

INTERAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA HELENA WEBSTER (COORD.)
MILDRED SOTERO

**VOLUME
ÚNICO**

**MANUAL DO
PROFESSOR**

ENSINO MÉDIO – 1º, 2º E 3º ANOS
LINGUAGENS E SUAS
TECNOLOGIAS – EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA
CORPO EM AÇÃO

 **Editora
do Brasil**



INTERAÇÃO

MANUAL DO
PROFESSOR

▶ EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA ▶ CORPO EM AÇÃO

MARIA HELENA WEBSTER (COORD.)

- ▶ Especialista em História da Arte pela Universidade de Caxias do Sul (UCS)
- ▶ Graduada em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
- ▶ Coordenadora de livros didáticos nas áreas de Linguagens e Direitos Humanos para Ensino Fundamental e Ensino Médio
- ▶ Formadora de coordenadores e professores na área de Arte
- ▶ Autora de livros dirigidos aos professores de Educação Infantil
- ▶ Idealizadora e autora de conteúdo de *site* de Educação Infantil

MILDRED SOTERO

- ▶ Mestre em Pedagogia do Movimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP)
- ▶ Graduada em Educação Física pela Universidade de Mogi das Cruzes
- ▶ Formadora em cursos de educação continuada na rede pública e particular de São Paulo
- ▶ Autora de artigos e livros de Educação Física, Dança e Lazer
- ▶ Dançarina e coreógrafa
- ▶ Desenvolvedora de material pedagógico e conteúdo virtual em Educação Física Escolar
- ▶ Professora de Educação Física e Dança no Ensino Básico e na pós-graduação em Educação Física Escolar

1ª edição
São Paulo, 2024



“Em respeito ao meio ambiente, as folhas deste livro foram produzidas com fibras obtidas de árvores de florestas plantadas, com origem certificada”

**VOLUME
ÚNICO**

ENSINO MÉDIO – 1º, 2º E 3º ANOS
LINGUAGENS E SUAS
TECNOLOGIAS – EDUCAÇÃO FÍSICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sotero, Mildred
Educação física : corpo em ação : volume único /
Mildred Sotero ; Maria Helena Webster (coord.). --
1. ed. -- São Paulo : Editora do Brasil, 2024. --
(Interação educação física)

ISBN 978-85-10-10251-3 (aluno)
ISBN 978-85-10-10249-0 (professor)

1. Educação física (Ensino médio) I. Webster,
Maria Helena. II. Título. III. Série.

24-225780

CDD-796.07

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Ensino médio 796.07

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

© Editora do Brasil S.A., 2024
Todos os direitos reservados

Direção-geral: Paulo Serino de Souza

Diretoria editorial: Felipe Ramos Poletti

Gerência editorial de conteúdo didático: Erika Caldin

Gerência editorial de produção e design: Ulisses Pires

Supervisão de design: Catherine Saori Ishihara

Supervisão de arte: Abdonildo José de Lima Santos

Supervisão de revisão: Elaine Cristina da Silva

Supervisão de iconografia: Léo Burgos

Supervisão de digital: Priscila Hernandez

Supervisão de controle e planejamento editorial: Roseli Said

Supervisão de direitos autorais: Luciana Sposito

Supervisão editorial: Nathalia C. Folli Simões

Leitura crítica: Regina Célia de Castro Junqueira

Edição: EO Editorial

Revisão: EO Editorial

Apoio editorial: Fernanda Silva, Maria Luiza Ellero e Mariana Almeida

Pesquisa iconográfica: Bruna Parronchi

Tratamento de imagens: Robson Mereu

Projeto gráfico: Talita Lima, Diego Lima e Rafael Gentile

Capa: Gláucia Koller

Imagem de capa: Nikita M production/Shutterstock.com

Edição de arte: Ricardo Brito

Ilustrações: Acervo editora, Alex Argozino, Alexandre Siqueira,
Caio Boracini, Mauro Salgado, TDPStudio

Editoração eletrônica: Essencial Design Produção Editorial Ltda

Licenciamentos de textos: Cinthya Utiyama, Renata Garbellini
e Solange Rodrigues

Controle e planejamento editorial: Ana Paula Barbosa, Bianca Gomes,
Juliana Gonçalves, Maria Trofino, Renata Vieira, Terezinha Oliveira e
Valéria Alves

1ª edição, 2024



Avenida das Nações Unidas, 12901
Torre Oeste, 20ª andar
São Paulo, SP – CEP: 04578-910
Fone: +55 11 3226-0211
www.editoradobrasil.com.br

COMEÇO DE CONVERSA

Caros e caras estudantes,

Vocês já ouviram o termo **corporalidade**? Têm ideia do que seja?

Esse termo tem a ver com o corpo e suas ações motoras, ou seja, seus movimentos. Grande parte desses movimentos são intencionais e eles podem ter ou não o objetivo de comunicar algo. Vejamos este exemplo: para o motorista de um ônibus entender que queremos que ele pare, estendemos o braço à frente ou ao lado do nosso corpo. Esse movimento que fazemos, na verdade, é um gesto.



Volha Hlinskaya/Shutterstock

Gestos são movimentos com alto poder comunicativo. Eles expressam emoções e sensações, e os fazemos de forma intencional ou não. Alguns são quase imperceptíveis para nós, como arregalar os olhos ou abrir a boca quando ficamos espantados ou admirados.

Os movimentos, de forma geral, são ações que têm fim em si mesmas, como batimentos cardíacos (involuntários) ou arremessos do tipo *jump* no basquetebol.

Contudo, há gestualidade no movimento com fim em si mesmo: a virada do olhar ou a leve mudança de direção de um dos pés comunica que a pessoa vai para um lado, mas, na verdade, ela está indo para o outro. No Esporte, existem movimentos sutis que os atletas utilizam para ler e prever a ação do oponente ou para desviar sua atenção. São as fintas e os dribles.

Dessa forma, quando fazemos um gesto ou um movimento, além de seu uso instrumental, prático e objetivo, estamos também expressando sentimentos, mensagens, informações ou crenças culturais. Enfim, estamos comunicando algo, mesmo sem perceber que a cultura da qual pertencemos influencia a leitura que fazemos do mundo e, de modo geral, ela determina o comportamento, as posturas e as interpretações dos gestos e das mensagens implícitas e explícitas com as quais nos deparamos no dia a dia.

Grande parte dos elementos e do gestual de danças, jogos, lutas, ginásticas, modalidades esportivas e práticas corporais está ligada ao meio social em que vivemos ou no qual essas práticas e modalidades nasceram. Se observarmos uma cena de pessoas em movimento, podemos afirmar que os corpos e os movimentos humanos são parte de um processo de linguagem corporal.

No passado, a Educação Física era uma área do conhecimento que desenvolvia principalmente capacidades físicas e habilidades motoras. Hoje em dia, isso foi ampliado e ela visa formar cidadãos criativos, críticos e reflexivos, com conhecimentos teóricos, práticos e até históricos de corporalidade, tendo como pilar o protagonismo juvenil e social na escola, no aprendizado e na própria comunidade. Para a Educação Física, mais importante do que apreender as práticas corporais, é aprender as relações existentes entre o praticante e a prática corporal executada, olhando para o universo cultural do entorno.



Yellow Dahlia/Shutterstock

Práticas corporais no cotidiano

Os exercícios físicos têm o objetivo de promover uma vida mais saudável com a inclusão de novos hábitos em nosso dia a dia. Ao participarmos de práticas individuais ou coletivas, vivenciamos o convívio com o outro, o respeito às diferenças, a ética e a criação de estratégias para enfrentar os desafios que se apresentam.

Distintas áreas do conhecimento também estão presentes nas atividades físicas cotidianas. O universo digital e os avanços tecnológicos são facilitadores nas práticas corporais das academias, por exemplo, assim como a Física e a Geometria podem explicar o movimento de levantamento de peso. Mais um exemplo de como a Física e a Geometria podem estar presentes em uma prática corporal é a seguinte: você está jogando basquete, falta um minuto para acabar o jogo e a posse de bola é sua. Você sabe com quanta força e a qual altura deve arremessar a bola em direção à cesta para que ela percorra uma trajetória em forma de parábola, caia no meio da cesta e seu time pontue.

O corpo humano, nas quatro linguagens da Arte, pode ser o ponto de partida para perceber, investigar, refletir e se expressar. De forma mais particular, podemos questionar regras existentes em alguns esportes ou criar regras para eles, mas, principalmente, conhecer e desenvolver uma maneira singular de perceber seus limites e suas potencialidades, adquirindo autoconfiança e autocrítica, habilidades fundamentais no mundo profissional.

Movimentos: ações e teorias

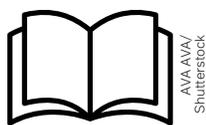
A Educação Física trabalha outro fator muito presente no cotidiano: a possibilidade de o ser humano desenvolver olhar e escuta críticos e atentos.

Ao caminharmos pela rua ou quando estamos em espaços de convivência, é comum escutarmos críticas e julgamentos fervorosos sobre resultados de jogos de futebol, e, geralmente, estes incluem a *performance* do juiz na partida. Na contemporaneidade, a tecnologia e seus avanços propiciaram a presença do Árbitro Assistente de Vídeo (VAR), que revê uma jogada por meio de um vídeo gravado e, assim, torna-se um auxiliar nas decisões da arbitragem em campo feitas pelo juiz. A partir disso, torcidas e espectadores passaram a perceber que é possível ter um olhar diferente sobre o mesmo fato.

ArtHub01/Shutterstock



Nosso objetivo, neste livro, é observar o potencial da Educação Física em reconhecer a diversidade de sentimentos, emoções e opiniões sobre um mesmo assunto e refletir sobre isso. Queremos sugerir, também, bases teóricas (I) e fontes científicas (II) que podem ajudar a melhorar sua compreensão do esporte, da luta, das danças, dos jogos, das ginásticas e de práticas corporais diversas.



(I) Conjunto de conceitos, teorias e princípios que fundamentam um estudo.



(II) Publicações e trabalhos científicos utilizados para embasar e validar a pesquisa.

Compreendemos que as práticas corporais são um exercício de coletividade permanente e que a escuta atenta de diferentes opiniões é também um aprendizado propiciado pela Educação Física.

Dentro da área de Linguagens e suas Tecnologias não é possível trabalhar seus componentes sobre as linguagens, mas sim com as linguagens.

As linguagens passam a ser resultado das experiências dos estudantes e são construídas socialmente, dentro ou fora do ambiente escolar, em práticas de aprendizagem situadas, reais e que possibilitam aos estudantes agirem no mundo de maneira local e global.

Esse tipo de abordagem amplia o alcance da Educação Física, permitindo a todos a vivência, a visão, a reflexão e o aprendizado das práticas corporais, esportivas ou não, além do que está sendo transmitido em termos de gesto e movimento. Experimentar, vivenciar, desenvolver uma prática e analisar a conduta ao longo da experiência apoiam a formação cidadã e, assim, é possível agir diante da realidade social e dos acontecimentos de nossas comunidades para transformá-los com expressões e ações.

Para apoiar você, estudante, na realização de diferentes atividades propostas para o Ensino Médio, compreendemos a necessidade de percorrer caminhos múltiplos, com práticas que sinalizam diferentes experiências ao longo do percurso e permitem a construção de um novo olhar, uma escuta atenta e a descoberta de uma nova maneira de se exercitar.

Neste livro você encontrará atividades práticas, individuais ou coletivas, acompanhadas de um pensar teórico, crítico, dinâmico e criativo que exercita e desenvolve a maneira como você se relaciona com seu corpo e seus padrões de movimento. Além disso, você descobrirá as relações entre os conteúdos, que mostrarão como o mundo dos esportes, das danças, das lutas, dos jogos e das práticas corporais de aventura é globalizado, plural, comunicativo e inter-relacionado.

Bem-vindos e bem-vindas, estudantes!



#investigar #criar #vivenciar

Convida os estudantes a aprenderem, de forma prática e criativa, conceitos e questões presentes nos capítulos, conforme o contexto escolar.

Linha de chegada

Nosso campeonato, nossa escola

O tema deste projeto, "Um campeonato esportivo na escola para desafiar os alunos", é inspirado em uma antiga tradição do estado de Mato Grosso do Sul: o Campeonato Estadual de Futebol. "Se não há nosso futebol", na história, um famoso jogador fala e que tem raiz na sua cidade, mas, no entanto, não pode mostrar esse pé na água, pois é no colégio que o jogador e o jogador de futebol em campeonatos esportivos, desde a infância das modalidades até a chegada do campeonato.

Bateria de atividades interativas, formatações para slides em Powerpoint, vídeo, jogos Para educar: LIMA, Paulo, 2015.

o que?

Planejar um campeonato com modalidades esportivas que sejam de fácil execução e que possam ser realizadas em uma escola. Selecionar modalidades locais, regionais, estaduais, nacionais e internacionais de acordo com o contexto local. O objetivo é desafiar os alunos, promover a inclusão e a inclusão de todos os alunos em uma competição esportiva, utilizando diversas modalidades.

Mapa de jogo de futebol. Resolva no jogo. Jogos Olímpicos de Paris, 2024.

TORNEIO OLÍMPICO DE FUTEBOL, MARILINDO SUZUKI PATRIZ SILVA	
GRUPO A	GRUPO B
FRANÇA	ARGENTINA
ARGENTINA	FRANÇA
ARGENTINA	FRANÇA
FRANÇA	ARGENTINA
GRUPO C	GRUPO D
FRANÇA	ARGENTINA
ARGENTINA	FRANÇA
FRANÇA	ARGENTINA
ARGENTINA	FRANÇA

#investigar #criar #vivenciar

Corrida solidária

Atividade esportiva com propósito pensada para os participantes iniciantes, de forma divertida, com ênfase na participação, na inclusão, na diversidade e na sustentabilidade. A ideia é promover uma corrida solidária, em que chegar em primeiro lugar ou vencer não é o objetivo principal, mas sim a participação em si mesma. A ideia é promover uma corrida solidária, em que chegar em primeiro lugar ou vencer não é o objetivo principal, mas sim a participação em si mesma.

Estruturando a corrida

Esta atividade envolve a criação de uma corrida solidária, com o objetivo de promover a inclusão, a diversidade e a sustentabilidade. A ideia é promover uma corrida solidária, em que chegar em primeiro lugar ou vencer não é o objetivo principal, mas sim a participação em si mesma.

Escolhendo o espaço

A corrida deve ocorrer, preferencialmente, dentro de escolas, no pátio, podendo abarcar o pátio (em escolas), os corredores, as quadras e outros espaços. Dependendo da capacidade e do tempo de organização, pode-se optar por fazer apenas com alguns espaços ou abarcar um percurso de corrida que passe por todos os espaços.

Organizando o evento

Como com todos os eventos, a organização deve ser feita com antecedência e planejamento. É importante considerar a segurança dos participantes e a sustentabilidade do evento.

Concluindo a corrida

Após a realização da corrida, é importante refletir sobre o evento e os aprendizados adquiridos. Isso pode ser feito por meio de uma reunião de avaliação ou de um relatório final.

Linha de chegada

Encerra a unidade com uma proposta prática que mobiliza os conhecimentos adquiridos nas propostas anteriores.

Ícones TCTs

Estes ícones indicam o trabalho com os Temas Contemporâneos Transversais (TCTs).

Ícones

- Indica áudio e faixa.
- Indica atividade em dupla.
- Indica atividade em grupo.
- Indica atividade multimodal.
- Indica atividade que mobiliza o pensamento computacional.
- Indica atividade com produção de texto.
- Indica atividade desafiadora.
- Indica atividade que mobiliza o pensamento computacional.
- Indica atividade interdisciplinar.
- Indica atividade interdisciplinar.

- Meio ambiente
- Cidadania e civismo
- Economia
- Multiculturalismo
- Saúde
- Ciência e tecnologia

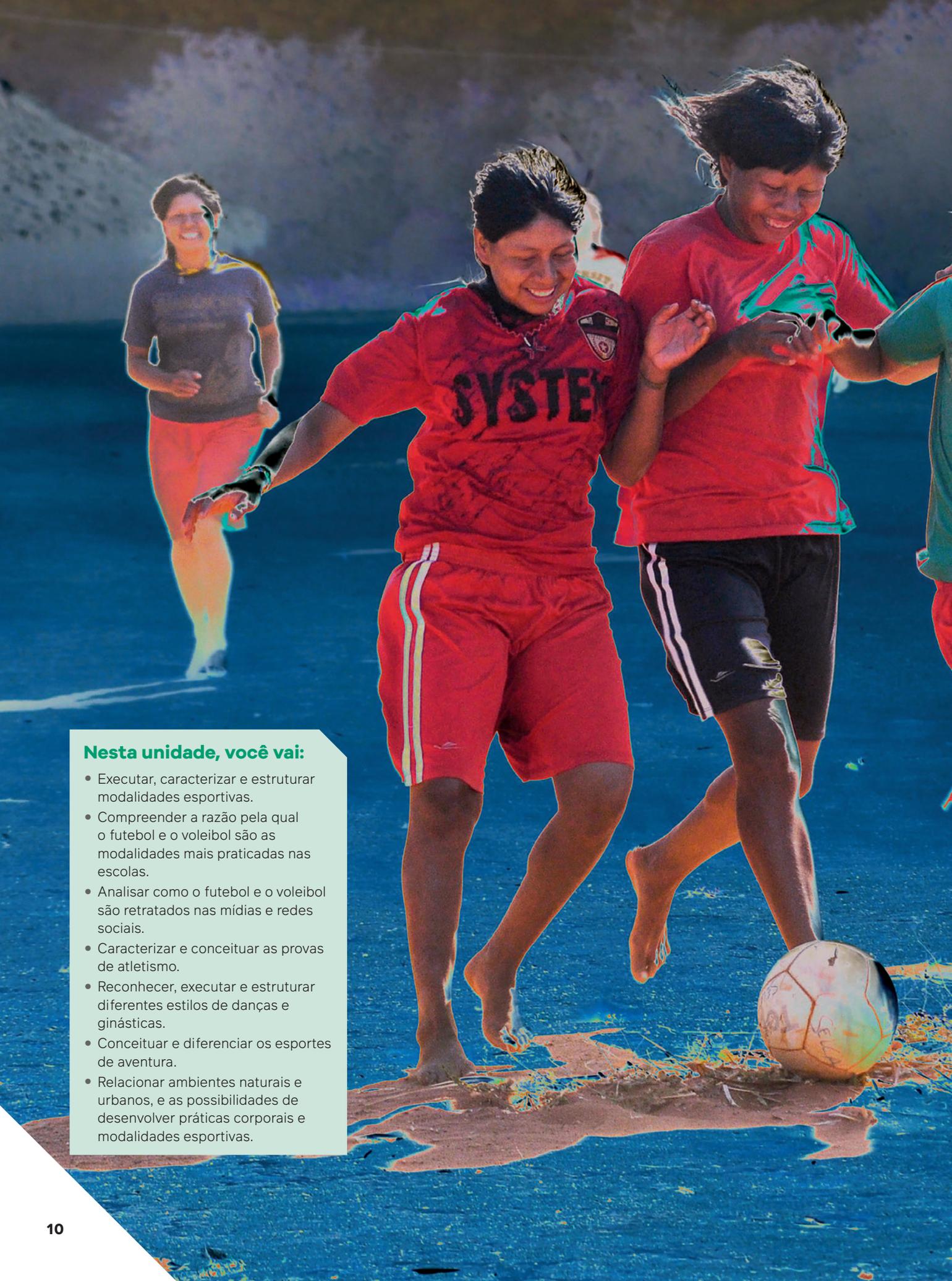
Objetos digitais

Os ícones de remissão no livro digital, como áudio, *podcast*, vídeo, infográfico clicável, mapa clicável e carrossel de imagens, oferecem conteúdos adicionais para aprofundar os assuntos discutidos. Você pode acessá-los clicando nos ícones do livro digital.

- Áudio
- Podcast
- Vídeo
- Infográfico clicável
- Mapa clicável
- Carrossel de imagens

SUMÁRIO

Unidade 1 – Corpo e movimento	10
Ponto de partida	12
Brincar, jogar, dançar.....	12
 Vídeo.....	13
Capítulo 1	
Esporte?	16
O que é Esporte?.....	16
Hipertexto – Ana Moser	21
Voleibol.....	22
Hipertexto – Sérgio Dutra Santos, o Serginho do vôlei	27
 Podcast.....	27
#investigar #criar #vivenciar – Modalidades esportivas	28
Futebóis!.....	30
Hipertexto – Vinícius José Paixão de Oliveira Júnior	31
Capítulo 2	
A técnica e a modalidade	36
Atletismo.....	36
Ginástica.....	42
Hipertexto – Rebeca Andrade	47
#investigar #criar #vivenciar – Prática Lian Gong	48
Corpo que dança.....	50
Hipertexto – Caio Paduan	51
 Áudio 1.....	52
 Áudio 2.....	52
 Áudio 3.....	53
 Áudio 4.....	53
 Áudio 5.....	53
 Áudio 6.....	53
 Áudio 7.....	53
 Mapa clicável.....	53
Capítulo 3	
Atividades ao ar livre e na água	56
Esportes em alto relevo.....	56
Hipertexto – Henrique Avancini	61
Esportes urbanos de aventura.....	62
 Infográfico clicável.....	63
#investigar #criar #vivenciar – Uso do espaço para o parkour	64
Hipertexto – Rayssa Leal	68
Atividades aquáticas de aventura.....	70
Hipertexto – Isaquias Queiroz	75
Linha de chegada – Nosso campeonato, nossa escola	76
 Vídeo.....	77
Unidade 2 – Os processos de criação no Esporte	80
Ponto de partida	82
Criando uma modalidade esportiva.....	82
 Infográfico clicável.....	85
Capítulo 1	
Da matriz à criação de jogos esportivos	86
Basquetebol: do antigo aos novos.....	86
Hipertexto – Magic Paula	88
Corridas de rua e caminhadas.....	92
Hipertexto – Os filhos do rio: oito atletas nos Jogos da Juventude	97
#investigar #criar #vivenciar – Corrida solidária	98
Jogos com propósitos diversos e materiais alternativos.....	100
Capítulo 2	
Cultura expressa pelo movimento corporal	106
Luta é briga ou combate?.....	106
Hipertexto – Dois mestres e seus ensinamentos	107
 Áudio 8.....	107
 Áudio 9.....	107
 Carrossel de imagens.....	108
Circo e ginástica acrobática.....	112
Hipertexto – Mayara Grazielle	115
#investigar #criar #vivenciar – Criando e apresentando um esquete	118
Movimento <i>hip-hop</i> : dança, arte, cultura e movimento.....	120
 Áudio 10.....	120
Hipertexto – Leony Pinheiro	121
Capítulo 3	
Tecnologias na Educação Física	126



Nesta unidade, você vai:

- Executar, caracterizar e estruturar modalidades esportivas.
- Compreender a razão pela qual o futebol e o voleibol são as modalidades mais praticadas nas escolas.
- Analisar como o futebol e o voleibol são retratados nas mídias e redes sociais.
- Caracterizar e conceituar as provas de atletismo.
- Reconhecer, executar e estruturar diferentes estilos de danças e ginásticas.
- Conceituar e diferenciar os esportes de aventura.
- Relacionar ambientes naturais e urbanos, e as possibilidades de desenvolver práticas corporais e modalidades esportivas.

