássaros... sente-se e contemple essa beleza.

[a essa altura da meditação algumas (alguns) estudantes podem já ter dormido, então se pode parar de falar por algum tempo]

11. Agora, levante-se e flutue... observe a floresta do alto... despeça-se da floresta e volte a olhar para o seu corpo a distância, calmo e relaxado... vá se aproximando, olhe novamente para a posição confortável e volte a se integrar ao corpo. Agora relaxado e inteiro, corpo e espírito mentalize os músculos dos seus olhos e o movimento lentamente para abrir os olhos.
12. Abra os olhos e observe a luz do ambiente... devagar sente-se novamente.



## 2. Como cada um se sentiu?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

## 3. Como o grupo avalia a aula?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Críticas (o que não foi legal?) e sugestões (como essa aula poderia ser melhor?):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## APÊNDICE III – ORIENTAÇÕES PARA O TORNEIO DE VOLEIBOL SENTADO

1. Forme grupo (mistos) com seis integrantes! Quem são as pessoas?

1.	4.
2.	5.
3.	6.

2. Seguir as regras:

<b>Altura da rede</b>	<b>1,05m (recomendação seguir a altura para o naipe feminino)</b>
A quadra	10m de comprimento por 6m de largura
Tocar a bola	Apenas com o glúteo em contato com o solo
Bloqueio de saque	Permitido

3. Em grupo faça um alongamento geral (sentado/a) e ainda sentado(a) faça um aquecimento com bola, toque, manchete, saque!

4. Converse com os outros grupos para decidir a ordem de jogo e ordem de arbitragem. Todos os grupos devem jogar e passar pela arbitragem. Quando na arbitragem decidir as funções de cada pessoal do grupo: 1º árbitro, 2º árbitro, mesário, apontadores.

5. Fale sobre a participação das pessoas do grupo:

1. Houve dificuldades? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Como cada um se sentiu?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

**3. O que o grupo julga mais fácil, jogar ou arbitrar o jogo? Por quê?**

---

---

---

---

---

---

---

4. Críticas (o que não foi legal?) e sugestões (como essa aula poderia ser melhor?):

---

---

---

---

---

---

---

## APÊNDICE IV – FICHAS DE VALORES HUMANOS

<p><b>Compaixão</b></p> <p>Sentir piedade e solidariedade às adversidades vividas por outras pessoas.</p>	<p><b>Senso de justiça</b></p> <p>Capacidade de avaliar a existência de justiça ou injustiça nas situações (capacidade de indignação).</p>	<p><b>Humildade</b></p> <p>Reconhecer as próprias falhas ou dificuldades, não se colocar como superior a outras pessoas.</p>
<p><b>Honestidade</b></p> <p>Agir com decência, clareza e retidão.</p>	<p><b>Curiosidade</b></p> <p>Vontade intensa de buscar informação e conhecimento.</p>	<p><b>Cooperação</b></p> <p>Agir prestando ajuda ou auxiliando as pessoas.</p>
<p><b>Honra</b></p> <p>Agir com brio, compromisso, dignidade e retidão.</p>	<p><b>Cordialidade</b></p> <p>Simpatia e cuidado nas relações entre pessoas.</p>	<p><b>Liberdade</b></p> <p>Escolher por si próprio, autodeterminação.</p>
<p><b>Responsabilidade</b></p> <p>Dever e compromisso com as próprias ações.</p>	<p><b>Bondade</b></p> <p>Agir com base no bem ao próximo.</p>	<p><b>Perseverança</b></p> <p>Persistir em vista de um objetivo.</p>
<p><b>Respeito</b></p> <p>Aceitação dos valores e princípios das pessoas.</p>	<p><b>Condescendência</b></p> <p>Ceder à vontade de outras pessoas.</p>	<p><b>Pontualidade</b></p> <p>Cumprimento de horários e metas.</p>