UNIDADE

1

Corpo e movimento



Rosa Gauditano/Studio R. Imagens

Iwapu: futebol na aldeia, da fotógrafa paulista Rosa Gauditano. Aldeia Etenhiritipá, no Mato Grosso, em 2013. Na língua xavante, **iwapu** significa "levantar a bola".

Adultos e idosos também brincam; o que muda são as brincadeiras. Sendo assim, brincar é do ser humano desde a infância.

- **Até quando o ser humano brinca depois da infância?**
- **Quais linguagens o corpo usa para se expressar?**
Gestos, movimentos, sons, palavras, expressões faciais.
- **De que maneira você cuida de seu corpo?**
Resposta pessoal.

Brincar, jogar, dançar



Thanasiss Stavrakis/AFP Photo/Imageplus

Zlatan Ibrahimović, jogador de futebol sueco, controla a bola no ar durante a partida entre Suécia e Bélgica, no Campeonato Europeu de Futebol. França, 2016.

Além de ser origem de movimento, o corpo é usado em nossas relações com o mundo físico e social. Por meio dele, experimentamos o mundo e comunicamos sentimentos e sensações.

Observe as imagens destas páginas. Nelas destacamos três possibilidades: o corpo que brinca, o corpo que dança e o corpo que interage com o mundo. Como os sujeitos são diversos, assim é a experiência deles com seus corpos.

No futebol, o contexto é mostrado por elementos como público e uniforme. Na imagem da menina dançando, o cartaz ao fundo e o movimento sugerem dança. Nos jogos eletrônicos, as cores e a diversidade de idades indicam uma atividade lúdica.

- Nas imagens dessa e da próxima página, quais gestos e contextos destacam a relação do corpo desses sujeitos com o mundo que os cerca?
- Em que momento e de que maneiras você utiliza seu corpo para práticas esportivas e para o lazer? [Resposta pessoal.](#)



Maria Buzanovsky

Adolescente improvisando uma coreografia durante a exposição *Sharingrafia* (*sharing* + *serigrafia*), idealizada pelo curador Rafael Dragaud e pela fotógrafa Maria Buzanovsky. Rio de Janeiro (RJ), 2015.

A exposição *Sharingrafia*, que conta com a obra fotográfica de Maria Buzanovsky impressa em camisetas, levou o baile *funk* para um centro cultural.

- Em sua opinião, a dança é uma expressão artística restrita ao palco e que pode ser executada apenas por bailarinos profissionais? Para você, qual é o espaço da arte? [Respostas pessoais.](#)

O *Game XP*, realizado pela primeira vez na cidade do Rio de Janeiro, em 2019, levou o universo dos jogos eletrônicos para mais de 95 mil visitantes, tornando-se um dos maiores eventos do segmento no mundo. Crianças, adolescentes e adultos participaram de campeonatos e de desfiles de *cosplays* de seus personagens favoritos, assistiram a *shows*, entre outras atrações.

- O que você sabe sobre o universo dos *video games*? Em sua opinião, é uma cultura acessível a todos? [Respostas pessoais.](#)
- O *video game* pode ser considerado um esporte? Por quê? [Além de computadores e fliperamas, os video games incluem modalidades esportivas eletrônicas, conhecidas como eSports, com campeonatos organizados.](#)

CARLE SOUZA/AFP



Visitas da *Game XP*, no Parque Olímpico do Rio de Janeiro, maior evento de *video games* da América Latina. Rio de Janeiro (RJ), 2019.

Como vimos, o corpo brinca, dança e interage com o mundo. Mas o que o brincar de nossa infância tem a ver com a Educação Física? A resposta é simples: tudo! Brincar envolve diversão, interação, movimento e faz de conta, e é fundamental para o desenvolvimento do cérebro e do corpo desde muito cedo.

Por meio do faz de conta da infância, começamos a usar a imaginação para resolver necessidades imediatas, por exemplo, em brincadeiras de pega-pega que envolvem movimentos importantes como correr, mudar de direção e manter o equilíbrio. E esses movimentos aprendidos nas brincadeiras continuam importantes na vida adulta. A coordenação desenvolvida em jogos, como queimada, é útil em atividades físicas, por exemplo, a visão periférica se exercita ao fugir da bola que vem de diferentes direções, assim como a habilidade de mudar de direção rapidamente, essencial no futebol e no tênis. Essa coordenação também é importante no ato de dirigir automóveis e máquinas, atravessar ruas a pé e transitar entre os carros.

Além disso, brincar nos prepara para uma vida ativa e saudável. As habilidades motoras e a diversão do movimento corporal na infância incentivam a continuidade dessas práticas ao longo da vida.

Portanto, valorizar o brincar é essencial, pois a brincadeira promove um estilo de vida ativo e equilibrado, em que o movimento continua a ser uma fonte de prazer e bem-estar. De acordo com Simone Pylro e Claudia Rossetti:

[...] brincar depende de uma postura em relação a um objeto, pessoa ou situação. É necessário estar disponível, sendo esta disposição marcada por um estado físico e psíquico que se manifestará na dinâmica do comportamento lúdico. Brincar ou jogar depende, em última instância, de um ato deliberado de quem brinca ou joga.

PYLRO, S. C.; ROSSETTI, C. B. Atividades lúdicas, gênero e vida adulta. *Psico-USF*, Itatiba, v. 10, n. 1, p. 77-86, jan./jun. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/jrfJg6Dtr6wDX5zC5DYzH4v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 jun. 2024.



Vídeo
Movimentos do corpo no dia a dia

O que é jogo?

Muitas vezes o brincar é sinônimo de jogar, e o jogar é uma ação do campo do pensamento. Jogos de tabuleiro são exemplos dessa relação entre o pensar e uma ação corporal.

Existem jogos com diferentes modos de agir, que variam em seus procedimentos e demandas físicas e mentais. Alguns jogos, por exemplo, o futebol, o basquete ou a queimada, exigem grande esforço físico e movimentos constantes como correr, saltar e desviar, demandando resistência, força e agilidade.

Estudantes jogando queimada, também chamada de “queimado” ou “jogo da mata”.



M. Business Images/Shutterstock.com

Outros jogos, como o xadrez, o pôquer e os *video games* estratégicos, envolvem menos movimento corporal, pois o foco está no uso das mãos e do cérebro. Esses jogos exigem concentração intensa, pensamento estratégico e habilidades cognitivas avançadas, o que causa um cansaço mental significativo.

O cansaço de um jogador de xadrez após uma partida longa pode ser tão intenso quanto o de quem jogou uma partida de queimada, devido ao esforço cognitivo necessário. Ambos os jogos, apesar das diferenças de movimentação física, são desafiadores e cansativos, provam como o esforço humano pode ser tanto físico quanto mental e, também, que um corpo bem condicionado e saudável tem melhores condições de se concentrar e de desenvolver a intelectualidade.

- Pensar pode ser considerado uma ação corporal? Qual tipo de esforço mobilizamos quando pensamos?

Pensar é um processo mental que ocorre no cérebro, um órgão físico do corpo. Embora não seja uma ação corporal visível, o pensamento tem uma base corporal, pois depende do funcionamento físico do cérebro e do sistema nervoso para acontecer.

Gukesh Dommaraju, enxadrista indiano, nas quartas de final do *Freestyle Chess G.O.A.T. Challenge*. Alemanha, 2024.



Marcus Brandt/picture alliance/Getty Images



Investigar e analisar – Reúna-se em grupo para criar a primeira versão de um manual de instruções de um jogo.

Na primeira etapa dessa tarefa você e o seu grupo vão discutir o que é jogo e listar quais características uma atividade deve ter para que seja considerada como tal. Um de vocês deve anotar o que será discutido, pois essas informações serão usadas como apoio mais adiante.

Em seguida, pesquisem tipos de jogos existentes em determinada região, que deve ser escolhida entre vocês. Essa região pode ser ampla, como o Brasil, ou pode ser a região em que vivem. A escolha é de vocês! Lembrem-se de verificar quais materiais e espaços vocês terão disponíveis para jogar, pois o jogo será experimentado na prática.

Ao final desta etapa, vocês devem ter elaborado a primeira versão do manual de instruções do jogo.

Como elementos e procedimentos, a criação de vocês pode:

- Partir de jogos já existentes, de forma que a criação seja uma adaptação de algo que já existe. Em uma adaptação, algumas características são modificadas, outras são mantidas.
- Mesclar jogos já existentes, assim a criação será uma mistura com algo que já existe. Em uma mistura, as características que elegemos de diferentes fontes são mantidas.
- Ser um jogo inédito, usando movimentos de diferentes tipos de jogos, mas de forma adaptada.

Testar e investigar – Agora toda a turma experimentará os jogos criados. Para isso, organizem-se de maneira que alguns integrantes de seu grupo expliquem como se joga e façam demonstrações. Todos os grupos devem ter material de anotação, pois registrarão as características que fariam daquela atividade:

- Uma brincadeira.
- Um jogo.
- Um treino.
- Uma competição.

Compartilhem com os colegas e o professor a inspiração para criar o jogo e, durante as partidas, observem uns aos outros com atenção, fazendo anotações, pois também as utilizaremos mais adiante.

Um jogo engloba muitos elementos e perfis. Algumas atividades são individuais, outras em duplas ou até mesmo em grupos maiores. Algumas têm material específico, já em outras o material é plenamente adaptável. Em parte delas existe um conjunto de regras e procedimentos que devem ser seguidos, em outras o improviso impera entre os personagens que dramatizam determinada situação. Estamos falando da diferença entre jogo, brincadeira e modalidade desportiva.

- Como você definiria jogo, brincadeira e modalidade desportiva com base nas informações anteriores?
- Como você imagina que o corpo se comportaria em cada uma dessas práticas corporais?
[Respostas pessoais.](#)

Nesta unidade, relembremos os aprendizados do Ensino Fundamental e os aprofundaremos. Dessa maneira, vamos compreender como nosso corpo interage com o mundo e nos prepara para explorar novos horizontes na Educação Física. À medida que formos avançando, você obterá e aumentará seu entendimento sobre diferentes formas de atividade física e sobre a importância delas em nossas vidas.

Iniciaremos discutindo o conceito de esporte e mergulharemos no conhecimento sobre esportes coletivos, descobrindo como a cooperação e a competição moldam habilidades e relações. Em seguida, abordaremos os esportes solo, nos quais o foco é o desempenho individual, ou seja, o exercício da gestão das emoções e dos contextos sociais, além do autoconhecimento. Finalmente, exploraremos os esportes no contexto urbano e na natureza, destacando como os ambientes podem nos oferecer novas e empolgantes maneiras de praticar atividades físicas vigorosas.

Bom trabalho!

Esporte?

O que é Esporte?

A palavra **esporte** tem origem no termo de língua inglesa **sport** e raízes na palavra **deportarse**, do francês antigo. Uma tradução livre da combinação desses termos seria algo parecido com “afaste-se dos problemas e venha se distrair”. Isso faz todo sentido se pensarmos no Esporte como espetáculo ou lazer.

A melhor maneira de se definir Esporte, hoje, é compreendê-lo como um fenômeno mundial, seja amador ou profissional, organizado por ligas e confederações, com regras e procedimentos compartilhados mundialmente, que gera renda para os participantes, movimenta muitos recursos e emprega muita gente, inclusive em funções que não envolvem o jogo, a disputa ou a partida em si. **Esporte**, em resumo, tem a ver com especialização, alto desempenho, ciência na programação de treinos, atuação paga por salário, competição profissional organizada por ligas, federações e confederações.

Há muitas profissões ligadas ao Esporte, mas que se desenvolvem fora das quadras, tabladros, pistas, piscinas e campos. Parte dessas profissões fazem do Esporte um fenômeno em larga escala e alcance, garantindo, inclusive, o profissionalismo de seus atletas. Por exemplo, há advogados especialistas em contratos esportivos e publicitários especializados em divulgar produtos que se relacionam com o ideário esportivo. Trataremos sobre esse tema mais à frente neste livro.

Para compreendermos mesmo o que é Esporte, é necessário olharmos para a Antiguidade, quando existia uma sociedade com parâmetros distintos dos nossos e que podemos até considerar absurdos em nosso momento histórico. Olhar para o Esporte na Grécia e Roma antigas, em que se lutava até a morte nos coliseus, e na Ásia, na época das dinastias, não é o mesmo que olhar para uma luta de boxe dos dias de hoje.

É importante ressaltarmos que o boxe esteve presente desde o primeiro evento dos Jogos Olímpicos, por volta do século VIII a.C., na cidade grega de Olímpia, com o nome de pugilato e menos regras do que o boxe atual. Em 1896, o barão Pierre de Coubertain reorganizou os primeiros Jogos Olímpicos da Idade Moderna, em Atenas, na Grécia, e o boxe continuou com seu lugar garantido.



Afresco descoberto em Pompeia, Itália, em 2019. Nele vemos gladiadores, atletas da Roma Antiga que, geralmente, eram escravizados.

Pesquisar – Que tal relembrar um conteúdo do Ensino Fundamental, mas que ajudará, agora, na compreensão do que é Esporte de modo mais abrangente? Para isso, pesquise as respostas das questões a seguir:

1. Quais eram as modalidades nas primeiras edições dos Jogos Olímpicos?
2. Qual foi a última edição dos Jogos Olímpicos antes da Era Moderna?
3. Qual é a origem do nome “Jogos Olímpicos”?

O Esporte era um espetáculo de acordo com o que era espetacular na época. A relação que os povos da Grécia e Roma antigas tinham com a morte em combate esportivo não reflete nossa visão do Esporte hoje. Apesar de muitos filmes e séries sobre distopias terem no enredo pessoas que entram em competições e apenas uma delas sai com vida, para nós, a essência do esporte moderno é a vida, não a morte.

3. O nome “Jogos Olímpicos” vem da cidade de Olímpia, na Grécia, onde os jogos foram realizados pela primeira vez em homenagem a Zeus.

1. Nas primeiras edições dos Jogos Olímpicos, as modalidades incluíam corrida, luta, boxe, pentatlo e corridas de bigas.

2. A última edição dos Jogos Olímpicos antes da Era Moderna ocorreu em 393 d. C.

Tem jogo no Esporte?

Em termos de caracterização, o jogo tem ampla variedade, composta de diversão, competição, encenação, faz de conta, sorte e azar, além de um conjunto de procedimentos improvisados ou acordados entre os participantes.

- Segundo esse princípio, é possível considerar o futebol um jogo? Antes de responder, analise estas imagens.
[Resposta pessoal.](#)



Partida de futebol profissional feminino entre as seleções brasileira e sueca, durante os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro (RJ), 2016.



Movimento do futebol conhecido como embaixadinha.

Analisar – O primeiro passo da análise é descrever as imagens em uma folha à parte ou no caderno e caracterizá-las como: jogo, brincadeira, modalidade desportiva ou atividade que contempla mais de uma caracterização.

O segundo passo é a análise gramatical e etimológica da palavra **jogo**: sua classe gramatical é substantivo masculino. A flexão do verbo jogar na primeira pessoa do singular do presente do indicativo é “(eu) jogo”, palavra idêntica àquela que estamos analisando como substantivo. A diferença, no entanto, está na pronúncia: como verbo, pronuncia-se com a primeira vogal aberta, jogo /ó/; como substantivo, pronuncia-se com a primeira vogal fechada, jogo /ô/.

Outro fato interessante é que a tradução e o significado da palavra **jogo** não são iguais no mundo inteiro. Sua versão inglesa é **play**, utilizada como sinônimo de **jogar** e de **brincar**, e não há diferença na pronúncia entre o verbo e o substantivo. Em italiano, jogo é **gioco** e brincadeira é **scherzo**. Em espanhol, é **juego** e **juguteo**, respectivamente. Em japonês, jogo é ゲーム (Gēmu) e brincadeira é 冗談 (Jōdan).

Em todas essas culturas, entende-se que brincadeiras têm menos restrições e regras do que jogos, apesar das similaridades. Compreende-se também que cada jogo tem um sistema de disputa, assim como no Esporte, mas na brincadeira o jogo é menos informal ou menos competitivo do que as modalidades desportivas. Na brincadeira esse sistema universalizado de regras pode não existir, como no caso das brincadeiras infantis.

Mover – Dividam-se em dois grupos. Um grupo vai jogar futebol com todas as regras que conhecer, incluindo o tempo e local de jogo oficiais, e o outro grupo vai fazer um amistoso de futebol com o mínimo possível de regras e o objetivo de se divertir jogando futebol, mesmo sem ter experiência nessa modalidade esportiva.

Após um tempo determinado pelo professor, os grupos vão trocar a maneira de jogar futebol e, por fim, vão analisar os prós e contras da existência e da ausência de regras em uma modalidade esportiva com bola, como é o futebol.



Tipos de jogos

Em um processo de descobertas acerca de algo complexo, como é o caso dos jogos, um dos passos que pode ser posterior à caracterização do jogo é sua **categorização**. Categorizar é reunir características semelhantes em um único grupo, ou seja, separar as diferenças das semelhanças para, depois, reunir o que for parecido.

Na categorização do jogo, um dos principais parâmetros para agrupar características é a ação motora (movimentos) do corpo na atividade envolvida ou sobre o objeto manipulado. No jogo e na brincadeira, o corpo se comporta de diferentes maneiras e tem diferentes intencionalidades.

Nas modalidades com bola, por exemplo, a essência de se movimentar nasce de diferentes combinações dentro das relações: eu – bola – alvo – adversário – colega – equipe.



Criar – Em trios, utilizem as relações eu – bola – alvo – adversário – colega – equipe, toda ou em partes (por exemplo, eu – bola – alvo – adversário), para criar duas jogadas combinadas de qualquer modalidade esportiva, e outras duas jogadas para um jogo popular. Mas atenção! A bola tem de estar presente em ambas as jogadas.

Se for preciso, ilustrem as jogadas criadas com desenhos ou fluxogramas. Vocês podem utilizar, por exemplo, setas para apontar a direção da bola ou do jogador.

Classificação de jogos, segundo Caillois



Grupo Anna/Shutterstock.com

Roger Caillois foi um importante estudioso dos jogos. Em sua obra *Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem* (2017), esse renomado sociólogo e antropólogo francês propôs uma classificação dos jogos baseada em quatro categorias principais, que abordam relações entre a natureza dos jogos e sua importância cultural e social, explorando como diferentes tipos de jogos refletem e influenciam a sociedade. São elas:

- **Agôn** (competição): o objetivo é vencer o oponente. Exemplos: futebol, xadrez, corridas etc.
- **Alea** (sorte): o resultado é determinado tanto pelo acaso quanto pela tática. Exemplos: dados, loterias, par ou ímpar etc.
- **Mimicry** (simulação): os participantes assumem papéis ou personagens. Exemplos: rpg, pega-pega, polícia e ladrão, brincadeira de faz de conta etc.
- **Ilinx** (vertigem): sensação de vertigem ou alteração de percepção, frequentemente envolvendo movimentos rápidos ou intensos. Exemplos: montanha-russa, balanço do *playground*, girar até ficar tonto etc.

O sociólogo também distinguiu duas abordagens para jogar:

- **Paidia**: brincadeiras e jogos sem regras rígidas, caracterizados pela improvisação e pelo prazer imediato.
- **Ludus**: brincadeiras e jogos com estrutura e regras bem definidas, em que a observância das regras é crucial.

A prática de *slackline* treina o equilíbrio, que é uma das formas de lidar com a vertigem.

Ulf Andersen/Aurimages/Getty Images



Roger Caillois foi sociólogo e estudioso do jogo. Fotografia de 1978.

Analisar e mover – Em grupo, você e os colegas devem reler as classificações de Caillois, listar exemplos de atividades que conhecem para cada uma das categorias e apresentar os exemplos para os demais grupos.



Após apresentarem a brincadeira ou o jogo escolhido em cada categoria, devem desenvolvê-los com toda a turma, contando com a ajuda do professor. Vejam, antecipadamente, quais materiais da escola (ou próprios) vocês poderão utilizar.

Nos jogos de tabuleiro, por sua vez, o raciocínio lógico ou o hipotético é que move peças ou expõe cartas. O movimento é quase todo manual, mas o corpo inteiro participa da tomada de decisão, pois estar parado sem se mover demasiadamente pode também ser uma regra do jogo para não atrapalhar a concentração do oponente, como é o caso do xadrez.



Arquivo pessoal



Arquivo pessoal

Kathiê Goulart Librelato, enxadrista brasileira, competindo nos Jogos Olímpicos de Xadrez de 2022.

Rafael Leitão, enxadrista brasileiro. São Paulo (SP), 2020.

Dominar os movimentos corporais também faz parte do Esporte, de brincadeiras e de jogos.

Mover – Você já brincou de estátua? A brincadeira que vamos propor será um pouco diferente e mais desafiadora. Ela é chamada de “Pebolim humano”!



Dividam-se em dois times, um de ataque e outro de defesa. Quem for da defesa deve escolher locais estratégicos da quadra e desenhar um quadrado de 2 metros de largura por 2 metros de comprimento. O jogador que escolheu o local e desenhou o quadrado em volta de si não poderá sair de lá. O goleiro, então, deve escolher um local na quadra e desenhar um retângulo com a largura igual ao comprimento da trave e o comprimento de 2 metros. Quem for do ataque pode conduzir a bola pela quadra, contando com passes para os colegas de equipe, até chegar na área e chutar a bola para o gol.

Para participar de jogos como esse, é importante estudá-los, observando atentamente os detalhes.



Frank Wolter/AFP

Jogo similar a um pebolim humano. Nova York, Estados Unidos, 2019.



Você pratica esporte, desporto ou atividade física?

Vamos iniciar lembrando que atividade física é todo movimento que tem gasto calórico. Existem atividades físicas rigorosas e mais leves. As rigorosas podem ser consideradas exercício, se a rotina estiver subordinada aos Princípios do Treinamento Físico, procedimentos científicos que garantem como resultado o objetivo planejado.

Se uma pessoa treina rotineiramente a corrida e participa de competições organizadas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), pode-se dizer que ela faz uma **modalidade desportiva**. Mas se ela apenas corre nos fins de semana, seja como lazer, seja como condicionamento físico, então ela faz uma **atividade** ou **modalidade esportiva**. O desporto prevê a competição oficial, o esporte nem sempre. O que diferencia uma modalidade desportiva da esportiva é uma questão linguística.

O termo **desporto**, relativo a esporte competitivo, está na Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998, mas é rebatido por Lino Castellani Filho (renomado autor na área de Educação Física e Esporte), que diz ser uma **uropeização** da palavra.

Quem explica tal discordância nos termos é Virgílio Franceschi Neto. Neste trecho do texto “Dia Mundial da Língua Portuguesa: as diferenças no vocabulário esportivo entre português europeu e brasileiro”, o autor diz que:

Algumas modalidades são conhecidas, faladas e escritas de maneira distinta, entretanto suas essências e princípios são os mesmos. Exemplos são o **andebol (português europeu)**, que ganha um h no Brasil (“**handebol**”). [...]

A palavra “**desporto**” é menos comum no Brasil, mas inserida em um contexto oficial, como por exemplo no âmbito do direito (direito desportivo) e nos nomes de algumas confederações [...].

FRANCESCHI NETO, V. Dia Mundial da Língua Portuguesa: as diferenças no vocabulário esportivo entre português europeu e brasileiro. *International Olympic Committee*, [s. l.], 5 maio 2022. Disponível em: <https://olympics.com/pt/noticias/dia-mundial-da-lingua-portuguesa-vocabulario-esportivo-portugal-brasil>. Acesso em: 25 jun. 2024.

Segundo o termo presente na Constituição brasileira e em alguns órgãos oficiais, atletas federados fazem desporto, ou seja, jogam e treinam em clubes federados, visando a competição organizada por ligas e federações, além de serem inscritos em uma lista oficial de atletas, a qual lhes possibilita participarem de competições oficiais. Os clubes têm calendário organizado e compartilhado de competições com atletas de determinadas faixas etárias.

Atletas que treinam só que não competem seguindo o cronograma de competições oficiais de federações e ligas, mas sim de torneios e festivais organizados por órgãos não municipais, estaduais, federais ou internacionais, fazem esporte, até mesmo quando competem em torneios escolares e afins.

As intencionalidades do atleta ou praticante também mudam no desporto e na modalidade esportiva. No desporto, há um programa de treinamento que deve deixar o atleta no ápice de seu condicionamento físico para a competição. Vale ressaltar que, para alguns atletas ou times, certas competições fazem parte do treinamento para a competição maior ou mais importante, dentro da categoria, por exemplo, correr a meia maratona como treinamento para correr a maratona.

A tabela de treino tem elementos como data inicial e final da menstruação, alimentação, horas de sono, entre outros. Mas não tente segui-la sem a orientação de um profissional especializado em Educação Física. Somente ele sabe operar de forma adequada esse tipo de tabela e regime de treinamento.

Corredores durante a Meia Maratona Internacional de São Paulo. São Paulo (SP), 2016.

Europeização:

termo utilizado para descrever o processo ou influência de adoção de valores, práticas, políticas, normas e modelos institucionais europeus por outros países ou regiões.

Fernanda Paradizo/Shutterstock.com

Mover – Agora vocês experimentarão um método científico de treinamento esportivo chamado de “Corrida Intervalada”. Esse método consiste em correr em uma parte do trajeto e caminhar na outra parte. Sigam o comando e as orientações do professor.



Hipertexto

Ana Moser

Ana Moser é uma das atletas mais lembradas do voleibol brasileiro. Notável, talentosa e inteligente em quadra, nasceu em Blumenau (SC), em 1968, e fez parte da seleção de voleibol feminino nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, quando a equipe ganhou a primeira medalha olímpica para o voleibol feminino brasileiro (medalha de bronze).

Ana começou a jogar voleibol com 7 anos. Além da dedicação e do comprometimento, a disciplina foi uma de suas características marcantes e ela a expressou ao manter uma rotina de treinos e cuidados com o corpo para alcançar seus objetivos no esporte.

Ao longo dos quinze anos em que jogou profissionalmente na seleção brasileira e em diferentes clubes, Ana enfrentou diversos contratemplos e desafios comuns na vida de um atleta profissional, como lesões e derrotas. Mas soube se reerguer, seguir em frente e abrir outras frentes de atuação no voleibol brasileiro.

Além de construir uma carreira como atleta, Ana Moser também é reconhecida por seu trabalho como treinadora, professora e defensora dos direitos das mulheres no esporte. Nessa frente, Ana tem trabalhado para promover a igualdade de gênero no esporte, defendendo um ambiente mais inclusivo e igualitário para as mulheres.

ANTONIO SCORZA/AFEP/Getty Images



Jogadora Ana Moser comemorando durante uma partida de vôlei nos Jogos Olímpicos de Atlanta, Estados Unidos, 1996.

- Você já leu ou escutou algo sobre as propostas de Ana Moser para o esporte brasileiro?
[Resposta pessoal.](#)



Atividade física, Esporte e Ciência

O doutor em Ciências Biológicas, Idico Luiz Pellegrinotti, posiciona em seu artigo, “Atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano”, que a atividade física vigorosa e o Esporte, além dos ganhos para a qualidade de vida do ser humano, apresentam-se hoje como um campo de conhecimento, consolidando-se como uma ciência. O autor conclui o artigo afirmando que melhoram as capacidades físicas, atuam nos valores sociológicos e psicológicos, e permitem inserções no âmbito profissional e cultural dos cidadãos em diferentes pontos do planeta. Pellegrinotti também diz que tal conhecimento exerce influência na área de políticas públicas dos municípios, reconhecendo que a saúde consiste em um compromisso coletivo de superação dos valores aqui citados.

Há uma área de conhecimento específica que estuda procedimentos, elementos, conteúdos e formas de avaliação dos resultados obtidos em relação ao que foi planejado. Essa área é chamada de Ciências do Esporte e se desdobra em subáreas, por exemplo, a Fisiologia do Exercício, que estuda especificamente o que acontece no corpo humano quando este é submetido a programas de exercício físico, treinamento físico e atividade física vigorosa.

Pesquisar e analisar – Em trios, pesquisem quais são e para que servem os Princípios do Treinamento Físico.

Considerando tudo o que vimos até o momento, outra questão que vocês podem responder é: os esportes virtuais (*games* ou *eSports*) são esportes? Escrevam no caderno os argumentos e a conclusão a que vocês chegaram. Aprofundaremos esse assunto mais à frente.



Voleibol

- Em sua opinião, o trabalho em equipe é maior no voleibol?
- Você concorda que no voleibol existe mais respeito ao adversário porque não há contato físico entre os oponentes? Justifique sua resposta. [Respostas pessoais.](#)

Para falar sobre voleibol precisamos nos lembrar de dois conceitos importantes, presentes em qualquer modalidade esportiva e prática corporal, que são as **capacidades físicas** e as **habilidades motoras**. As capacidades físicas estão relacionadas às habilidades desenvolvidas por meio de atividades físicas que permitem a realização de movimentos eficazes, como força, flexibilidade e equilíbrio. Já as habilidades motoras envolvem movimentos e ações que exigem a coordenação dos músculos para a execução de atividades físicas, sendo essenciais para a realização de tarefas diárias, atividades recreativas e esportes, como correr e saltar.

Investigar e analisar – Observe a imagem a seguir e responda às questões.



EvrenKalinbacak/Shutterstock.com

A jogadora russa Irina Voronkova executando uma jogada de ataque. Turquia, 2024.

Impulsão, equilíbrio dinâmico (em movimento), força, coordenação visomotora.

Com bastante treinamento e observação do movimento feito corretamente.

1. Liste quais capacidades físicas e habilidades motoras estão sendo acessadas ou desenvolvidas pela jogadora em destaque na fotografia.
2. Como é possível aprender os movimentos técnicos do voleibol se esse esporte exige habilidades e capacidades em um nível qualitativo maior do que aquele que um estudante tem?

Mover – A tarefa, agora, é jogar partidas de voleibol. Aproveite o jogo para lembrar e revisar o que aprendeu sobre a modalidade. Com esse jogo inicial, o professor vai poder analisar em qual fase do aprendizado do voleibol a turma está. Durante as partidas, se tiver alguma dúvida, pergunte ao professor ou ao seu time.

Não compare o seu desempenho com o dos colegas, pois cada um tem experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva.

Voleibol, vôlei para os íntimos

É possível que você já saiba que **vôlei** é uma abreviação e um apelido do voleibol. Apelido tem quem é querido, e este é o caso do voleibol para os brasileiros!

Vamos relembra as principais regras e os conceitos desse esporte?

- Número de jogadores: cada equipe é composta de seis jogadores em quadra e, geralmente, seis substitutos.

- Como se joga: o objetivo é fazer a bola tocar o chão do lado adversário da quadra para marcar pontos. Durante o jogo, usam-se movimentos específicos como toque, manchete, saque, bloqueio, ataque (antiga cortada), e a bola pode tocar acidentalmente no corpo. Os pés podem ser usados para bolas indefensáveis, caso contrário, comete-se falta, gerando pontos para a equipe adversária.

- Faltas: são infrações ou violações de regras estabelecidas, como bloquear o saque direto do adversário; tocar a rede; invadir por cima da rede ou pisando no chão da área adversária; conduzir a bola (segurá-la em vez de rebatê-la); chutar a bola em vez de usar o pé para alcançá-la, em uma jogada considerada indefensável pelo árbitro; quando a equipe executa quatro toques consecutivos na bola enquanto ela está em seu poder (o bloqueio não é computado nessa contagem). O jogador também não pode tocar na bola duas vezes consecutivas e, para não ser considerado falta, o rodízio deve ser feito corretamente.

- Pontuação: o jogo é disputado em sets (conjunto de pontos alcançados), e cada um tem 25 pontos. Para uma equipe vencer um set, a diferença mínima deve ser de dois pontos. Se houver empate em sets (2 a 2), um quinto set decisivo é jogado apenas até 15 pontos.

- Saque: há diferentes tipos de saques (viagem, por cima, por baixo, lateral, jornada nas estrelas, entre outros). O saque deve ser feito de fora da linha de fundo e realizado pelo jogador que, pelo rodízio, for para essa posição.

- Rede e quadra: a rede tem 2,43 metros de altura para competições masculinas e 2,24 metros para competições femininas. A quadra mede 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, com uma linha central que divide as duas metades. Em cada meia quadra (área de cada time), é traçada uma linha com 3 metros de distância da rede. O nome dela é “Linha de 3 metros” ou “Linha de ataque”.

- Rodízio: quando uma equipe ganha o direito de sacar, os jogadores devem trocar de posição, rodiziando-se no sentido horário.

- Líbero: pode substituir qualquer jogador na linha de fundo, mas não pode sacar, bloquear ou tentar bloquear. Usa um uniforme de cor diferente para ser facilmente identificado.

Essas regras podem ter adaptações, a depender da categoria etária ou das condições motoras dos atletas.

Mover – Agora, sob o comando do professor, você vai treinar diferentes tipos de saques. 

Em grupo, conversem sobre a reflexão a seguir. Na sequência, um orador do grupo deve relatar aos demais as resoluções acordadas.



Jeff Roberson/AP Photo/Imageplus

A ex-jogadora Fabiana Alvim, bicampeã olímpica, utilizando o pé para jogada de defesa. Esse tipo de jogada é permitida em casos de bolas indefensáveis.



moonblack/Shutterstock.com

Líbero salvando uma bola com o movimento técnico chamado peixinho, que consiste em projetar-se em direção ao chão para salvar com uma das mãos uma bola baixa e distante do defensor.

- Imagine que é a sua vez de sacar. Se você acertar o saque, seu time vai pontuar, o jogo vai terminar e vocês serão campeões. Qual saque você usaria nesse contexto?

Aqui não há resposta correta. As variáveis determinariam qual seria o melhor saque para esta situação. Além disso, a escolha passa por outros fatores como: perfil e nível técnico de quem vai sacar, nível técnico da equipe adversária, estado de ânimo do estudante sacador e da equipe adversária. Eventualmente, um saque fácil desestabiliza uma equipe que está bem-preparada para receber saques difíceis em momentos decisivos e, às vezes, uma equipe está tão concentrada e vindo de uma série de conquistas no set que um saque fácil é uma garantia para um estudante que esteja muito nervoso para sacar.

Além do saque, devemos dedicar atenção a outros elementos no voleibol.

- Toque: é o movimento mais utilizado para passar a bola dentro e fora da equipe. É importante lembrar que:
 - Os pés devem estar afastados com a mesma largura dos ombros, com um pé ligeiramente à frente do outro. Esse distanciamento ajuda no equilíbrio.



Mauro Salgado

- Os joelhos devem ser mantidos levemente flexionados, o que ajuda a manter uma postura estável e ágil, além de auxiliar na impulsão do corpo durante o movimento de extensão das pernas.



Mauro Salgado

- O tronco deve ser mantido ligeiramente inclinado para a frente, com os quadris alinhados, o que ajuda a estabilizar o corpo e, por consequência, o domínio e o manuseio da bola.



Mauro Salgado

- As mãos devem se manter flexíveis, com os dedos abertos e voltados para cima, juntando as pontas dos polegares e indicadores das duas mãos, formando um triângulo, para evitar que se cometa a falta chamada “Dois toques”, ou seja, quando a bola é carregada (segurada) em vez de ser rebatida. O contato da bola com uma área maior dos dedos também ajuda no direcionamento do toque.



Mauro Salgado

- Flexionar os cotovelos, mantendo-os afastados do tronco, imputa mais força à bola durante a extensão dos braços, ocorrida quando a bola está prestes a perder o contato com as mãos.



Mauro Salgado

- **Manchete:** muito utilizada como forma de recepcionar a bola que vem do adversário, estando a bola muito longe da rede ou vindo muito rápida do saque adversário. É importante lembrar que:
 - A posição dos pés, joelhos, a transferência de peso, o tronco e o quadril são iguais ao movimento de toque. Apenas deve haver maior flexão do joelho e do tronco, já que a manchete é utilizada para recepcionar e passar bolas baixas (a recepção precisa ser rápida) e bolas muito altas (a manchete amortecerá a trajetória da bola).
 - O bom posicionamento das mãos evitará que a bola toque os punhos ou os braços no lugar errado, o que pode causar dor. A maneira correta é estender os braços para a frente, aproximar as mãos e, então, colocar uma palma sobre a outra, fazendo com que os dedos estejam sobrepostos, mas em forma de xis, ou seja, com os dedos de uma das mãos sobre os dedos da outra mão. Na sequência, fechar as duas mãos, voltadas para cima, até os polegares se juntarem inteiramente (da unha até perto do punho), com uma das mãos envolvendo a outra mão.
 - Ao estender os cotovelos, os antebraços estarão prontos para receber a bola. Os braços devem permanecer estendidos e firmes, criando uma superfície quase plana e uniforme (meio dos antebraços) para o contato com a bola. Caso contrário, a bola pode ir para cima ou para trás quando você a impulsionar para a diagonal da sua frente.
 - Os joelhos devem ser estendidos para impulsionar o corpo para cima, direcionando e impulsionando a bola. O movimento da manchete deve vir principalmente das pernas e do tronco, não dos braços. A bola dificilmente irá na direção pretendida (e com força para chegar lá) se apenas os braços forem usados para impulsioná-la.
- **Ataque:** chamado antigamente de cortada, esse é o movimento de ataque mais eficaz em fazer a bola tocar no chão da quadra adversária. É importante lembrar que:



Atakan Divitliglu/Shutterstock.com

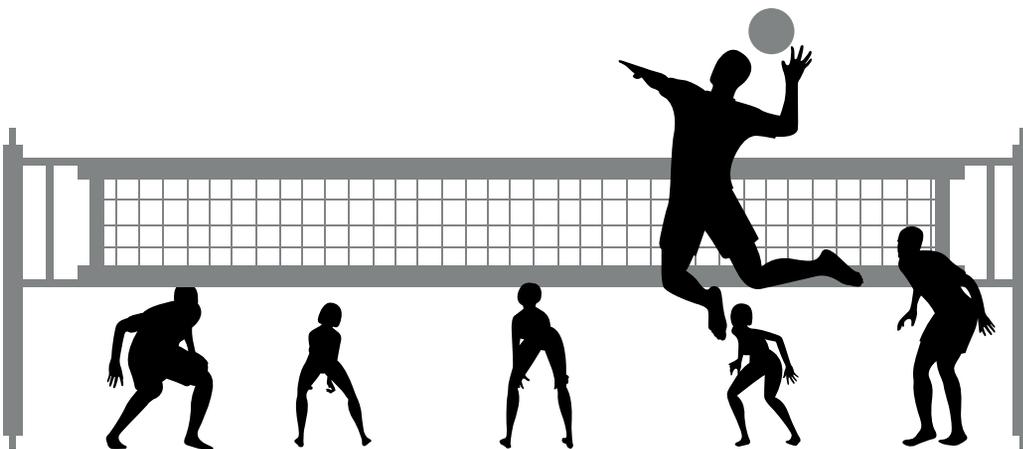
Posição dos braços, dos joelhos, das mãos e do tronco na manchete do voleibol.



Celso Puppo/Fotoarena

Atleta adaptando o movimento de manchete para recepcionar e defender uma bola baixa.

Pavel L.Photo and Video/Shutterstock



As jogadas de ataque com impulsão são as que mais se convertem em pontos.

- A posição inicial é em pé, a alguns passos de distância da rede, com os pés na largura dos ombros, braços relaxados ao lado do corpo e o corpo ligeiramente inclinado para a frente, preparado para se mover.
- O início do movimento é a aproximação da rede, que consiste em dois ou três passos e um salto em direção à bola. O último salto alinha os dois pés e, imediatamente após esse alinhamento, o salto se inicia.
- Durante o movimento, os braços são projetados para trás nos dois primeiros passos. No momento do alinhamento dos pés, é necessário levantar os dois braços para auxiliar no impulso do corpo, passando-os pela frente do corpo em vez de elevá-los pela lateral.



Lozano Labbe/Fotoarena

- A batida na bola deve ser feita com seu braço dominante, golpeando-a na parte de cima, caso queira que ela desça perto da rede ou na diagonal de cima e encoste no fundo da quadra. Para colocar mais força no movimento de golpe, flexione o braço de ataque antes que ele encoste na bola já estendido.
- As mãos devem estar rígidas, com os dedos firmes e levemente separados. Essa posição vai auxiliar no controle e na potência do golpe. Flexione o punho para direcionar a bola para baixo.
- Após o movimento completo e durante seu retorno para o chão (aterrissagem), flexione os dois joelhos quando os pés chegarem ao solo.

Analisar – Quais dados podem ser utilizados para confirmar que o voleibol é um dos esportes mais queridos do Brasil? Em que lugar esses dados podem ser encontrados?



Em grupo, procurem dados que confirmem ou refutem tal afirmação. Os dados, acompanhados de suas conclusões, devem ser entregues ao professor. *Dados são de acordo com a pesquisa. Eles podem entregar virtualmente e, se possível, acompanhados de material audiovisual.*

Seleção brasileira de voleibol feminina bloqueando uma jogada de ataque da equipe adversária. Rio de Janeiro (RJ), 2024.

Conexões

Documentário

- *Ícaro do voleibol*. Direção: Luiz Carlos Barreto. Brasil, 2022.

Outros tipos de voleibol



Yuval_Goldenshteyn/Shutterstock.com

Dentre as variações existentes de voleibol, o futevôlei é a mais conhecida no Brasil e no exterior. Essa modalidade esportiva combina elementos do futebol e do voleibol, e é jogada em uma quadra de areia na praia ou em quadras construídas em outros locais para esse fim.

Os times podem ser formados por duplas, trios, quartetos, a depender da ocasião (lazer ou torneio oficial) e das regras acordadas nos campeonatos.

O futevôlei é brasileiro, nascido oficialmente nas praias do Rio de Janeiro na década de 1960. Não há um nome específico que assine a criação dessa modalidade, e ela é atribuída aos jogadores de futebol que, despretensiosamente, o jogavam.

Um dos pioneiros foi Octávio Moraes, apelidado de “Tatá”. Para formalizar esse jogo como modalidade desportiva, Tatá e seus colegas adaptaram as regras do voleibol, substituindo os toques com as mãos por toques com os pés, cabeça e outras partes do corpo, exceto os braços e as mãos.

O jogo de futevôlei na praia é uma das principais formas de lazer em regiões litorâneas. Israel, 2022.

Como se joga futevôlei?

A dinâmica do jogo é a mesma do voleibol com relação à marcação de pontos, ao número de toques na bola a cada jogada (tanto para o time quanto para o jogador), à invasão por cima e por baixo, e ao toque na rede com qualquer parte do corpo. Porém, no futevôlei, é permitido usar qualquer parte do corpo, exceto as mãos e os braços, e o rodízio não é obrigatório. Nas competições de quartetos pode haver regras específicas sobre como e quando rodiziar as posições.

Veja, a seguir, as principais regras do futevôlei:

- A quadra de areia deve ter 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, dividida em duas metades iguais, assim como no voleibol.
- A rede deve ter altura de 2,20 metros acima do chão para competições masculinas e 2 metros para competições femininas.
- A bola é semelhante à bola de futebol, mas com menos pressão. Na falta desta, é possível utilizar uma bola de futebol de campo.
- Oficialmente, cada equipe tem dois ou quatro jogadores (duplas ou quartetos), sendo permitidas as substituições.
- Para sacar, o jogador deve usar o pé ou a cabeça, e a bola deve passar sobre a rede e cair na quadra adversária, assim como no voleibol.
- O jogo é disputado em sets de 18 pontos (com uma diferença mínima de dois pontos para vencê-lo). Em alguns torneios, a pontuação por set é de 21 pontos. Todas as competições oficiais na categoria adulta preveem um set decisivo de 15 pontos, se houver empate.
- Cada equipe pode solicitar um tempo técnico de 30 segundos por set. Há sempre um intervalo entre os sets, que varia de 1 a 3 minutos.

Mover – E aí? Você está preparado para jogar futevôlei? Reúna-se com toda a turma e combinem as regras e os procedimentos de jogo que usarão, já que não se trata de um torneio, mas sim de experimentação e aprendizado.



Hipertexto

Sérgio Dutra Santos, o Serginho do vôlei

Jeff Roberson/AP Photo/Imageplus



Serginho disputando uma partida de voleibol pela Seleção Brasileira nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016.