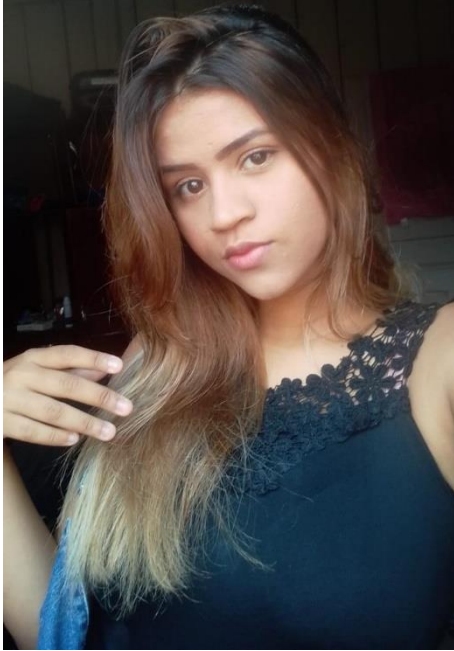
<p><b>Educação</b></p> <p>Capacidade de agir de forma cordial, educada e amável.</p>	<p><b>Empatia</b></p> <p>Sentir-se como outra pessoa, colocando-se na condição dela.</p>	<p><b>Sinceridade</b></p> <p>Compromisso com a verdade e com a franqueza, sem desrespeito.</p>
<p><b>Solidariedade</b></p> <p>Capacidade de ter simpatia e atenção com as outras pessoas, ajudando-as.</p>	<p><b>Coragem</b></p> <p>Superação e/ou enfrentamento de medos, receios e perigos.</p>	<p><b>Tolerância</b></p> <p>Respeitar atitudes e posicionamentos contrários ou divergentes.</p>
<p><b>Ética</b></p> <p>Atitude de cumprir o dever e de agir com justiça pelo bem comum da sociedade.</p>	<p><b>Amizade</b></p> <p>Atitude de proximidade e companheirismo entre as pessoas.</p>	<p><b>Lealdade</b></p> <p>Agir com fidelidade e compromisso com o próximo.</p>
<p><b>Gratidão</b></p> <p>Ser grato(a) a quem lhe prestou ajuda ou auxílio.</p>	<p><b>Honradez</b></p> <p>Observância dos princípios morais e jurídicos.</p>	<p><b>Bravura</b></p> <p>Qualidade de ser destemido(a) corajoso(a).</p>
<p><b>Altruísmo</b></p> <p>Atitude baseado no bem-estar do outro.</p>	<p><b>Espírito de cooperação</b></p> <p>Atitude de colaborar, prestando ajuda ou auxílio.</p>	<p><b>Harmonia</b></p> <p>Capacidade de viver em paz, evitar conflitos.</p>

<p><b>Igualdade</b></p> <p>Tratar igualmente os iguais e desigualmente os desiguais, na medida das respectivas desigualdades.</p>	<p><b>Igualdade</b></p> <p>Não apresentar diferença de qualidade ou valor nas relações com outrem.</p>	<p><b>Paciência</b></p> <p>Capacidade de suportar com firmeza, com constância.</p>
<p><b>Caridade</b></p> <p>Ato de beneficiar a outrem.</p>	<p><b>Modéstia</b></p> <p>Comedimento, ausência de vaidade.</p>	<p><b>Gentileza</b></p> <p>Qualidade de ser gentil, amável.</p>
<p><b>Generosidade</b></p> <p>Qualidade de agir em benefício de outrem.</p>	<p><b>Cortesia</b></p> <p>Qualidade de agir civilidade no trato com outrem.</p>	<p><b>Confiança</b></p> <p>Capacidade de esperar com firmeza.</p>
<p><b>Amável</b></p> <p>Qualidade de agir com delicadeza com outrem.</p>	<p><b>Dignidade</b></p> <p>Qualidade que infunde respeito, honra, valor.</p>	<p><b>Esperança</b></p> <p>Confiança na realização dos planos, em coisas boas.</p>
<p><b>Prudência</b></p> <p>Qualidade de sobriedade, prever e procurar evitar inconveniências e perigos.</p>	<p><b>Obediência</b></p> <p>Qualidade de fidelidade ao dever, ato de obedecer.</p>	<p><b>Misericórdia</b></p> <p>Sentimento ou manifestação de compaixão a outrem.</p>

## APÊNDICE V – FOTOGRAFIAS



**Fonte:** Imagens do acervo pessoal da autora.



**Fonte:** Imagens do acervo pessoal da autora.



**Fonte:** Imagens do acervo pessoal da autora.

## APÊNDICE VI – RÓTULOS POSITIVOS

AFETUOSA (O)	CONFIÁVEL	GENEROSA (O)
ALTRUÍSTA	AMÁVEL	PACÍFICO (A)
BONDOSA (O)	LEAL	COMPANHEIRA (O)
CARIDOSA (O)	OTIMISTA	COMEDIDA (O)
CONFIANTE	GENTIL	HUMANA (O)
CURIOSA (O)	CONFIANTE	DESTEMIDA(O)
EDUCADA (O)	PONTUAL	SINCERA (O)
EMPÁTICA (O)	CALMA (O)	RESPEITOSA (O)
HONESTA (O)	GRATA (O)	ESFORÇADA (O)
PACIENTE	HUMILDE	VERDADEIRA (O)
PRUDENTE	FIEL	DEDICADO(A)
RESPONSÁVEL	ÉTICA (O)	PERSEVERANTE
SOLIDÁRIA (O)	JUSTA (O)	CORAJOSA (O)
TOLERANTE	CORDIAL	DETERMINADA (O)
VALOROSA (O)	DIGNA (O)	MODESTA (O)