Um dos maiores nomes da história do voleibol brasileiro, Serginho nasceu no Paraná, em 1975, e mudou-se com a família para São Paulo ainda criança. Destacou-se como líbero, posição em que conquistou diversos títulos importantes tanto nos clubes quanto na seleção brasileira. Entre suas principais conquistas estão duas medalhas de ouro olímpicas (em Atenas, 2004, e no Rio de Janeiro, 2016) e duas de prata (em Pequim, 2008, e em Londres, 2012), além de diversos campeonatos mundiais e da Liga Mundial.

Serginho se destaca nos dois mundos em que atua. Na quadra é reconhecido por sua técnica apurada, agilidade e versatilidade, e na área social, por seu trabalho em projetos sociais, como o Instituto Serginho 10, em que promove a inclusão social por meio do esporte.



Modalidades esportivas

O desafio agora é mesclar voleibol com outra modalidade esportiva, jogo ou brincadeira e criar uma nova prática corporal.



Ricardo Moreira/Fotoarena

Partida de futmesa na cidade de Moscou durante a Copa do Mundo de Futebol. O esporte é praticado entre dois jogadores em uma mesa curva e com uma bola, mesclando elementos do futebol e do tênis de mesa. Rússia, 2018.

Etapa 1

Definam os grupos de trabalho e combinem funções, prazos e procedimentos de cada integrante. Vocês podem adotar a Metodologia do Trabalho Colaborativo. Verifiquem, também, se alguém do grupo tem dúvida em alguma das etapas.



A Metodologia do Trabalho Colaborativo promove uma cultura de colaboração, inovação e aprendizado contínuo, que pode levar a resultados mais criativos, eficientes e satisfatórios para todos os envolvidos. Ela enfatiza a cooperação e interação entre indivíduos ou grupos para atingir objetivos comuns e se baseia na ideia de que trabalho em equipe, compartilhamento de conhecimento, respeito entre os pares, habilidades, comunicação eficaz e confiança mútua são fundamentais para alcançar resultados mais significativos e de maior qualidade.



Nessa metodologia, todos colaboram ativamente e contribuem com seus saberes, seu trabalho, suas habilidades, experiências, ideias, sugestões e perspectivas para resolver problemas, tomar decisões e realizar tarefas de forma conjunta, mas cada um tem suas funções e atribuições. Por isso, a comunicação sobre as tarefas deve ser compartilhada quase que em tempo real, para garantir que todos os membros estejam alinhados com os objetivos e possam contribuir da melhor maneira possível.

Os membros do grupo devem fornecer *feedback* uns aos outros de maneira respeitosa e construtiva, ajudando a melhorar o desempenho individual e coletivo. Mas não se assuste! A avaliação pode incluir componentes individuais e coletivos. Se o seu grupo colocar no projeto um tempo previsto para mudanças de rota no calendário geral, pode haver flexibilidade de prazos e mudança das funções entre os membros, caso algo não funcione bem. Assim, há tempo para a adaptação de todos às mudanças, permitindo ao grupo que lide melhor (e de forma programada) com novos desafios e oportunidades.

No final da tarefa, os grupos devem fazer uma autoavaliação e refletir sobre a dinâmica da atividade, identificar pontos fortes, áreas em que são necessárias melhorias, e ajustar as estratégias em próximas tarefas em grupo.



Gabriella Kota, jogadora da seleção húngara, em partida de futmesa. Dinamarca, 2024.

Etapa 2

Compreendida a metodologia a ser aplicada, as funções devem ser distribuídas e todos os integrantes do grupo têm de conhecê-las. Comprometam-se com os acordos internos, por exemplo, de que haverá respeito às tarefas e formas de participação de cada estudante. Chequem se todos compreenderam que há uma relação de interdependência entre os membros do grupo para conseguirem finalizar a tarefa com qualidade.

Daqui para a frente, se iniciam os trabalhos específicos de cada estudante ou de cada subgrupo de estudantes. Em outras palavras, o grupo vai se subdividir para dar conta das diferentes funções.

- Função A: preparar um material para os demais grupos que, sucintamente, abranja as principais regras do voleibol e sugestões de quais regras podem ser alteradas para mesclar o voleibol com outros jogos.
- Função B: pesquisar e relatar os procedimentos e as regras principais de modalidades que tenham alguma similaridade com o voleibol, podendo, assim, ser fortes candidatas a comporem a nova modalidade.
- Função C: pesquisar outras modalidades já existentes que tenham elementos do voleibol em sua constituição, de forma mesclada com ele, constituindo-se como outra modalidade.
- Função D: fazer um levantamento de materiais que a escola tem e de espaços possíveis em que essa nova modalidade possa ser posta em prática. Além de listar esses espaços, vocês devem verificar se a coordenação da escola autoriza o uso do espaço escolhido. Em caso positivo, façam, quando for possível, o agendamento e o levantamento da infraestrutura necessária (cadeiras para os estudantes do outro grupo se sentarem enquanto assistem à apresentação de seu grupo, por exemplo).
- Função E: preparar uma pauta de autoavaliação que será preenchida individualmente pelos integrantes do grupo após a discussão de cada item. Esse material vai conter o passo a passo do trabalho e ser entregue ao professor. A autoavaliação não é uma avaliação final, e sim processual.

Finalizados os trabalhos dos subgrupos A até o E, o grupo inteiro volta a se reunir para montar a nova modalidade. Se possível, todo o material deve estar compartilhado virtualmente com os integrantes do grupo e com o professor. Desse modo, fica mais rápido e fácil de um subgrupo saber o que os outros já fizeram, e o professor, ao ver em que etapa cada grupo está, saberá se precisa ou não mediar a atividade ou oferecer ajuda.

Por fim, façam partidas de voleibol e de futevôlei para avaliar, individualmente, se as novas modalidades mistas de voleibol ajudaram seu desempenho tanto no futevôlei como no voleibol. Cada um deve escrever um relato sobre isso e entregá-lo ao professor.

Futebóis!

- O futebol pode ser uma forma de lazer mesmo para os jogadores profissionais?
- Você já ouviu a frase “O Brasil é o país do futebol”? Concorde com ela ou discorde dela? Por quê? [Respostas pessoais.](#)

Essa frase existe não só porque o Brasil é o país que tem mais títulos na Copa do Mundo, mas também porque o futebol é bastante presente na vida, na cultura, no lazer e no cotidiano dos brasileiros.

Faltas e infrações no futebol

Faltas, no futebol, são infrações que colocam em risco a integridade física do oponente ou que contrariam os procedimentos do jogo, ou seja, as regras. Como exemplos podemos citar chutar ou derrubar um adversário, e saltar ou jogar o corpo sobre o adversário de maneira violenta ou perigosa. Existem também outros tipos de infrações que não proporcionam risco aos oponentes, mas que têm como resultado a obtenção de vantagem na jogada. Um exemplo é não colocar a bola mais à frente ou atrás de onde o árbitro indicou no momento de cobrar uma falta.



Jogador Richarlison, da seleção brasileira de futebol masculino, executando um voleio. Catar, 2022.

Tiro livre direto e tiro penal

Um **tiro livre direto** é concedido à equipe adversária quando um jogador comete, de maneira imprudente ou com uso excessivo de força, uma destas faltas: tentar dar um pontapé ou uma rasteira, saltar sobre, trancar, agredir ou empurrar um adversário.

Além disso, esse tipo de reposição de bola é concedido à equipe adversária se o jogador der um pontapé antes de tocar na bola, agarrar, cuspir ou tocar deliberadamente na bola com as mãos, excluindo o goleiro em sua própria área penal. Este tiro livre é cobrado do local em que ocorreu a infração.

Se um jogador cometer uma das faltas mencionadas dentro de sua própria área penal, será concedido um **tiro penal** ao time adversário, independentemente da posição da bola, desde que ela esteja em jogo.

Tiro livre indireto

Um **tiro livre indireto** é concedido à equipe adversária se um goleiro comete uma das cinco faltas dentro de sua própria área penal, como dar mais de quatro passos com a bola nas mãos antes de jogá-la ou tocar na bola novamente após colocá-la em jogo sem que outro jogador a tenha tocado. Também se aplica se o goleiro tocar na bola com as mãos após recebê-la diretamente de um arremesso lateral ou de um passe de um companheiro de time com o pé ou se perder tempo deliberadamente.

Além disso, um tiro livre indireto é dado se um jogador, segundo o árbitro, joga de forma perigosa, obstrui o avanço de um adversário, impede que o goleiro jogue a bola com as mãos ou comete outra falta que não resulte em cartão, conforme as regras. Este tipo de tiro livre também é cobrado no local onde ocorreu a infração.



Dominico Pinheiro/Estádio Conteúdo

Pelé costumava comemorar um gol “socando o ar”. Estádio do Pacaembu, São Paulo (SP), 1969.

Vinícius José Paixão de Oliveira Júnior

Nascido em São Gonçalo, no Rio de Janeiro, em 12 de julho de 2000, Vinícius José Paixão de Oliveira Júnior é mais conhecido como Vini Jr.

Vini Jr. é um exemplo de como o esporte pode ser uma ferramenta de transformação social. Ele começou a jogar futebol ainda criança. Passou por todas as etapas desse esporte, desde as categorias de base até jogar profissionalmente. Hoje enaltece o futebol-arte, com velocidade em campo, dribles fantásticos e chutes de longa distância. O talento e sucesso de Vini Jr. impactam torcedores no mundo todo e inspiram jovens a acreditarem em seu potencial.

Vini Jr. se manifestou em resposta aos posicionamentos racistas que sofreu de torcedores do clube Real Madrid, mesmo tendo feito muitos gols para o clube. Ele dançou após fazer um gol e, assim, iniciou a campanha #BailaVini. O que ele não poderia imaginar é que essa atitude despertaria a ira de alguns torcedores espanhóis, mas também uma onda de solidariedade ao redor do mundo.

- Você já pensou no significado dessa atitude de Vini Jr.?
[Resposta pessoal.](#)



INA PASSENDER/AFP

Vini Jr. comemora gol feito para o Real Madrid, clube de futebol espanhol em que o atleta alcançou grande destaque. Londres, Inglaterra, 2024.

Futebol e samba: símbolos nacionais que caminham juntos

O samba e o futebol são dois ícones da identidade cultural brasileira. Muitos jogadores famosos tinham sua identidade cultural relacionada com o samba. Ao jogar e driblar os adversários, a malemolência dessa dança era o pano de fundo do sucesso da empreitada.

Desde o início do século passado, o carnaval do Rio de Janeiro era de rua, com blocos carnavalescos e escolas de samba desfilando por diferentes bairros da cidade, sem caráter competitivo. O carnaval era também período de descanso dos atletas e pausa nas competições das duas principais modalidades desportivas da cidade: o futebol e o remo. Por isso, jornais esportivos não tinham muito o que noticiar.

Foi de um jornalista de um desses jornais a ideia de fazer com que as escolas de samba competissem e, assim, gerassem notícias, já que muitos atletas desfilavam nelas. Assim nasceram os desfiles competitivos entre blocos carnavalescos e, posteriormente, entre as escolas de samba.

Entre o futebol da escola de samba e o futebol dos estádios, há outros futebolis. É até estranho ler e falar o plural da palavra **futebol**. Esse esporte é tão hegemônico no Brasil que parece ser um só, mas não é! Tem futebol jogado na rua, na areia, na várzea, na quadra, no campo de grama, no campo sintético.

São várias as suas vertentes, como também as localidades e paisagens geográficas em que acontecem. Em cada uma dessas vertentes, há elementos geográficos e culturais que estão visivelmente presentes, mas apenas para olhos atentos e críticos. Veja, primeiro, uma modalidade de futebol jogada no chão de terra.



Fernando Frazão/Agência Brasil

Nos desfiles das escolas de samba é possível ver que o futebol e o samba fazem parte do mesmo universo cultural no Brasil. Desfile da escola de samba União da Ilha do Governador no carnaval de 2014, no Rio de Janeiro (RJ).

Futebol de várzea



Renato Stockler

Campo de futebol de várzea em uma região periférica ao lado de um córrego.



Maurício Rummens/Fotoarena

O futebol de várzea é uma prática corporal com muitos adeptos e de fácil implantação se houver um terreno baldio disponível na área.

O futebol de várzea é uma modalidade não olímpica e não oficial de futebol, nascida no estado de São Paulo. As várzeas são áreas nas margens dos rios que podem sofrer alagações.

A várzea é uma área em que, a princípio, não seria possível morar. Desvalorizada no ramo imobiliário, várias comunidades se instalaram nesses locais e destinaram parte da área do bairro para a prática do futebol, uma das poucas possibilidades baratas de lazer.

Nos torneios de várzea, não havia regras idênticas entre todos os jogos disputados, nem sempre havia uniforme para os jogadores e, como a arbitragem era feita por qualquer pessoa disposta a tal, **várzea** foi, e ainda é, uma palavra usada como sinônimo de bagunça, caos, ausência de regras.

O futebol de várzea tem muitos adeptos pertencentes à população negra, e isso tem um porquê. Na cidade de São Paulo, por exemplo, os bairros próximos às margens do rio Tietê, onde atualmente é a Barra Funda, eram redutos domiciliares de negros e pobres, justamente pela condição financeira dessa população no pós-abolição.

Além disso, nessa época, parte dos jogadores não conseguia colocação em times grandes por serem negros, e então eles migravam para times menores, muitos deles nas várzeas.

O preconceito contra negros no futebol era declarado. Os jogadores que conseguiam colocação em times grandes tinham que se submeter a “disfarçar” sua etnia, passando pó de arroz na pele para clareá-la, e gel nos cabelos para que aparentassem ser mais lisos.

As posições titulares dos times eram destinadas aos sócios dos clubes, geralmente brancos e ricos. Contudo, era inegável a excelente técnica dos negros no futebol. Com dribles fantásticos, que tinham uma pitada do tempero do samba e da capoeira, aos poucos a população negra foi ocupando lugares de destaque nos clubes federados.

Atualmente, uma exceção no histórico de dificuldades de entrar nos times maiores, não só no futebol de várzea, mas também, e de modo geral, de toda a meninada das cidades menores ou de comunidades indígenas, é a trajetória de Samuel Felipe, de origem Makuxi (Boa Vista, Roraima). Após ser convidado para integrar a base do primeiro clube vegano da América do Sul, no Rio Grande do Norte, declarou:



— Vou usar minha posição no Laguna para destacar e apoiar questões que afetam as comunidades indígenas, buscando conscientizar as pessoas e promover compreensão e apoio — falou.

— Sinto-me orgulhoso de representar minha comunidade e espero inspirar outros jovens talentos — completou.

JOGADOR indígena chama atenção na *web* e é contratado por primeiro clube vegano da América. *Globo*, Natal, 1 mar. 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/rn/noticia/2024/03/01/jogador-indigena-chama-atencao-na-web-e-e-contratado-por-primeiro-clube-vegano-da-america.ghtml>.

Acesso em: 28 jun. 2024.

O povo da etnia Makuxi habita uma região de fronteira (Guiana e Venezuela) que há séculos tem enfrentado situações adversas em razão da ocupação não indígena.

Não abandonar o futebol de várzea, o samba e a boa relação com os vizinhos foi um ato de resistência da população negra e pobre paulistana, a qual ainda faz do futebol seu momento de lazer.

O lazer é um dos direitos essenciais do ser humano. A Declaração Universal dos Direitos Humanos, documento da Organização das Nações Unidas (ONU), cita o lazer como direito do cidadão e dever do Estado.



O conceito de lazer pode ser interpretado também do ponto de vista do sujeito, a depender dos procedimentos e da organização que adota na atividade. Jogar futebol pode ser encarado como uma atividade de lazer, um trabalho ou, então, pode ser sinônimo de resistência cultural.

Pesquisar – Para compreender o que é considerado atividade de lazer, pesquise esse conceito e procure entrevistas de jogadores profissionais que falam sobre rotina e vínculo empregatício com os clubes (contratantes).

Mover – Escolham um dos locais da lista que o professor vai fazer para vocês e joguem uma vertente do futebol. Depois disso, dividam-se em grupos.



Antes do início do jogo, combinem as regras em relação a faltas, tempo de jogo, substituição de jogadores, pontuação ou tempo para o final da partida.

Conversem sobre quais cuidados vocês deverão tomar para não se machucarem, dado o ineditismo do local da partida e das condições da superfície (solo).

Organizem-se para decidir como se deslocarão até o local da partida. Façam e revisem a escala de jogadores (quem vai mesmo jogar), e lembrem-se de sair da escola ou do ponto de encontro com tempo de antecedência para chegar ao local no horário combinado. Para isso, pesquisem quais são os transportes, seus itinerários e horários.



Há categorias de diferentes faixas etárias no futebol de várzea, desde as infantis até as de adultos. Campo de futebol de várzea do Centro Desportivo Municipal Bento Bicudo, São Paulo (SP), 2016.



Garota jogando futebol em um campo enlameado. Campeonato de futebol feminino na comunidade ribeirinha de São Domingos (PA), 2017.



Campo de futebol torto é motivo de piada e desperta a curiosidade dos visitantes.

picture-alliance/dpa/mageplus

Ed Viggiani/Pulsar Imagens

Luciana Whitaker/Pulsar Imagens

Futebol de salão e futsal

Diferentemente do futebol de várzea e do futebol de campo, que necessitam de grandes espaços para que os jogos sejam realizados, no futebol de salão e no futsal os jogos acontecem em quadras poliesportivas.

- Você conhece ou sabe o nome de alguma jogadora de futebol feminino? E de futebol masculino? [Respostas pessoais.](#)



Donato Fasano/Getty Images

Jogadora chutando para o gol em uma partida de futebol de salão na categoria feminina. Jogo entre as seleções italiana e ucraniana. Itália, 2024.

O futebol de salão foi inventado no início da década de 1930 por um professor de Educação Física chamado Juan Carlos Ceriani Gravier, da Associação Cristã de Moços (ACM). Ele teve a ideia de adaptar o futebol de campo para quadras menores, como a de basquetebol. O futsal foi inventado em 1989, a partir das regras do futebol de salão. Desde então, se desenvolveu da mesma maneira que o futebol de salão e, na atualidade, supera o futebol de salão em termos de público e de interesse de patrocinadores.

Mover – O aprendizado fomentado por ações motoras dificilmente é esquecido. É por isso que, coletivamente, vocês farão, agora, exercícios com os fundamentos do futsal e do futebol de salão. Depois, vocês jogarão partidas dessas duas modalidades, com a mediação do professor de Educação Física.



Refletir e pesquisar – Em grupos, vocês participarão de uma roda de conversa sobre quais elementos do futebol fizeram com que ele fosse tão popular entre homens e mulheres brasileiros.

Considerem desde o tipo de material necessário para a prática dessa modalidade desportiva até a história do futebol. Se forem falar sobre o futebol como uma profissão bem remunerada, pesquisem os motivos que levam clubes e empresas a pagarem altos salários para os craques da bola e pesquisem, também, salários de jogadores de clubes fora da Série A.

O futebol como esporte mobiliza milhões de jogadores, torcedores, investidores, patrocinadores, profissionais e empresas em inúmeros países. Por ser abrangente, ele é bastante procurado como profissão e como propulsor de ascensão social. Essa modalidade profissional tem grandes empresas patrocinadoras no mundo todo e, nas camisas oficiais, elas têm destaque maior do que o nome do próprio clube.

Mas nem todo menino ou toda menina que sonha em ser profissional nessa modalidade esportiva consegue tal ascensão social e financeira por meio da profissionalização no futebol, e isso é muito mais desfavorável para as meninas.

Há vários fatores que contribuem para essa diferenciação nas oportunidades. Eles vão desde preconceito de gênero com meninas jogando futebol, como se isso as deixasse menos femininas, até pessoas de má-fé que utilizam o sonho do outro para ganhar dinheiro ou benefícios de diferentes naturezas para si.



André Porto

Debater – O que vem à sua mente assim que você vê a imagem a seguir? Em uma conversa em grupo, digam, uns aos outros, as interpretações que fizeram dessa imagem. Na segunda rodada de conversa, dividam-se entre quem teoricamente defenderá ou refutará a ideia de que o futebol seja masculinizante ou pertença apenas ao universo cultural masculino.



Respostas de acordo com a discussão.

Jogadoras de futebol utilizando chuteiras e executando uma postura típica do balé.

Jikunahati

Mover – Você já ouviu falar do *jikunahati*? Que tal jogá-lo?



O *jikunahati* (pronunciado “zicunarratí”) é um jogo com bola praticado pelos povos indígenas Paresí, Iranxe Manoki, Maimandê, Nambikwara e os Enawenê-Nawê, no estado do Mato Grosso. Também conhecido como cabeçabol ou futebol indígena, esse jogo tem como objetivo fazer com que o oponente não consiga rebater a bola com a cabeça, bola esta que também foi jogada com a cabeça do outro jogador.

As partidas são disputadas por duas equipes, que podem ter oito ou mais jogadores, e realizadas em campo de terra batida e sem trave. Na tradição mitológica de parte desses povos indígenas, o primeiro ser humano paresí (divindade wazare) que veio ao mundo saiu da abertura de uma rocha específica. Após conduzir os indígenas paresí por toda a região, hoje denominada Chapada dos Parecís, ele teria ensinado aos demais indígenas que é a cabeça que domina o corpo. Para mediar esse ensinamento, Wazare ensinou todos a jogarem o *jikunahati*.

Com essa história, é possível perceber o quanto, para os povos indígenas, a corporalidade está bastante ligada à espiritualidade e à cultura.

Refletir e mover – Dividam-se em grupos. Cada grupo vai discutir uma questão que tenha relação com as imagens e com o conteúdo deste capítulo. Ao final das discussões, um orador por grupo vai apresentar para os demais as conclusões e hipóteses às quais o grupo chegou. As questões são:

1. É melhor jogar futebol só nos fins de semana do que não se exercitar? [Resposta pessoal.](#)
2. O que, especificamente, causa lesões, traumas e desgaste das articulações na prática do futebol? Em quais situações tais malefícios podem ocorrer?
3. O que vocês pensam sobre o fato de o nome do patrocinador de grandes equipes de futebol vir com mais destaque na camisa do uniforme do que o nome do clube? [Resposta pessoal.](#)

Chegou a hora de você e os colegas se dividirem em times e jogarem futebol. Cuidem da integridade física um do outro e, se necessário, adaptem regras e procedimentos do jogo para que todos possam participar.



CHRISTOPHE SIMON/AFP/Getty Images

Homens praticando *jikunahati* durante o primeiro dia dos Jogos Internacionais dos Povos Indígenas. Cuiabá (MT), 2013.



2. Lesões em músculos e ossos: isso pode acontecer em casos de movimentos bruscos sem fazer um alongamento prévio adequado. Traumas: como é um esporte de muito contato físico com outras pessoas, é importante tomar cuidado com lesões causadas por impacto com outras pessoas ou objetos. Esses traumas podem ser contusões, fraturas ou até hemorragias. Desgaste das articulações: a prática exagerada e sem orientação de um profissional pode fazer com que o corpo seja exigido em excesso e ocorra um desgaste da cartilagem que forma as articulações.

A técnica e a modalidade

No Ensino Fundamental, aprendemos movimentos técnicos e dinâmicas de jogo. Já no conteúdo do Ensino Médio, nos movemos segundo as técnicas de cada modalidade esportiva e de cada prática corporal, e também vivenciamos situações em que esses movimentos técnicos são utilizados para criar formas de movimento a partir dessas técnicas, que, no fim, culminarão em táticas dentro de cada modalidade.

Neste capítulo exploraremos técnicas do atletismo e de algumas ginásticas e danças.

Atletismo

A combinação simples e esteticamente bela entre a capacidade física, a habilidade motora, o foco, a determinação, a perseverança, o talento, a superação individual e coletiva faz do atletismo um dos esportes mais organizados e populares do mundo.

De todas as modalidades desportivas, ele é a mais antiga, com evidências de suas raízes em civilizações como Egito, Mesopotâmia e China. No Quênia e no norte da Tanzânia, territórios africanos, os Massais praticam a corrida de longa distância como forma de ritual e de deslocamento. No entanto, o atletismo organizado da forma como o conhecemos hoje é mais associado ao formato competitivo utilizado na Grécia Antiga.

Podemos dizer, então, que o atletismo é a competição mais antiga do mundo!



Arquivo/Estádio Conteúdo

Adhemar Ferreira da Silva, primeiro recordista brasileiro no salto triplo, uma das modalidades de salto praticadas no atletismo. São Paulo (SP), 1957.

- Você sabia que o atletismo também é considerado o “pai” de todos os esportes? Por que você acha que ele ganhou esse título?

[Respostas pessoais.](#)

No Brasil, o atletismo ficou mais conhecido no século XX, especialmente quando, em 1952, Adhemar Ferreira da Silva, atleta brasileiro, conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo nos Jogos Olímpicos realizados em Helsinque, na Finlândia.

Analisar – No atletismo, os estilos de competição, ou modalidades desportivas, são chamados de provas. Por exemplo, a prova de 100 metros rasos, em que os atletas correm 100 metros.

- Reflita e cite provas de atletismo e de outras modalidades desportivas que sejam individuais ou coletivas e que tenham como base as habilidades motoras correr, arremessar, lançar e saltar.

[Essas habilidades motoras estão em modalidades como handebol, basquetebol, frisbee, lançamentos do atletismo \(disco, martelo e dardo\) e arremesso de peso.](#)

Mover – A tarefa, agora, é praticar para lembrar como são as corridas de velocidade. Antes de iniciar, vocês farão exercícios que ajudam a melhorar a corrida e são classificados como exercícios educativos de corridas. Eles não são competitivos; por isso, para que vocês aprendam bem o movimento e melhorem suas passadas nas corridas, atencem para o comando do professor.

Vejam a seguir os movimentos que vocês farão:

- *Skipping* alto e baixo: esse movimento melhora o tamanho da passada. Deve-se elevar o joelho, coordenando esse movimento com o dos braços em um ângulo de 90 graus.
- *Dribling*: esse exercício fortalece e aumenta a mobilidade do tornozelo. Deve-se elevar o calcanhar alternadamente sem tirar os pés do chão (parado e em movimento) e fazer o movimento lateral dos braços.



- *Hopserlauf*: esse movimento melhora a postura do quadril. Deve-se elevar as pernas e os braços alternadamente, dando um pequeno salto a cada elevação. Há uma fase aérea do movimento que se inicia no ápice da elevação do quadril.
- *Kick out*: esse movimento aumenta a amplitude da passada. Deve-se correr jogando os pés alternadamente para a frente, como se estivesse chutando, e coordenar com o movimento lateral dos braços.
- *Anfersen*: esse movimento ajuda na correção da postura da perna de trás da corrida. Durante a corrida parada ou em deslocamento, deve-se elevar o calcanhar até que ele quase encoste nos glúteos, sempre coordenando o movimento das pernas com o dos braços.

Nas corridas, não comparem seu desempenho com o dos colegas, pois os indivíduos têm experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva. Nesse caso, não importa quem vai chegar primeiro, mas sim que vocês relembrem e vivenciem o correr na máxima velocidade possível.

Provas do atletismo

O atletismo é composto de muitas provas que pertencem a diferentes classificações. Algumas provas só existem para atletas do sexo feminino, como o heptatlo, e outras só para o masculino, como o decatlo. Algumas distâncias e pesos de materiais são diferentes também, a depender da categoria de sexo e idade dos atletas.

As provas são individuais, com exceção do revezamento, que é uma modalidade formada por um grupo de quatro atletas. Porém, a contagem final de algumas competições é realizada por equipes, assim como ocorre em campeonatos mundiais, em que os países têm contabilizado seu total de medalhas para obter classificação no *ranking* dessas competições.

Separando as provas femininas das masculinas, a classificação, para a categoria adulta, fica desta forma:

Provas do atletismo	Femininas	Masculinas
Corrida rasa de velocidade	100 m, 200 m, 400 m, 800 m	100 m, 200 m, 400 m, 800 m
Corrida rasa de fundo (resistência)	1 500 m, 5 000 m, 10 000 m	1 500 m, 5 000 m, 10 000 m
Corrida com barreiras	100 m	110 m
	400 m	400 m
Corrida com obstáculos	3 000 m	3 000 m
Marcha atlética	20 000 m	20 000 m
	50 000 m	—
Revezamento (única prova coletiva)	4 × 100 m	4 × 100 m
	4 × 400 m	4 × 400 m
Salto	Distância	Distância
	Altura	Altura
	Triplo	Triplo
	Vara	Vara
Arremesso e lançamento	Peso (4 kg)	Peso (7,26 kg)
	Disco (1,0 kg)	Disco (2,0 kg)
	Dardo (600 g)	Dardo (800 g)
	Martelo (4 kg)	Martelo (7,26 kg)
Combinada	Heptatlo	Decatlo

Fonte: INSTITUTO IDEAL BRASIL. *O Atletismo – Provas*. [S. l.]: IIB, c2017. Disponível em: <https://www.idealbrasil.org.br/o-atletismo-provas/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

Provas de rua têm distâncias específicas. Algumas dessas especificidades estão relacionadas ao sexo, como é o caso do heptatlo e do decatlo, disputados em dois dias de competição.

- Decatlo: 100 metros rasos, salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros rasos, 110 metros com barreiras, lançamento de disco, salto com vara, lançamento de dardo e 1 500 metros rasos.
- Heptatlo: 100 metros com barreiras, salto em altura, arremesso de peso, 200 metros rasos, salto em distância, lançamento de dardo e 800 metros rasos.

Cada prova tem seu local específico na pista de atletismo.

Em algumas modalidades, como as maratonas, homens e mulheres correm juntos no mesmo momento, mas competem em categorias separadas. Ambos os sexos têm de percorrer 42,195 km, e os corredores utilizam *chips* na roupa ou no tênis, o que permite verificar os tempos eletronicamente, sem depender apenas da observação da arbitragem.

Analisar – No quadro apresentado anteriormente, vimos que o atletismo tem provas com arremessos e lançamentos. Essas são duas habilidades motoras diferentes, mas com bastante similaridade na ação motora. Converse com os colegas e cheguem a conclusões sobre as diferenças entre arremessar e lançar.



Doping

A prática do *doping* é proibida no mundo todo, sendo passível de investigação e punição para atletas que fazem uso de substâncias proibidas ou métodos que possam melhorar o desempenho esportivo de forma injusta e/ou prejudicial à saúde. O processo de controle do *doping* envolve várias etapas e procedimentos, e tem como objetivo garantir a prática limpa e justa do esporte. No entanto, muitos atletas continuam fazendo uso de substâncias apenas para melhorar seus resultados.

Atletas com condições médicas que requerem o uso de determinadas substâncias podem solicitar uma Autorização de Uso Terapêutico (AUT). Se aprovada, eles não violarão as regras *antidoping*, mesmo em época de competição. Atletas transgênero têm, em algumas modalidades desportivas, a licença para competir de acordo com sua identidade de gênero e também a AUT, caso precisem tomar hormônios diariamente.

Leia um trecho do texto a seguir:

Considerando o contexto de exclusão vivenciado por pessoas trans, o esporte se manifesta como uma das ferramentas essenciais para a inclusão, promovendo não só a inserção deste grupo [...] [na] sociedade, como também viabilizando benefícios tanto mentais quanto físicos [...].

[...] Para existir uma competição justa é necessário garantir o mínimo de condições igualitárias entre os competidores, para que não se extrapolem as vantagens ou desvantagens, porém, é observável, em alguns esportes, o desempenho de determinados atletas que evidentemente possuem características exacerbadas no que dizem respeito ao desempenho em excelência, por exemplo: Michael Phelps e Usain Bolt.

COELHO, R. T. *et al.* Atletas transgêneros: tabu, representatividade, minorias e ciências do esporte. *Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo*, São Gonçalo, v. 3, n. 5, p. 29-58, 2018. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=2TRABALHOSACADEMICOSAOGONCALO2&page=article&op=view&path%5B%5D=6630>. Acesso em: 2 jul. 2024.

Lançamentos e arremessos

Arremesso de peso

Mover – Chegou o momento de você aprender a técnica correta do arremesso de peso e treiná-la. O local de queda do peso deve ser de areia ou grama. Por ser pesado e de metal, ele danifica pisos frios ou de cimento. Se for o caso, vocês podem trabalhar com material adaptado para confeccionar o peso.

O objetivo do arremesso de peso é lançar uma esfera de metal (chamada de peso) o mais longe possível dentro de um setor específico. A aplicação da técnica correta potencializa o arremesso e evita penalidades. Veja a seguir o passo a passo da técnica *glide*, que é a mais utilizada por atletas adultos federados:

1. Fique de costas para a direção do arremesso e coloque o peso na base dos dedos da mão dominante, segurando-o próximo ao pescoço, com o cotovelo flexionado, mas aberto à lateral do pescoço.
2. Coloque o pé não dominante próximo à borda traseira do círculo e o pé dominante levemente à frente. Mantenha o peso do corpo sobre a perna dominante.

- Incline-se levemente para trás, com o tronco relaxado e o braço não dominante estendido para equilíbrio.
- Deslize para trás, empurrando com a perna não dominante enquanto a perna dominante se move rapidamente para o centro do círculo.
- Gire o corpo para a frente enquanto o pé não dominante se posiciona firmemente na frente, próximo à borda da frente do círculo, que é sinalizada para que não seja ultrapassada.
- Gire os quadris e os ombros rapidamente para a direção do arremesso, transferindo o peso do corpo da perna dominante para a perna não dominante, mantendo o cotovelo alto e o peso próximo ao pescoço.
- Para arremessar, estenda o braço dominante explosivamente, empurrando o peso para fora (frente) e para a diagonal de cima, utilizando a hiperextensão das pernas, os quadris e o tronco para gerar força adicional.
- Após o arremesso, gire rapidamente os pés para não sair do círculo nem pisar na borda. Não saia do círculo até que o peso tenha aterrissado.

Matthias Hangst/Getty Images



Geisa Arcanjo, medalhista brasileira em campeonatos sul-americanos, iniciando o movimento de glide. Campeonato Mundial de Atletismo, Inglaterra, 2017.

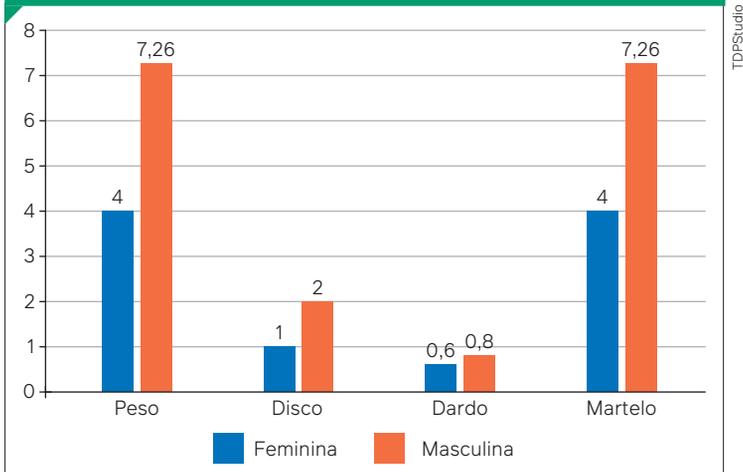
Lançamento de dardo

O objetivo dessa modalidade é lançar uma lança de metal com ponta cuneiforme e afiada (chamada de dardo) o mais longe possível, dentro de um setor específico.

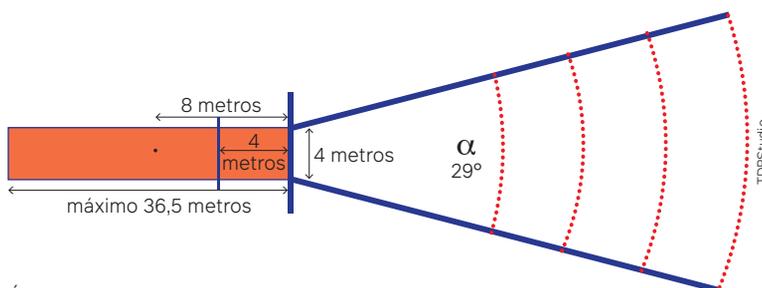
Assim como no arremesso de peso, a aplicação da técnica correta potencializa o arremesso e evita penalidades. Vamos a ela:

- Segure o dardo com uma das três empunhaduras comuns: a empunhadura americana, a finlandesa ou a em "V".
- A ponta do dardo deve estar alinhada com o braço, os dedos devem envolver o dardo firmemente, mas de forma relaxada, e o corpo deve ficar todo voltado na direção do lançamento e dentro da área de lançamento.
- O dardo deve estar alinhado ao seu corpo, com a ponta ligeiramente para cima.
- Comece a correr com velocidade moderada e passadas largas, de forma controlada, aumentando a velocidade gradualmente e mantendo, durante a corrida, o dardo alinhado ao seu corpo e a ponta para cima.
- A corrida de aproximação geralmente inclui cerca de 13 a 17 passos. Nos últimos passos, posicione o dardo para trás, na altura acima de seu ombro, mantendo o braço de lançamento estendido e a ponta do dardo ligeiramente para cima. O braço não dominante deve estar apontando para a frente para ajudar no equilíbrio.
- Execute os passos finais, conhecidos como *cross-steps* ou passos cruzados. Eles ajudam a transferir a velocidade horizontal para o lançamento. Gire o corpo lateralmente, com o pé não dominante à frente e o peso do corpo transferido para a perna de trás.
- Inicie o lançamento girando os quadris e os ombros para a frente e transferindo o peso do corpo da perna de trás para a perna da frente. Lance o dardo estendendo o braço de lançamento de forma explosiva, seguindo

Massa dos objetos lançados nas modalidades de Arremesso e Lançamento nas categorias feminina e masculina (em quilogramas)



Fonte: INSTITUTO IDEAL BRASIL. *O Atletismo – Provas*. [S. l.]: IIB, c2017. Disponível em: <https://www.idealbrasil.org.br/o-atletismo-provas/>. Acesso em: 15 ago. 2024.



Área de lançamento de dardo. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.



Issei Kato/Reuters/Photorena

Em 2023, Elizabeth Gomes quebrou o recorde mundial de lançamento de dardos.

com o movimento do corpo e mantendo o dardo alinhado com o braço e a ponta ligeiramente para cima durante o lançamento. O dardo deve ser lançado por cima do ombro ou do braço superior da mão de lançamento.

- Após o lançamento, mantenha o equilíbrio e evite cruzar a linha de lançamento até que o dardo toque o solo. O dardo deve cair dentro do setor de lançamento, que tem um ângulo de aproximadamente 29 graus.

Pesquisar – Em grupo, façam uma pesquisa acerca de quais outras modalidades desportivas de lançar e arremessar existem, exceto as modalidades com bola (handebol e basquete, por exemplo).

Mover – Quando a listagem estiver pronta, selecionem uma e preparem uma oficina para ensinar essa prática para toda a turma. Ela deverá conter: aquecimento articular, alongamento, passo a passo dos movimentos técnicos e execução da modalidade.

Corridas de revezamento

As corridas de revezamento 4 × 100 metros e 4 × 400 metros (lemos: 4 por 100 metros e 4 por 400 metros) foram incluídas pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, na Suécia, em 1912. O revezamento feminino se tornou uma prova olímpica somente em 1928, em Amsterdã, na Holanda.

Cada equipe é composta de quatro corredores, que correm distâncias de 100 ou 400 metros, dependendo da prova. Em ambos os casos, a passagem do bastão deve ser feita dentro de uma zona específica de 20 metros. Caso essa distância seja ultrapassada, a equipe é desclassificada.

Os Estados Unidos foram os primeiros campeões olímpicos de revezamento 4 × 100 metros e 4 × 400 metros, em 1912, e estabeleceram um padrão de excelência nas primeiras décadas da competição.



Imago/ZUMA Press/Imageplus

Carl Lewis e Usain Bolt não foram contemporâneos como atletas, mas ambos são lendas vivas do atletismo quando o assunto é prova de velocidade.

Carl Lewis nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, Estados Unidos, 1984.



Petr Tomar/Shutterstock.com

Usain Bolt nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, quando se destacou bastante. Rio de Janeiro (RJ), 2016.

Nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, Carl Lewis ajudou os Estados Unidos a conquistarem o ouro. Já a equipe masculina jamaicana, liderada por Usain Bolt, dominou a prova dos 4 × 100 metros de 2008 a 2016, conquistando o ouro em três edições consecutivas dos Jogos Olímpicos (2008, 2012 e 2016).

As equipes brasileiras masculina e feminina de 4 × 100 metros levaram a medalha de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Lima, em 2019.

Analisar – Você já parou para pensar que, nas provas de velocidade do atletismo, a maioria dos campeões e medalhistas em torneios mundiais são negros?

Em grupo, pesquisem os nomes, fenôtipos e perfis de campeões mundiais nas provas de 100 metros rasos. Vocês podem obter essas informações em *sites* de federações e confederações de atletismo e também no *site* da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF).



A equipe brasileira feminina de 4 × 100 metros, formada por Rosângela Santos, Vitória Rosa, Andressa Moreira Fidelis e Lorraine Martins. Lima, Peru, 2019.



Ivan Alvarado/Reuters/Fotoarena

Conexões

Artigo

- *Características genéticas dos negros são preferidas nos esportes, mas não garantem posições de liderança*, de Caroline Nunes (disponível em: <https://almapreta.com.br/sessao/cotidiano/caracteristicas-geneticas-dos-negros-sao-preferidas-nos-esportes-mas-nao-garantem-posicoes-de-lideranca/>; acesso em: 3 jul. 2024).



Você sabia que, muito antes de haver Jogos Olímpicos, os povos indígenas brasileiros já praticavam a corrida de toras em diferentes regiões do Brasil? Existe um evento chamado Jogos dos Povos Indígenas, em que diferentes etnias indígenas do Brasil se reúnem, e a corrida de toras faz parte dele.



Nela, as equipes, formadas por dois a quatro membros que se revezam, correm em estradas de terra e em áreas urbanas pavimentadas carregando grandes troncos de madeira, que podem pesar entre 80 e 100 quilos.

A corrida de toras geralmente ocorre durante festividades religiosas locais ou em eventos comunitários. Para algumas etnias, ela é considerada um ritual e acontece, por exemplo, no Kuarup, festividade religiosa de grande ocorrência no Território Indígena do Xingu, entre Kaiabi, Kalapalo, Yawalapiti e outras etnias.

Atualmente, a corrida de toras não é apenas uma competição esportiva, mas também uma forma de preservar e celebrar a cultura local. Ela promove a integração comunitária e a transmissão de tradições entre gerações. Além disso, os eventos de corrida de toras frequentemente incluem outras atividades culturais, como música, dança e culinária típica, fortalecendo ainda mais o senso de identidade e pertencimento das comunidades envolvidas.

Mover – Conversem com o professor para avaliar a possibilidade de vocês adaptarem a corrida de toras e inserirem essa nova modalidade em um evento competitivo ou cultural da escola. Coletivamente e sob o comando do professor, escolham algo disponível que possa substituir as toras. O objeto a ser utilizado deve ter um peso mediano e com formato de tora, e deve caber na mão ou poder ser apoiado nos ombros. Vocês podem usar canos de PVC com areia dentro ou sacos de arroz ou de areia com 5 quilos.



Organizem-se em equipes de quatro integrantes. Definam qual será a ordem da participação de cada um e realizem uma competição amistosa. Delimitem a área em que o objeto vai ser passado de um corredor para o outro.

Criar – Listem quais outras situações do cotidiano inspiraram ou inspirariam a criação de modalidades desportivas ou jogos que utilizam os atos de correr, arremessar, lançar ou saltar. [Respostas pessoais.](#)



Deifim Martins/Pulsar Imagens

Na corrida de toras, os demais atletas da equipe acompanham, correndo, quem está carregando a tora. No revezamento do atletismo não indígena, cada atleta aguarda num local predeterminado a chegada do companheiro de equipe. Xingu (PA), 2016.

Ginástica

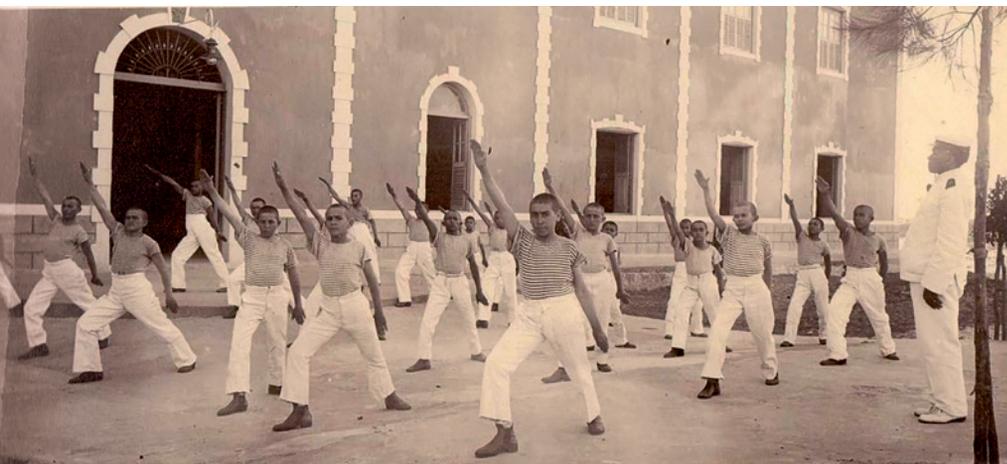


Rawpixel/Stockphoto.com

- Você tem medo, curiosidade ou prazer quando está prestes a fazer uma aula de ginástica?
- O que você sabe sobre os efeitos das ginásticas no corpo e no organismo?
- Você tem facilidade ou dificuldade para fazer movimentos acrobáticos (saltos técnicos, por exemplo) e sequências de movimentos de ginástica de condicionamento físico?
- Você se lembra do que já aprendeu na escola sobre ginástica?
- Você aprendeu algo sobre ginástica na sua infância, fora da escola?
- Lembra quais são as diferenças entre atividade física e ginástica? [Respostas pessoais.](#)

As ginásticas podem ser mais divertidas e menos perigosas do que muitos pensam!

A ginástica é a modalidade corporal mais antiga da Educação Física. Na origem da Educação Física as aulas eram, na realidade, aulas de ginástica, principalmente para as meninas. Nessa época, havia muito rigor nos movimentos, que eram importados de modelos europeus de ginástica e influenciados, também, por treinamentos militares, para fortalecimento e disciplina dos soldados.



Escola de Aprendizes-Marinheiros do Ceará/Arquivo Nacional, Rio de Janeiro

O método de ginástica sueco, que influenciou o início da Educação Física no Brasil, tinha aulas pensadas para serem feitas dentro de salões por causa do frio europeu. No Brasil, as aulas eram em pátios, salas e salões, até o aparecimento dos jogos, que levou as aulas para as quadras.

Aula de ginástica na Escola de Aprendizes Marinheiros do Ceará, em 1917.



A ginástica é muitas vezes confundida com condicionamento físico, que é o nome que se dá ao estado de saúde física de uma pessoa. O condicionamento físico nem sempre tem relação com o desempenho esportivo, mas sim com o bem-estar físico e com o bom funcionamento do corpo e do organismo, seja em atividades cotidianas, seja nos esportes.

Para melhorar ou manter o bom funcionamento de músculos, órgãos internos (pulmão, coração e outros), articulações, ossos e todas as outras partes do corpo que entram em ação quando nos movimentamos, é necessário um bom programa de condicionamento físico.

A ginástica é uma das maneiras de conseguir um bom condicionamento físico, mas há modalidades de ginástica que visam a competição e, portanto, a alta *performance*. Essas são as chamadas ginásticas olímpicas, como a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica de trampolim. Nesses casos, nem sempre as modalidades priorizam a saúde, pois necessitam levar o corpo ao limite e causam, muitas vezes, lesões.

- Observe as imagens da página seguinte. Você reconhece essa modalidade de ginástica? [Resposta pessoal.](#)



kosmos111/Stockphoto.com



RealPeopleStudio/Shutterstock.com

Mulher praticando ioga, um tipo de ginástica.

Ioga é um tipo de ginástica específica de conscientização corporal.

Pesquisar – Na ilustração a seguir, procure os nomes das posições (*asanas*) das mulheres que estão fazendo ginástica nas fotos. Depois, experimente fazer todas elas, mantendo-as por cinco segundos. Analise se, para você, faz sentido cada posição ter o nome que tem e troque impressões com os colegas e o professor.

Em grupo, conversem sobre a possibilidade de a prática dessa modalidade prejudicar a saúde. Lembrem-se de sempre justificar e anotar as conclusões às quais o grupo chegou e também as observações do professor.



Caio Boracini

Mover – A tarefa, agora, é participar de um circuito de condicionamento físico que reúna exercícios de força, flexibilidade e coordenação motora para desenvolver agilidade. Preste atenção nas falas e na demonstração do professor, para lembrar conceitos importantes e a forma correta de fazer alguns exercícios. Durante o circuito, pergunte ao professor quando tiver alguma dúvida.



Não compare seu desempenho com o dos colegas, pois cada um tem experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva.

Tipos de ginástica de acordo com o universo cultural



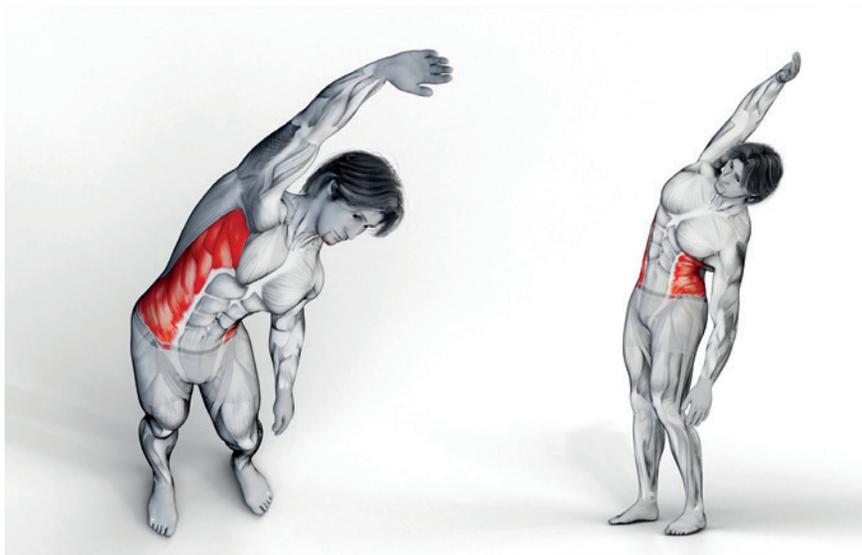
O exercício abdominal oblíquo fortalece e melhora o movimento de rotação de tronco.

Todas as vezes que flexionamos lateralmente o tronco em uma dança, luta, ginástica ou em um jogo, estamos trabalhando a musculatura oblíqua.

da classificação física e de um fazer cientificamente comprovado, é seu universo cultural, que tem relação com as diversas etnias que compõem a humanidade. No treinamento funcional, um exercício abdominal é realizado em movimentos complexos que não estimulam apenas a musculatura do abdome. No pilates e na ioga, a musculatura abdominal é estimulada para que se fortaleça e, ao mesmo tempo, é trabalhado o alongamento da musculatura lombar. Já na dança indiana ou no balé a musculatura abdominal é trabalhada durante a elevação alternada ou conjunta das pernas estendidas. Nesses exemplos, cada um dos movimentos não tem, essencialmente, a intenção direta de fortalecer a musculatura do abdome.



Max Acronym/Shutterstock.com



Abyaneh/Shutterstock

Musculatura oblíqua ativada durante flexão lateral de tronco.



Para compreender melhor as formas de se exercitar étnica e culturalmente, vamos focar na tríade formadora do povo brasileiro: indígenas, aqui residentes; negros, vindos como escravizados de alguns países cuja costa é banhada pelo Oceano Atlântico; e europeus, principalmente os portugueses.



Mover – Divididos em grupos, você e os colegas vão pesquisar ginásticas que tenham origem em cinco continentes: África, América, Ásia, Europa e Oceania.

Com o auxílio do professor, cada grupo criará e ministrará uma oficina para a turma, falando também sobre a origem e o contexto da prática hoje, por exemplo, se outras culturas a praticam.

Ginásticas de conscientização corporal

As ginásticas de conscientização corporal são práticas holísticas. Isso quer dizer que elas são baseadas em uma compreensão global dos fenômenos que promovem a saúde e o bem-estar por meio do aumento da consciência corporal. Elas também são consideradas exercícios físicos destinados a aumentar a capacidade de introspecção, de percepção e de controle do próprio corpo. Essas ginásticas enfatizam a relação e a conexão entre o que é material (corpo físico) e imaterial (pensamento), buscando melhorar respiração, flexibilidade, postura, coordenação motora e imagem (percepção) corporal.

Veja, a seguir, uma lista de características gerais desse tipo de ginástica:

- Foco na percepção corporal: a execução dos movimentos busca aumentar a percepção do corpo no espaço, ajudando a identificar tensões, posturas inadequadas e padrões de movimento que causam dores, tensionamentos ou mal-estar.
- Movimentos lentos e controlados: exercícios realizados de forma lenta e controlada que permitem ao praticante concentrar-se na sensação, na fluidez e no alinhamento de cada parte de um mesmo movimento ou em uma sequência de movimentos.
- Respiração consciente: respiração coordenada com os movimentos que promovem maior oxigenação dos músculos e órgãos internos, fato que ajuda a relaxar a musculatura e neutralizar pensamentos fora do contexto do exercício.
- Alinhamento e postura: enfatiza o alinhamento dos segmentos corporais e vértebras e ressalta a postura dinâmica e estática correta do corpo, o que, por vezes, previne lesões.
- Relaxamento e redução do estresse: sequências de exercícios que incluem técnicas de relaxamento e concentração e ajudam a reduzir o estresse e o mau tensionamento muscular.

Como exemplos de ginásticas de conscientização corporal, temos:

- Pilates: fortalece o *core*, que é a musculatura do abdome, das costas e da pelve, e atua no alinhamento dos segmentos corporais. Os movimentos são minuciosos e o praticante controla a extensão e o tensionamento deles.
- Lian Gong*: melhora a flexibilidade, a força e a saúde em geral, por meio de exercícios terapêuticos que mesclam movimentos lentos com respiração controlada.
- Tai Chi Chuan*: misto de arte marcial e ginástica chinesas, combina movimentos lentos e fluidos com respiração profunda e concentrada.
- Método *Feldenkrais*: sequências de movimentos suaves que ajudam a aumentar a consciência corporal e melhoram a eficiência dos movimentos.

Mover – As ginásticas têm elementos comuns, mesmo em diferentes estilos. Por exemplo, os saltos são constantes na ginástica natural (imitar movimentos de animais) e no condicionamento físico (pular corda). Já na ginástica artística o aparelho solo tem um agrupamento de saltos realizados de forma competitiva e que desenvolvem muitas capacidades físicas.

Sob o comando do professor, execute a sessão de saltos da sequência a seguir:

- | | | | | | |
|------------------------------|---|---|------------------------------|--|--|
| <small>Caio Boracini</small> |  | <p>1. Salto grupado: salte com os pés juntos, elevando os joelhos até o peito e aterrissando com os pés juntos e os braços elevados.</p> | <small>Caio Boracini</small> |  | <p>3. Salto carpado: mantenha o corpo ereto com os braços elevados, salte com os pés juntos, posicione os braços e as pernas à frente e aterrisse com o corpo ereto.</p> |
| <small>Caio Boracini</small> |  | <p>2. Salto afastado: salte com os pés juntos e os braços elevados, eleve as pernas afastadas, toque os pés ou as pernas com as mãos e aterrisse com os braços elevados e os joelhos levemente flexionados.</p> | <small>Caio Boracini</small> |  | <p>4. Salto estendido: salte com os pés juntos, eleve os braços e aterrisse com os pés juntos, os joelhos levemente flexionados e os braços para o alto.</p> |

O Brasil tem ginastas famosos?

A ginástica tem uma longa história, que evoluiu de atividades físicas básicas e preparações militares a uma prática de esporte altamente especializada e competitiva. O auge foi na Grécia Antiga e no Império Romano. De lá para cá, sua evolução reflete mudanças culturais, tecnológicas e sociais que a tornaram parte significativa do panorama esportivo global.

No Brasil, a história da ginástica teve um desenvolvimento gradual que acompanhou as mudanças sociais, políticas e culturais do país. Aqui, a prática da ginástica começou a se desenvolver no final do século XIX, influenciada por imigrantes europeus, especialmente alemães, italianos e franceses, que trouxeram consigo suas tradições e métodos de educação física. Com a chegada deles, começaram a surgir escolas e clubes que promoviam a prática da ginástica, principalmente na região Sudeste do país.

Na década de 1920, a ginástica começou a fazer parte dos currículos escolares, como parte da Educação Física, mas ainda seguindo a tradição de sua utilização para a preparação física quase que militarizada. Em 1951, foi fundada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), que incluía um departamento de ginástica. A partir dos anos 1960, começaram a ser organizadas competições nacionais de ginástica, fomentando o desenvolvimento de atletas e a popularização do esporte. Mas a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) foi oficialmente estabelecida apenas em 1978, com o objetivo de organizar e promover a ginástica como esporte no país.

Nos anos 1990, o Brasil viu surgir uma grande ginasta: Daiane dos Santos. Ela começou a competir internacionalmente no final dos anos 1990 e seu momento de destaque veio em 2003, quando se tornou a primeira ginasta brasileira a conquistar uma medalha de ouro no Campeonato Mundial de Ginástica Artística, realizado na Califórnia. Daiane venceu no solo ao apresentar uma rotina impressionante e inovadora ao som da melodia de *Brasileirinho*, composta por Waldir Azevedo.



Mike Blake/Reuters/Fotoarena

Daiane dos Santos, ginasta brasileira que tem dois saltos com seu nome no rol de movimentos da ginástica artística competitiva mundial: o duplo *twist* carpado (Dos Santos I) e o duplo *twist* esticado (Dos Santos II). Jogos Olímpicos de Londres, Inglaterra, 2012.

Daiane dos Santos ficou conhecida por apresentar um movimento inédito no solo, o duplo *twist* carpado, que recebeu o nome "Dos Santos I" em sua homenagem. Foi oficialmente registrado no Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (FIG), marcando sua contribuição técnica para o esporte.

Ainda na década de 1990, ginastas como Luísa Parente e Daniele Hypolito começaram a ganhar destaque e trazer visibilidade ao esporte no Brasil. Rebeca Andrade e Diego Hypolito despontaram nos anos 2000, assim como Arthur Zanetti. Esses atletas conquistaram medalhas em campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos e são, até hoje, nossos grandes nomes da ginástica brasileira.

Rebeca Andrade

Primeira medalhista olímpica feminina da ginástica artística brasileira, Rebeca Andrade conquistou, ao longo de campeonatos, a medalha de ouro no salto nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, e se tornou a melhor do mundo no individual geral em 2022. Nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, ela conquistou a posição de brasileira com mais medalhas olímpicas, além de ser a primeira ginasta brasileira a conquistar o ouro no exercício solo.

Um diferencial de sua trajetória tem sido a determinação e a resiliência ao superar diversas lesões ao longo de sua carreira. A atleta faz uso de muitas habilidades ao competir em diferentes aparelhos da ginástica artística, incluindo solo, salto, barras assimétricas e trave de equilíbrio.

Assim como outros esportistas, Rebeca inspira novas gerações a persistirem na atividade esportiva, mostrando que é possível alcançar o sucesso mesmo diante de desafios e adversidades.



Lionel BONAVENTURE/AFP

Rebeca Andrade em apresentação de solo da ginástica artística. Jogos Olímpicos de Paris 2024.

- Você já tinha percebido como um atleta pode influenciar gerações mais jovens? Que atletas você admira e quais esportes eles praticam?
[Respostas pessoais.](#)

O corpo ideal

3. [Respostas pessoais.](#) Os estudantes podem citar emagrecimento ou ganho de massa muscular para ter uma vida saudável até a velhice.

Refletir – Muitas pessoas no mundo procuram diversas ginásticas para obter o corpo que consideram ideal. Mas sabemos que não só a ginástica é capaz de modificar corpos e que essa busca pode levar a problemas sérios, como disforia de imagem e transtornos alimentares, se não for bem orientada e feita pelos motivos adequados para o contexto e a realidade do praticante. É importante pensar a partir de parâmetros relacionados à saúde, e não apenas à estética corporal.

1. O que é e como seria um corpo ideal para você? [Resposta pessoal.](#)
2. Pensando em corpos ideais, o que é julgado como bom em um corpo ideal masculino é também válido para um corpo feminino? Por quê? Quais diferenças e semelhanças você ou o senso comum enxergariam? [Resposta pessoal.](#)
3. O que as pessoas de sua coletividade fazem para modificar seus corpos? Por quê?

Você já ouviu falar em fisiculturismo e halterofilismo? Essas práticas utilizam exercícios presentes na ginástica, mas são modalidades diferentes. Veja as similaridades e as diferenças entre elas no quadro a seguir:



chaosart/Shutterstock.com

Atleta halterofilista.

	Fisiculturismo	Halterofilismo
Objetivo	Estética; desenvolver a musculatura e a definição corporal, com músculos bem definidos e simetria corporal.	Força máxima em movimentos específicos; levantar o máximo de peso possível em dois movimentos principais: o arranco (<i>snatch</i>) e o arremesso (<i>clean and jerk</i>).
Treinamento	Foco em hipertrofia e definição muscular; treinamento com diversas repetições e exercícios variados.	Foco em força explosiva e técnica; treinamento com ênfase em poucos levantamentos compostos.
Competição	Julgamento baseado na aparência física.	Julgamento baseado na quantidade de peso levantado.



Prática *Lian Gong*

Chegou o momento de criar uma prática corporal étnica que tenha como base o *Lian Gong* (ginástica de conscientização corporal) mesclado com outra ginástica escolhida pelo grupo.

O *Lian Gong* é uma prática chinesa de exercícios terapêuticos que combina movimentos suaves e alongamentos com o objetivo de melhorar a saúde física e mental, além de desenvolver força muscular. Veja alguns exercícios.

1. Aquecimento.

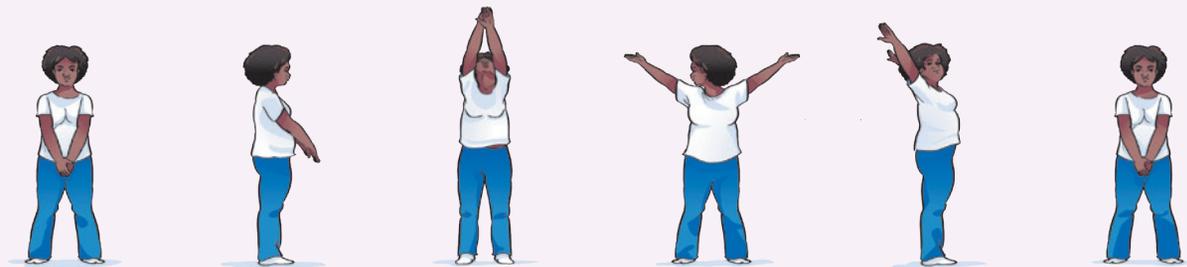
- Respiração profunda: em pé, com os pés abertos na largura dos ombros, inspire profundamente pelo nariz, levantando os braços acima da cabeça. Depois, expire pela boca, abaixando os braços. Faça 10 repetições.
- Movimento de ombros: gire os ombros para trás 10 vezes, em movimentos circulares, na sua amplitude máxima de movimento. Repita, desta vez girando os ombros para a frente.

2. Exercícios principais (todos devem ser repetidos 10 vezes e as posições estáticas devem durar 5 segundos).

- Flexão do pescoço: em pé, com os pés na largura dos ombros e os braços ao lado do corpo, inicie o exercício olhando para a frente. Então abaixe a cabeça lentamente em direção ao peito. Quando o queixo tocar o peito, levante a cabeça, também lentamente, para a posição anterior (olhando para a frente).
- Rotação do tronco: em pé, com os pés na largura dos ombros e os braços estendidos para os lados, gire o tronco para a direita, mantendo os quadris imóveis. Volte o tronco ao centro e, depois, gire-o para a esquerda.
- Inclinação lateral: em pé, com os pés na largura dos ombros e as mãos nos quadris, incline-se lentamente para a direita, deslizando a mão direita pela perna direita. Depois volte ao centro e incline-se para a esquerda, deslizando a mão esquerda pela perna esquerda.
- Flexão da coluna: em pé, com os pés na largura dos ombros e os braços estendidos acima da cabeça, flexione o corpo para a frente, mantendo as costas retas até tocar com as mãos os dedos dos pés (ou o mais próximo possível) e volte à posição inicial.
- Agachamento com braços estendidos: em pé, com os pés na largura dos ombros e os braços estendidos à frente, flexione os joelhos e abaixe o corpo como se fosse sentar em uma cadeira. Mantenha os braços estendidos e volte à posição inicial.

3. Relaxamento.

- Respiração profunda: em pé, com os pés na largura dos ombros, inspire profundamente pelo nariz, levantando os braços acima da cabeça. Depois, expire pela boca, abaixando os braços. Faça 10 repetições.
- Relaxamento dos membros: sacuda suavemente os braços e as pernas para a frente, para trás e lateralmente, para liberar qualquer tensão restante. Depois, caminhe lentamente pelo espaço, inspirando e expirando lentamente.



Caio Boracini

1. Com os pés bem plantados e paralelos, coloque a mão esquerda sobre a mão direita, ambas espalmadas em frente ao corpo. Respire.

2. Lentamente, comece a levantar os braços estendidos. O olhar acompanha a subida das mãos.

3. Eleve os braços esticando-os ao máximo, sentindo a tonificação dos músculos, porém sem tencionar ombros e pescoço. O olhar segue acompanhando as mãos. Respire.

4. Lentamente, abra os braços acima da altura dos ombros, mantendo-os esticados. Olhe para sua mão direita.

5. Leve os braços para trás, com o polegar apontando para trás. Nesse movimento, suas escápulas devem se unir nas costas e o peito se abre. O olhar continua fixo na mão direita.

6. Volte para a posição original e a repita mais uma vez, olhando para a mão esquerda.

Sequência de exercícios de *Lian Gong* para dores nos ombros e no pescoço.



1. Com os pés bem plantados e paralelos, coloque a mão esquerda sobre a mão direita com as palmas voltadas para cima e posicione-as logo abaixo do peito. Respire.



2. Lentamente, leve as mãos para o topo da cabeça, entrelaçando os dedos. O olhar acompanha o movimento das mãos.



3. Retorne o olhar para a linha do horizonte, mantendo as mãos entrelaçadas acima da cabeça. Sinta o alongamento do tronco. Respire.



4. Lentamente, flexione o tronco para o lado esquerdo e sinta o alongamento lateral. Retorne ao centro. Respire.



5. Repita a flexão do tronco para o lado direito e sinta o alongamento lateral.



6. Retorne à posição original e repita mais uma vez a sequência.

Caio Boracini

Sequência de *Lian Gong* para prevenção e tratamento de dores nas costas.

A parte de investigação desta tarefa será analisar cada movimento de acordo com as questões a seguir:

1. Quais musculaturas você sente tensionadas?
2. Em quais musculaturas você sente a tensão do alongamento?
3. Quais partes do corpo são acessadas (movimentadas)?
4. Esses movimentos lembram os de outras práticas corporais, como jogos, lutas, danças ou outras ginásticas que você já praticou? [Respostas pessoais.](#)

Para que você possa experimentar o bem-estar do exercício, não pense no que deve analisar durante a primeira rodada. Na segunda rodada, a sequência será repetida e, então, você presta atenção em cada movimento para analisá-lo e investigá-lo.



Lucas Lacaz Ruiz/Fotoarena

Pessoas praticando *Lian Gong* em uma aula no parque. São José dos Campos (SP), 2023.

As etapas para a criação em grupo são as seguintes:

1. Retomem as anotações que fizeram, a fim de encontrar nelas alguma similaridade com outra prática corporal que pode ser mesclada com o *Lian Gong*.
2. Executem a prática escolhida, analisando também cada movimento, assim como fizeram com o *Lian Gong*. O objetivo, como já dissemos, é localizar movimentos que podem ser mesclados.
3. Definam a classificação da prática criada, ou seja, se será um jogo, outra ginástica ou uma dança, por exemplo.
4. Anotem, movimento a movimento, as misturas ou adaptações que fizerem, para criar um manual (se for jogo ou luta) ou tutorial (se for dança ou ginástica).

Após a criação, vem a vivência. Executem a criação de vocês com o grupo dividido. Alguns estudantes vão executar e outros vão observar e analisar se o objetivo foi cumprido de acordo com o que você e o grupo imaginaram ou se ainda devem ser feitas alterações.

Por fim, compartilhem com a turma a criação de vocês!



Medios y Media/Getty Images

Corpo que dança

A dança é uma forma de expressão. Em outras palavras, dançar é falar com o corpo, movimentando-se segundo suas emoções, inspirações e objetivos, quase sempre tendo a música como pano de fundo.

Por meio da dança, é possível expressar os próprios sentimentos, uma mensagem encomendada ou o prazer que os movimentos e o contexto desses movimentos trazem para o indivíduo. Com essas variadas intencionalidades, a dança tem também diferentes classificações, formas de ocorrência e contextos.

Performance de dança na qual se veem movimentos sincronizados entre os dançarinos. México, 2020.



Veja, no quadro a seguir, como a dança se apresenta em contextos que têm relação direta com a escola e com o conhecimento escolar.

	A dança		
	Educação Física	Arte	Esporte
Características	<ul style="list-style-type: none"> • Sequências de curta ou média duração, com certa repetição de movimentos. • Músicas da cultura popular, da MPB ou do universo local. • Caráter lúdico e pedagógico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sequências longas, com pouca repetição de movimentos. • Músicas instrumentais, da MPB, da cultura popular ou do universo clássico. • Caráter estético e pedagógico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sequências com movimentos obrigatórios. • Músicas que sejam clássicos utilizados na dança de salão. • Caráter competitivo.
Público-alvo	<ul style="list-style-type: none"> • Estudantes dos ensinos Fundamental e Médio, com pouca ou nenhuma experiência em dança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudantes dos ensinos Fundamental e Médio, com pouca ou nenhuma experiência em dança. • Bailarinos profissionais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletas profissionais.
Figurino	<ul style="list-style-type: none"> • Roupas adequadas para exercício físico nas aulas e figurino especial simples em apresentações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Roupas adequadas para exercício físico nas aulas e figurino especial em apresentações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Figurinos bem elaborados e de alta-costura para as competições.
Objetivos dos participantes ou da apresentação	<ul style="list-style-type: none"> • Repertório da cultura popular e da cultura local (urbana, caiçara, ribeirinha, quilombola, caipira etc.). • Aprendizado de passos e criação de movimentos. • Criação de pequenas sequências de movimento combinadas com a música. • Comunicação de enredo de forma direta ou indireta. • Execução dos movimentos e uso da criatividade para impressionar o público. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repertório próprio e repertório da cultura popular, mas esteticamente adaptado. • Execução de passos determinados. • Criação de grandes sequências de movimentos combinadas com a música. • Comunicação de enredo de forma subliminar. • Estética do movimento e uso da criatividade para impressionar o público. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repertório próprio das danças de salão. • Execução de sequências com todos os movimentos obrigatórios, sem erro e de forma espetacular. • Comunicação de enredo de forma direta. • Execução exata do movimento obrigatório para impressionar o júri.

A dança também está presente em programas de ginástica, nos quais são apresentadas seqüências de movimentos repetitivos que visam fortalecimento muscular ou melhora do condicionamento físico.

As expressões da Dança

Quando escrevemos a palavra **Dança** com letra inicial maiúscula, estamos falando de um fenômeno cultural circundado de várias temáticas, elementos e categorias. Se escrevermos, por exemplo, o título “A Dança no mundo”, a temática a ser tratada seria a dança como área de conhecimento, e não um estilo específico de dança. Mas ao escrevermos **dança** com letra inicial minúscula, estamos falando de algo mais pontual, como as danças maracatu, siriri, tango, cumbia, foxtrote, samba, bumba meu boi, fandango, chula e muitas outras.

- De início, e para ajudar em sua primeira construção de definição de dança, que tal observar estas fotos e refletir se há dança nelas? [Resposta pessoal.](#) Na primeira foto, os meninos estão comemorando um gol realizado. Na segunda, o protagonista está na rua, numa atividade que não dá para afirmar se foi ensaiada ou não. Na terceira foto, claramente houve ensaio e há um figurino especial.



Reuters/Fotoarena

Crianças dançando depois de marcarem um gol. Pretória, África do Sul, 2010.



Mário Tama/Getty Images

Espectáculo de dança *Na batalha*, com dançarinos de passinho. Rio de Janeiro (RJ), 2015.



Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros

Coreografia *Espaços invisíveis*, da Cia. Damas em Trânsito e os Bucaneiros. São Paulo (SP), 2014.

A dança tem estética, emoção, criatividade, técnica e destreza, indubitavelmente. Há prazer em dançar e em assistir à dança. Por isso, dizer que a dança é uma combinação de movimentos oriundos das atividades cerebrais e da contração e do relaxamento muscular seria reduzi-la a algo lógico, aparente e simplista.

- O que você entende por contração e relaxamento musculares? E por atividades cerebrais? Você já estudou esses conteúdos em Educação Física, Biologia ou Ciências durante a sua vida escolar? Se sim, lembra-se de algo a respeito? [Respostas pessoais.](#)



Hipertexto

Caio Paduan

Caio Paduan, um profissional da área da Dança, relatou à autora que no desenvolvimento profissional, seja nas próprias atividades, seja no acompanhamento do trabalho de outros dançarinos em dança contemporânea, sentiu a necessidade de cursar a faculdade de Educação Física para entender a razão de algumas lesões causadas pelo exercício aos dançarinos.

Segundo ele, as áreas das Artes Cênicas e da Educação Física são complementares no estudo do corpo. Nas Artes Cênicas, especialmente na Dança e no Teatro, as técnicas visam compreender e desenvolver o corpo vinculando sua dimensão expressiva à **educação somática**. A Educação Física, por sua vez, foca no desenvolvimento de capacidades físicas por meio de práticas baseadas em estudos científicos, que permitem conhecer melhor as estruturas corporais em suas dimensões anatômicas, fisiológicas e biomecânicas.

Educação somática: diferentes metodologias que buscam a organização e saúde do corpo pelo aumento da consciência da própria estrutura e do movimento corporal.

Dança e religião

Dançar durante a Antiguidade era tarefa importante, pois em muitas sociedades era uma forma de se comunicar com o sagrado em várias religiões.



Luciola Zvarnick/Pulsar Imagens

Existem diferentes explicações sobre a presença da dança em atos religiosos tão antigos. Uma delas está relacionada ao transe que a ação motora de girar, por exemplo, propicia. Outra explicação é o prazer causado pela endorfina e pela serotonina, hormônios relacionados à sensação de bem-estar.



As religiões em que a dança está presente creem que há real comunicação com os deuses por meio de danças que eles próprios teriam feito quando ainda viviam no plano material (Terra). Ao imitarem os movimentos dessas entidades, seus devotos estão as reverenciando. Isso explica a importância dada à dança, por exemplo, em muitas religiões de matriz africana e indígena.

- Há algo de universalmente sagrado na fotografia do ritual Kuarup ou é um indivíduo que interpreta algo como sagrado ou não? [Resposta pessoal.](#)

Ritual do Kuarup. Parque Indígena do Xingu (MT), 2019.



Tatiana Campelo/Arquivo pessoal

Em uma aula aberta, a coreógrafa Tatiana Campelo reuniu amigos e estudantes. Salvador (BA), 2021.



Gerson Gerloff/Pulsar Imagens

Devotos de religiões afro-brasileiras em culto na Festa de Iemanjá. Rio Grande (RS), 2020.

- Você vê algum símbolo de sacralidade nos movimentos de dança de Tatiana Campelo?

[Resposta pessoal.](#)

Saindo do contexto religioso e se tornando profanas, muitas dessas danças habitam hoje o rol de atividades culturais de vários povos. Algumas estão entre as chamadas danças brasileiras.

Dança e manifestações culturais

Algumas danças são bastante populares e fazem parte da cultura brasileira. Leia sobre algumas a seguir:

- Samba: originário do Rio de Janeiro, tem grande representatividade em alguns estados do Nordeste, como a Bahia, onde surgiu a partir do samba de roda. Apresenta movimentos ágeis e sinuosos de pés e quadris, remontando às danças praticadas por negros durante a época da escravidão.
- Frevo: originário especialmente do Recife (PE) e de Olinda (PE), é uma dança frenética e acrobática. Os dançarinos seguram guarda-chuvas pequenos e coloridos enquanto executam os movimentos típicos da dança.



Áudio
Samba
de roda



Áudio
Frevo

- Maracatu: originário de Pernambuco, combina elementos africanos, indígenas e europeus. Era uma forma simbólica de coroar reis e rainhas das comunidades negras desde o final da época da escravização no Brasil.
- Samba-reggae: originário de Salvador (BA), é uma dança que mistura ritmos afro-brasileiros (como o ijexá) com movimentos de danças africanas.
- Quadrilha: é dançada em pares e segue um roteiro que inclui movimentos como troca de pares e passagens.
- Forró: típica do Nordeste brasileiro, mas presente em todo o país, é dançada em pares, que se deslocam com movimentos giratórios e/ou laterais.
- Ciranda: dançada em roda, com pessoas de mãos dadas, e praticada durante todo o ano, principalmente no litoral de Pernambuco, tem forte influência indígena e portuguesa.

Essas danças celebram as tradições populares brasileiras, a identidade cultural do povo local e proporcionam momentos de convívio e diversão.

Mover – Nestas atividades, você vai passar pela experiência de dançar ritmos juninos e carnavalescos! Preste atenção às orientações do professor e não se intimide ao se expressar corporalmente e sem palavras. Solte seu corpo e permita-se sentir o bem-estar que a liberação de hormônios na dança causa!



Corpo, dança e cultura

Há danças nas diferentes culturas espalhadas pelo mundo. Sem que necessariamente percebamos, a cultura sob a qual vivemos influencia a leitura que fazemos do mundo e, por consequência, das práticas corporais que utilizamos, vemos e consumimos. Dessa forma, socialmente criamos estereótipos e os relacionamos aos praticantes e à própria prática corporal.

A história de vida de cada ser humano e as culturas, de modo geral, determinam muito o comportamento, as posturas e as interpretações dos gestos e das mensagens implícitas e explícitas que encontramos ou que lemos nas danças.

Assim, grande parte dos elementos e gestos de danças estão ligados ao meio social em que se vive ou no qual essas práticas e modalidades nasceram.

Analisar – Vamos fazer um exercício de análise para corroborar esse pensamento.

1. Se a cultura faz parte da leitura, execução e interpretação do movimento na dança, seria plausível afirmarmos que a análise dos movimentos que executamos ao dançar faz parte de um processo de linguagem corporal?
2. Será que a leitura e o diálogo corporais entre nós e o julgamento que fazemos das danças se dão somente por meio do corpo ou da dança? O que mais apreendemos nesses julgamentos?



Mapa clicável
Origens de diferentes danças

[Respostas pessoais.](#)

Danças e outras áreas do conhecimento

Nas danças híbridas e em qualquer outra dança, um movimento realizado vai muito além da combinação da contração muscular e da ação de ossos e ligamentos.

Não olhamos apenas o movimento em si, pois ele é complementado pela expressão facial, pela tensão muscular envolvida, pelo momento e pelo lugar em que é realizado e, principalmente, pelo perfil de quem o executa.

A percepção de que a dança pertencia a um universo cultural feminino e era, portanto, feminilizante habitou o imaginário do senso comum durante muito tempo. Essa associação da dança não tem uma origem única ou precisa, mas pode ser entendida por meio de diferentes contextos históricos e culturais.

Na Antiguidade, a dança era uma atividade ritualística que envolvia principalmente homens, quando utilizada em cerimônias religiosas e em celebrações guerreiras. Mulheres participavam quando o evento era social ou familiar.

Nas eras Medieval e Renascentista, a dança passou a ter regras de etiqueta e conduta social. Danças de corte frequentemente envolviam pares compostos de homens e mulheres e eram usadas para reforçar ideais de feminilidade e masculinidade com movimentos e gestos considerados específicos para cada sexo.

Com o desenvolvimento do teatro e da ópera nos séculos XVII e XVIII, certas danças, como o balé, começaram a ser profissionalizadas e associadas a um ideal de feminilidade, por serem refinadas e graciosas. Porém, já no século XX, as danças populares desempenharam papéis de gênero variados em muitas culturas ao redor do mundo e, assim, a ideia de que a dança é predominantemente feminina perdeu a força.

Existem iniciativas que promovem a inclusão na dança, adaptando os movimentos e as técnicas a diferentes necessidades físicas e habilidades. Isso significa que pessoas com limitações físicas podem participar de atividades de dança de maneiras adaptadas e acessíveis.

Para quem não tem experiência prévia em dança, existem muitas variedades de estilos dessa prática que atendem a diferentes interesses e habilidades. Desde danças sociais, como salsa e tango, até danças mais contemporâneas, como *street dance* e dança de salão, há opções para todos. Portanto, a ideia de que a dança seja, exclusivamente, uma atividade para atletas ou pessoas com habilidades excepcionais é um equívoco.

Contudo, ainda hoje, aqui no Brasil, corpos considerados não atléticos causam uma equivocada estranheza quando dançam profissionalmente, sobretudo quando os bailarinos ou dançarinos são obesos.

As coreografias das bailarinas cubanas do grupo Danza Voluminosa [Dança Volumosa] são criadas a partir dos movimentos possíveis para corpos gordos. Havana, Cuba, 2016.

Jeffrey Isaac Greenberg 13+/Alamy/Fotografia



Apresentação de dança contemporânea com um bailarino em cadeira de rodas. Estados Unidos, 2020.

ADALBERTO ROQUE/AFP/Getty Images



FG Trade/iStockphoto.com



O que é gordofobia?

Gordofobia é o nome que se dá ao preconceito ou à intolerância contra pessoas obesas. A obesidade é conhecida pela característica geral de pessoas cuja quantidade de gordura no corpo é desproporcionalmente maior em relação à composição osteomuscular ou à massa magra (músculos e tendões).

Porém, a obesidade pode ser uma doença quando a quantidade elevada de gordura corporal prejudica o funcionamento do corpo. São vários os motivos que podem levar à obesidade: genética; desequilíbrio hormonal; medicações; condição socioeconômica familiar; falta de sono; entre outros.

Casal praticando dança de salão.

Sabemos que a obesidade nem sempre é sinônimo de doença, assim como a magreza nem sempre é sinônimo de saúde. O contato com a gordofobia pode ser a causa de distúrbios na saúde emocional e psicológica das pessoas e, com receio de sofrerem esse preconceito, muitas delas desenvolvem doenças como bulimia e anorexia.

Patinação

Uma expressão que hibridiza a dança é a patinação artística no gelo. Nessa modalidade olímpica, o atleta executa coreografias pautadas em variados movimentos e é avaliado por um júri técnico conforme a precisão na execução de evoluções corporais e o poder expressivo da coreografia. A excelência da execução garante uma boa pontuação; no entanto, o carisma, a expressividade e a leveza transmitidas pelo atleta são importantes para valorizar o domínio técnico que possui.

O ritmo escolhido e a roupa da apresentação também são elementos que dão contorno à coreografia e definem a pontuação. O atleta tem de entremear movimentos de dança sincronizados com a música e movimentos padronizados que atendem a critérios de execução aceitos em todo o mundo. É possível também que um atleta invente um movimento novo, e este pode aparecer em competições posteriores.

Como vimos, existem amplitudes e complexidades nas danças, nas ginásticas e no atletismo. Esses fatores fazem surgir, nessas modalidades esportivas e práticas corporais, elementos e estilos, e se transformam ao se fundirem com outras modalidades ou ao serem adaptadas para que mais pessoas se sintam pertencentes ao ato de movimentar-se!

Mirai Nagasu, patinadora artística norte-americana, competindo no terceiro dia dos Jogos Olímpicos de Inverno de Pyeong Chang, Gangneung, Coreia do Sul, 2018.



Dean Moutaropoulos/Getty Images

O Método Laban de dança foi criado pelo músico, coreógrafo e bailarino austro-húngaro Rudolf Laban. Trata-se de uma metodologia que visa entender, descrever, destringir e compor o movimento humano. É feita uma análise detalhada dos elementos que compõem o movimento, com fins de criação coreográfica.

Esse método tem quatro componentes principais, chamados de “fatores do movimento”:

- Espaço: descreve onde o movimento ocorre, incluindo direções, planos e dimensões.
- Tempo: refere-se a como o movimento é organizado temporalmente, incluindo ritmo, velocidade e duração.
- Peso: indica a quantidade de energia usada no movimento, variando de leve a forte.
- Fluxo: descreve a fluidez ou a interrupção do movimento ao longo do tempo.

Mover – Agora você vai criar e dançar sozinho uma pequena coreografia. Para isso, coloque movimentos das atividades que gosta de fazer no dia a dia, mas modifíca-los.

O ideal é que os movimentos venham importados de práticas corporais, jogos, brincadeiras ou modalidades esportivas. Mas também podem vir de outros hábitos e atividades que lhe agradem, como ler, dormir, alimentar-se, encontrar amigos ou parentes. Nesses casos, lembre-se de todos os gestos e movimentos que você faz em tais situações.

Para transformar em dança cada movimento que você escolher, mude alguns fatores, como velocidade, direção, peso, ou seja, utilize o método criado por Laban.

Atividades ao ar livre e na água

Explorar atividades ao ar livre oferece uma diversidade de experiências que envolvem muita adrenalina. Desde os esportes de alto relevo, como escalada e *mountain bike*, até os esportes urbanos de aventura, como *parkour* e *skate*, essas atividades promovem um contato profundo com a natureza, com paisagens urbanas desafiadoras e com o ambiente ao nosso redor.

As atividades aquáticas, como o mergulho e o *rafting*, também não podem ficar de fora. Elas proporcionam excelentes experiências e contato com a natureza, o que traz inúmeros benefícios à saúde, como o fortalecimento físico, o alívio do estresse e a melhora da saúde mental. Esses esportes, cada um em seu contexto, oferecem uma riqueza de experiências e sensações, destacando-se como formas dinâmicas de explorar o mundo e desafiar os próprios limites.

Esportes em alto relevo

O montanhismo é uma prática esportiva mais voltada para o contato com a natureza e se caracteriza pela subida ou pela descida de elevações rochosas ou vegetação de matas de encosta, inclusive cumes nevados, com diferentes graus de dificuldade e tempos de duração.

Alpinismo

O alpinismo tem como objetivo chegar ao cume de uma montanha ou rocha. A diferença entre a escalada e o alpinismo está na altitude da montanha e nos espaços onde são praticados. A escalada pode ser praticada em ginásios, por exemplo, já o alpinismo, para ser considerado atividade esportiva, deve ser praticado em montanhas com mais de 2500 metros, como nos montes Everest (Nepal), Kilimanjaro (Tanzânia) e Fuji (Japão).

Leia o trecho a seguir e veja os principais desafios dos alpinistas quando iniciaram essa prática.

Primeiro alpinista a escalar o Everest sem oxigênio junto com o italiano Reinhold Messner, em 1978, o austríaco Peter Habeler continua, aos 80 anos, desafiando os cumes.

[...] Desde sua expedição, outros seguiram seu exemplo, mas a ascensão sem assistência respiratória continua incomum e perigosa. O gigante do Himalaia se transformou no túmulo de pelo menos 300 alpinistas desde 1950. Acima dos 8000 metros, o oxigênio é escasso, e os alpinistas entram em uma “zona letal”.

CONHEÇA o alpinista pioneiro do Everest ainda em atividade aos 80 anos. *Exame*, [s. l.], 28 fev. 2023. Disponível em: <https://exame.com/casual/conheca-o-alpinista-pioneiro-do-everest-ainda-em-atividade-aos-80-anos/>. Acesso em: 5 jul. 2024.

Alpinistas utilizam equipamentos específicos para a prática do esporte. Normalmente não existe um tempo recorde para se bater, pois a meta é conseguir subir a montanha toda. Nessa foto, eles enfrentam uma montanha coberta de neve.



Yankovskiy88/Shutterstock.com

Rapel



O rapel é uma atividade vertical, caracterizada por descida de encostas rochosas ou paredões e vãos livres. Praticado com o uso de cordas e equipamentos específicos, suas técnicas foram criadas a partir das técnicas do alpinismo.

Durante a prática do rapel, a pessoa permanece suspensa, de frente para uma encosta rochosa e sustentada por cordas ou cabos de aço, com um freio para administrar a velocidade da descida. É preciso que ela tenha o equilíbrio estático (com o corpo parado) e dinâmico (com o corpo em movimento e, no rapel, fora do chão) bem desenvolvidos, e saiba usar a força da gravidade a seu favor.

Há variações de rapel que podem ser realizadas em quedas-d'água, postes e encostas urbanas. No entanto, é importante sempre contar com a supervisão e o planejamento de um instrutor ou professor especializado. Como se trata de uma atividade de risco, mesmo sendo controlada, nunca deve ser realizada sozinho e em ambiente totalmente desconhecido. Antes de iniciar a descida é fundamental verificar se todos os itens de segurança estão funcionando perfeitamente.

A prática de rapel traz como benefícios vigor para a saúde física e mental, reduz o estresse, melhora a coordenação motora, a flexibilidade, o equilíbrio, a capacidade de concentração e de tomada rápida de decisão.

Analisar – O rapel, praticado em encostas rochosas, pode danificar, alterar ou modificar a paisagem natural? Se o rapel prejudicar o ambiente, a ponto de ser difícil a regeneração, mas gerar muitos empregos e desenvolver na região um potencial turístico que melhore a economia local, ainda assim esse esporte mereceria investimento de equipes e do poder público? Por quê?

Reflita e elabore sua opinião sobre esse assunto. Depois, converse com os colegas de grupo. Sua opinião pode mudar ouvindo os argumentos e as reflexões deles.

O rapel não é feito apenas em ambientes naturais de encosta. Há também o rapel urbano, praticado em viadutos das cidades ou nas laterais de grandes edifícios, e outras formas de esportes de aventura que se assemelham ao rapel, como a escalada. Em alguns países, há pessoas que praticam o rapel descendo na cratera de vulcões.

Mover – A tarefa, agora, é participar da aula com séries de rapel adaptadas. Durante as atividades, vá percebendo quais segmentos corporais são mais solicitados e quais sensações são despertadas em você.

Não compare seu desempenho com o dos colegas, pois cada um tem experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva.

Equipamentos de rapel não costumam danificar as rochas se usados corretamente, mas o uso excessivo pode causar desgaste e erosão. O ecoturismo pode gerar empregos e desenvolvimento local, por isso, merece investimentos.

Descida em cratera de vulcão ativo, usando a técnica do rapel. Vanuatu, 2019.



Mulher praticando rapel em uma cachoeira. Filipinas, 2018.



Praticante de rapel e instrutor realizando a atividade em um viaduto. São Paulo, 2018.





Bash Mumbay/Shutterstock.com

Arvorismo

Arvorismo, ou arborismo, é a prática corporal de aventura que consiste na travessia de um percurso suspenso feito entre copas de árvores. Nas árvores são montadas bases, chamadas de plataformas. No percurso há obstáculos e diferentes composições de superfície durante a caminhada, por exemplo, escadas verticais e pontes feitas com ripas de madeira unidas com cabos de aço.

Prática de arvorismo realizada em paisagem não modificada. Uganda, 2019.

Tipos de arvorismo

Assim como o rapel, o arvorismo pode ocorrer em paisagens naturais ou modificadas. Parques de diversão espalhados pelo Brasil têm o arvorismo como atividade. Há também parques especializados em atividades de aventura e trilhas de arvorismo, que são realizadas em mata natural e servem, inclusive, para animais silvestres atravessarem estradas e evitar que eles sejam atropelados, como o exemplo da imagem do macaco.

Existem três modalidades de arvorismo:

- Arvorismo acrobático: inicia em um grau médio de dificuldade e vai aumentando durante o percurso; os obstáculos são mais difíceis e complexos.
- Arvorismo contemplativo: o trajeto é amparado por proteções laterais em que o praticante pode se segurar; as plataformas são menos basculantes (mais firmes) e as superfícies são mais largas, fato que diminui o desafio. O objetivo é observar a natureza e fruir a paisagem.
- Arvorismo técnico: utiliza as duas técnicas citadas anteriormente, com fins específicos de pesquisa da fauna e flora do ambiente, ou seja, não é recreativo nem esportivo.



Leandro Ferreira/Fotorena

Travessia de animais na passarela suspensa localizada em Campinas (SP), 2021.



Caio De Castro/Pulsar Imagens

Adaptação de arvorismo montado em postes de eucalipto e não em árvores no meio da floresta. As passarelas interligam uma estação à outra. Roraima, 2021.

Segundo a versão mais aceita acerca da história do arvorismo, ele teria surgido nos anos 1980, na Costa Rica, tendo como criadores cientistas pesquisadores de fauna e flora suspensas, ou seja, que ficam nas copas das árvores. Esses cientistas teriam criado o arvorismo quando decidiram utilizar novas formas de passar de uma copa para a outra.

Já o arvorismo esportivo competitivo ou como prática corporal de aventura surgiu na década de 1990. Ele foi desenvolvido na França e na Nova Zelândia e seguiu mundo afora, conquistando cada vez mais adeptos.

No Brasil, essa modalidade chegou por volta de 1998, em diversas cidades brasileiras, como Dourados (MS), Analândia (SP) e, posteriormente, em Brotas (SP), onde foi construído o primeiro circuito de arvorismo no Brasil, em 2001.

Em algumas cidades, há parques de arvorismo. Neles as bases não são colocadas nas copas das árvores, mas sim em postes de eucalipto, mantendo-se a passagem aérea entre uma base e outra.

Mover – A tarefa agora é participar da aula com uma atividade chamada de “Falsa baiana”. Ela simula a passagem entre copas de árvores, mas com a corda perto do chão. Você deve caminhar sobre uma corda esticada e presa a uma certa altura do chão, segurando-se em outra corda que estará presa e esticada sobre a sua cabeça. Explore diferentes maneiras de fazer as travessias: de frente, de lado, de costas, com os olhos fechados, segurando-se com apenas uma das mãos.

Durante a atividade, vá percebendo quais segmentos corporais são mais solicitados e quais sensações são despertadas em você. Não compare seu desempenho com o dos colegas, pois cada um tem experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva.

Analisar – Como um esporte de aventura praticado nas copas de árvores poderia proteger o meio ambiente? Além disso, como ele poderia ser atrativo para praticantes que gostam de desbravar ambientes e de sentir emoções causadas por atividades com risco controlado?



Preparem uma simulação de sessão em um órgão público, como a Câmara Municipal. Parte da turma vai defender a implantação do arborismo em uma mata nativa e preservada, enquanto a outra parte vai defender a preservação da mata, mostrando o prejuízo ambiental que a atividade causará.



Tales Azzi/Pulsar Imagens



O princípio da atividade denominada “Falsa baiana” é muito utilizado nas travessias de arborismo. São Paulo, 2020.

Voo livre

Essa prática corporal tem como ponto de partida elevações rochosas ou alto de morros e, por isso, é classificada como esporte de aventura na natureza (prática corporal de aventura). Alguns exemplos dessa atividade são o voo de asa-delta, o salto de paraquedas e o voo de parapente. A essência dessas práticas corporais é o voo e, depois, a aterrissagem no baixo relevo. Há nelas, portanto, a exploração de outro elemento da natureza: o ar.

O parapente é um esporte de aventura considerado como voo livre. Consiste em sobrevoar pequenas distâncias utilizando um equipamento composto de uma asa de tecido, também conhecida como velame, e de uma vela de tecido especial ou cadeira, em que o piloto e o praticante inicial ficam sentados. Possui linhas de suspensão que, além de ligarem a asa ao piloto, funcionam como um volante da asa. Para garantir a segurança, o parapente tem paraquedas de emergência e o praticante deve utilizar capacete.

Os paraquedas tradicionais fazem uma descida vertical, já o parapente é projetado para voar em distâncias maiores, aproveitando as correntes de ar para ganhar altitude e se deslocar. Há modelos com motores que ficam nas costas do piloto. O parapente permite que o piloto decole, manobre e aterrisse tendo controle do equipamento.

Voar de parapente é uma atividade que combina a emoção de estar suspenso com poucos equipamentos e a sensação de flutuar pelas correntes de ar, normalmente apreciando vistas panorâmicas e usufruindo de uma sensação de liberdade.

Muitos consideram que o *paraglider* e o parapente são modalidades diferentes, mas elas são sinônimos da mesma prática corporal de aventura. A diferença está apenas na origem dos nomes. Parapente é um nome francês. **Para** vem de **parachute**, que quer dizer “paraquedas”; **pente** é o mesmo que “colina”, ou seja, “paraquedas que sai da colina”. **Paraglider** vem da língua inglesa e **glider** é o planador.

O voo de parapente é muito seguro se realizado com profissionais experientes e que respeitem todas as normas de esportes de voo livre. É prudente que se faça um minicurso em uma escola reconhecida antes de experimentar essa modalidade.

bayraktar/Shutterstock.com



Voo de parapente ou *paraglider* com motor em uma paisagem natural.



Rick Neves/Shutterstock.com

O corpo no ar

- Você já sentiu frio na barriga em situações que podem causar vertigem, como deslocamentos em alta velocidade ou quando o corpo fica de cabeça para baixo? [Resposta pessoal.](#)

Em atividades aéreas, o corpo sofre a ação da gravidade de maneira diferente de quando está no chão. No ar, o centro de gravidade se desloca, a depender da posição em que o corpo esteja.

Mover – Agora vamos experimentar atividades em que haja o deslocamento do centro de gravidade ou em que ele seja acessado pelo movimento de vertigem. Por exemplo, se você se deitar em decúbito ventral (barriga para baixo) em um *skate* ou em um carrinho de rolimã, der impulso no chão com as mãos e

Manobra de parapente em que o praticante fica de cabeça para baixo, deslocando o centro de gravidade do corpo.

rapidamente as levar para a lateral do *skate* ou do carrinho, para que as rodinhas não passem sobre os dedos, vai ter uma sensação de flutuação!

Na primeira atividade vocês vão usar uma caixa de papelão firme e desmontada, que fique do tamanho de vocês, para deslizar sobre uma superfície. Pode ser em uma areia fofa da praia ou na quadra da escola.

Na segunda atividade, segurem as duas pontas do mesmo papelão, sendo uma ponta com cada uma das mãos, e façam uma corrida curta e moderada. Nas últimas passadas antes do final da corrida, flexionem os joelhos, segurem o papelão na altura dos ombros, projetem o corpo para a frente e para baixo, de modo que ele continue a trajetória da corrida, mas agora com o corpo deslizando no chão. Mantenham a força abdominal (abdome contraído) e o pescoço contraído para não despencarem no chão e baterem o queixo. Esse mesmo procedimento pode ser feito no mar (em uma prancha de surfe ou *bodyboarding*) ou na areia da praia (com a caixa de papelão desmontada).

Na terceira atividade, vocês podem utilizar o mesmo papelão para descerem sentados ou deitados de costas uma duna ou morrete com grama. Em ambas as situações deve haver um espaço com superfície sem auge ou declive, em que possam desacelerar o corpo. Esse espaço deve ser livre de obstáculos e de paredes ou muros. Caso contrário, ao final do movimento, vocês podem bater e se machucar.

Mountain bike

O *mountain bike* é uma modalidade do ciclismo que combina aventura, técnica e contato com a natureza. Popular entre jovens e adultos, essa atividade oferece uma experiência emocionante fora das pistas pavimentadas. As trilhas de *mountain bike* variam em dificuldade e podem incluir subidas íngremes, descidas rápidas, terrenos acidentados e obstáculos naturais, por exemplo, pedras e raízes.

Para praticar *mountain bike* é essencial o uso de uma bicicleta projetada para resistir a terrenos irregulares. Além disso, equipamentos de segurança, como capacete, luvas e joelheiras, são indispensáveis para proteger o ciclista de possíveis quedas e impactos.

O *mountain bike* é uma atividade que oferece inúmeros benefícios para a saúde física e mental, além de proporcionar uma conexão especial com a natureza. Se você gosta de aventuras e está em busca de um novo desafio, o *mountain bike* pode ser a escolha perfeita.

Henrique Avancini

Henrique Avancini, natural de Petrópolis (RJ), montou sua primeira bicicleta na oficina de seu pai e iniciou sua trajetória no *mountain bike*. Tornou-se o primeiro brasileiro a receber uma medalha de ouro, em 2018, no Campeonato Mundial de *Mountain Bike Marathon* (XCM), disputado em Auronzo di Cadore, na Itália.

Os reconhecimentos que Henrique Avancini tem recebido ao longo de sua carreira vão além de sua técnica, determinação e habilidade nas trilhas.

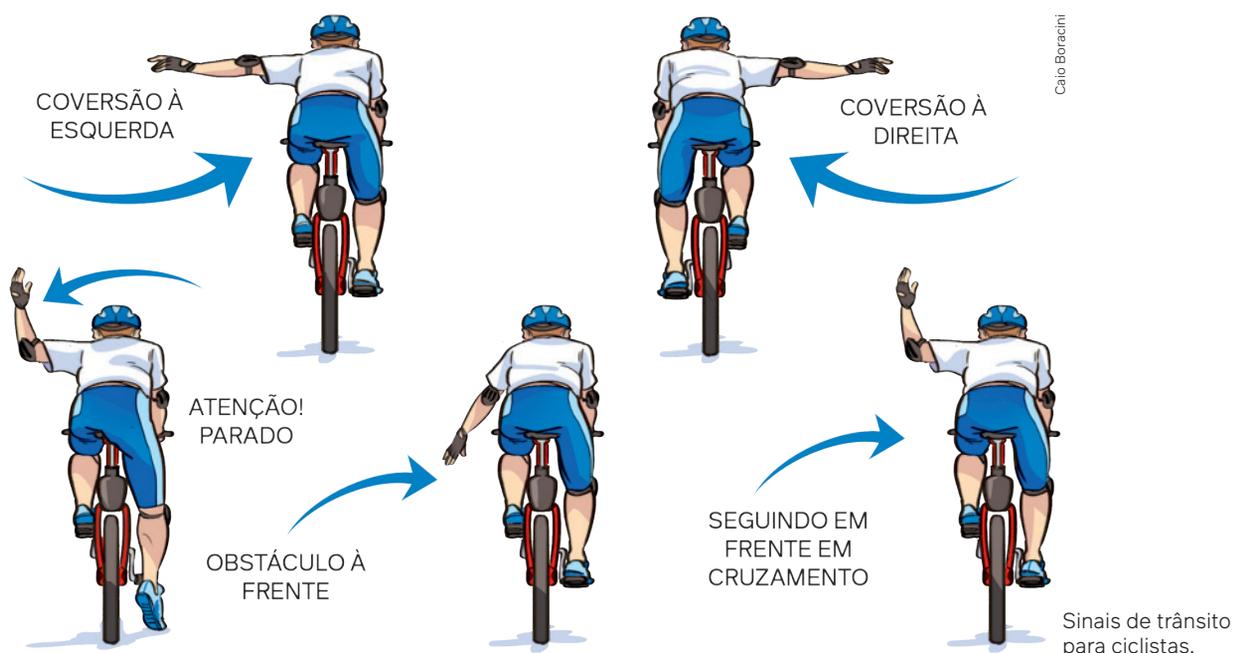


Henrique Avancini, primeiro medalhista brasileiro no Campeonato Mundial de *Mountain Bike Marathon* (XCM). Itália, 2019.

- Você já percorreu alguma trilha caminhando ou de bicicleta?
- Já parou para pensar nas dificuldades em percorrer trechos com características diferentes de solo? [Respostas pessoais.](#)

Mover – Você sabe andar de bicicleta? Sabia que o ciclismo proporciona o fortalecimento de pernas, coxa, abdome, peitoral, braços e panturrilha?

Nesta atividade, relembre ou obtenha dicas para andar de bicicleta com segurança. Preste atenção nos comandos do professor e, fora da aula, se for pedalar, utilize esta linguagem específica para sinalizar seus movimentos.



- Prefira pedalar em ciclovias e ciclofaixas a pedalar nas ruas com os carros.
- Se for inevitável pedalar ao lado dos carros, mantenha-se à direita, utilizando uma distância segura de 1,5 metro em relação aos carros.
- Mesmo sendo experiente, é importante usar equipamentos de proteção individual (EPI's), como capacete, luva, joelheiras e óculos.

Esportes urbanos de aventura

Apesar de apresentarem cenários bastante diferentes dos esportes em alto relevo, os esportes urbanos também compartilham um espírito de superação e adaptação ao ambiente. Ambos exigem habilidades técnicas, criatividade e conexão íntima com o terreno em que são praticados e, por isso, nos mostram como diferentes paisagens moldam nossa percepção e interação com o que nos cerca.

Marcelo Theobald/Agência O Globo.



Pâmela Rosa, brasileira e campeã mundial de *skate street*, em campeonato no Rio de Janeiro (RJ), 2018.

Jozef Polc/Alamy/Fotoarena



Adolescentes explorando maneiras de se exercitar.

Você já parou para pensar que nossa visão de mundo está, em certa medida, condicionada e influenciada pelo ponto de vista sob o qual enxergamos o que está presente no dia a dia? O modo como nos expressamos se pauta em nossas vivências e experiências. O que vemos e os lugares onde estamos diariamente influenciam a visão que temos do mundo. Mas em que medida essa visão corresponde exatamente à realidade? Será que procuramos transformar nosso meio da mesma maneira que ressignificamos o que nos é alheio a partir do que acreditamos?

A resposta é “Sim!”, transformamos nosso dia a dia para que ele nos caiba e nos sirva melhor. Os dois garotos da imagem, por exemplo, estão enxergando diversas possibilidades em um muro. Nós fazemos isso no bairro, na cidade, na escola, entre outros lugares, a todo momento.

Jovem explorando movimento em interação com o espaço.



Andrew Will/Shutterstock.com

Mover e analisar – Experimente um olhar diferente para um percurso que você faz todos os dias. Para isso, procure usar a cidade como um mapa criativo do movimento. Vá experimentando aos poucos, de modo a sentir-se seguro dentro de cada momento. Pequenas mudanças de rotina na interação com a cidade podem gerar grandes transformações na maneira como a vemos e como nos apropriamos dela. Há muitas possibilidades para nos apropriarmos dos espaços em que habitamos, veja algumas sugestões a seguir.

Em um primeiro momento, mude o modo de caminhar: ande em ritmos diferentes, alternando-os (mais lentos, mais acelerados); insira movimentos inusitados ou os transforme em movimentos cotidianos, por exemplo, salte da rua para a calçada; não pise em alguns padrões de desenho que se repetem; role sobre bancos; salte muretas ou pequenos obstáculos se apoiando em apenas uma das mãos e trazendo os joelhos flexionados para perto do peito. Faça qualquer alteração que lhe permita perceber novas possibilidades de deslocamento no trajeto diário. Em todas essas situações, observe as mudanças no modo que seu corpo se movimenta e ultrapassa obstáculos. Em um segundo momento, observe os elementos que estão no seu caminho. Olhe para eles como possibilidades de movimento e superação. Não é necessário nem aconselhável lidar com grandes alturas ou com obstáculos que ofereçam muito risco.

Parkour: o corpo e o asfalto

Amr Abdallah Dalsh/Reuters/Fotoarena



Infográfico clicável
As manobras do parkour

Jovem praticando movimentos de parkour. Egito, 2018.

A palavra *parkour* é uma tradução da palavra francesa *parcours*, que, em português, significa “percurso, trajeto, caminho”. Assim como todas as práticas corporais de aventura, é praticada por homens e mulheres.

Frequentemente, há dúvidas sobre como definir essa prática. No Esporte ela é conhecida como modalidade de ginástica e prática corporal de aventura, e consiste em realizar percursos inusitados ou corriqueiros, mas não do modo mais comum. Nesse percurso os obstáculos não são evitados, mas sim ultrapassados com movimentos específicos.

Os praticantes de *parkour* (**traceurs**, no masculino, e **tra-ceuse**, no feminino) utilizam a cidade inteira como espaço de treino, lazer ou fruição da prática corporal. É uma atividade essencialmente urbana, em que os praticantes criam e buscam rotas, linhas e possibilidades de deslocamento, aproveitando a arquitetura como plataforma.

O *parkour* lida com o risco, com os limites do corpo e com a imprevisibilidade dos caminhos. A maneira como vemos nosso corpo em movimento vertical, por exemplo, muda com a prática desse esporte. É muito intrigante como o praticante consegue, rapidamente, calcular a força que cada segmento do corpo tem de usar para realizar saltos que alcancem alturas e distâncias diversas, e ainda lidar com diferentes bases e pontos de equilíbrio.

Pesquisar e refletir – Há poucas competições de *parkour* no mundo, embora seja recorrente encontrarmos grupos que praticam essa atividade. Por que vocês acham que o *parkour* ainda não é uma modalidade olímpica se o *skate* e o *breaking* já são? O que vocês veem em comum entre essas modalidades e o *parkour*? [Respostas pessoais.](#)

Em grupo, conversem sobre essas questões e pesquisem quais campeonatos de *parkour* existem em sua cidade, em seu estado, em seu país e, também, internacionalmente. Compartilhem com os colegas e o professor os resultados das pesquisas.

O *parkour* é uma atividade que busca adaptar o corpo à cidade, ampliando as capacidades humanas, e, ao mesmo tempo, busca adaptar a cidade ao corpo, pensando nela como um campo de possibilidades. Existe grande liberdade na criação dos trajetos e movimentos.

Vagangym_Elena/Stockphoto.com



O salto do *parkour* também está presente nas modalidades de ginásticas. Rússia, 2017.

Rave NIK/Shutterstock.com



Sequência do movimento do corpo durante um salto no *parkour*. Israel, 2016.



Uso do espaço para o *parkour*

O *parkour*, como vimos, parte da ideia de que o ambiente urbano pode ser, ao mesmo tempo, um espaço de estímulo e de desafio. A cidade deixa de ser apenas um local com estruturas conhecidas e decodificadas para despontar como nova possibilidade de ambiente, ressignificada pela variedade de movimentos possíveis. O que antes era um objeto ou equipamento que ligava um local ou pavimento a outro, por exemplo, uma escada, no *parkour* pode ser visto e utilizado como um obstáculo a ser transposto.



Nano Calvo/WVPics/Alamy/Fotoarena

Prática do *parkour* em escola. Espanha, 2020.

Etapa 1

1. Escolham um local da escola para o percurso.
2. Exercitem o olhar. Observem detalhes do percurso que podem servir como obstáculos.
3. Certifiquem-se de que esses obstáculos podem ser saltados, pisados e que suportam o peso de vocês.
4. Certifiquem-se também de que a direção da escola tenha considerado o local seguro e adequado, além de ter autorizado o uso desses locais para a prática.

Etapa 2

1. Verifiquem de quais materiais a escola dispõe para as aulas de Educação Física.
2. Escolham os materiais que vocês utilizarão para incrementar ou viabilizar o percurso que criaram.
3. Desenhem o percurso em um mapa, marcando os locais em que serão realizadas as manobras, e indiquem quais materiais serão usados.

Etapa 3

Com base no local e nos materiais escolhidos, vocês devem:

1. Selecionar quais movimentos do *parkour* utilizarão de forma pura e de forma combinada com outros movimentos, além dos movimentos que o professor colocou como obrigatórios.
2. Escolher outra prática corporal e criar movimentos para colocar na prática de *parkour*.
3. Treinar os movimentos selecionados e os movimentos do *parkour* (conte com o auxílio do professor nesta etapa).
4. Checar e decidir se essa a sequência será a que vocês apresentarão.

Sequência de movimentos do salto de precisão.



Caio Boracini

5. Gravar a sequência que apresentarão em vídeo para registrar o que criaram e ficar mais fácil de lembrar e de treinar.

O professor vai escolher parte dos movimentos a seguir como obrigatórios, mas vocês podem utilizar movimentos desta lista que não foram escolhidos por ele. Aprenda e treine todos.

a) Salto de precisão (*precision jump*).

- Descrição: saltar de um ponto a outro com precisão e aterrissar em um local específico, como uma pequena plataforma ou barra.
- Objetivo: desenvolver controle e precisão nos saltos.

b) Rolamento de *parkour* (*parkour roll*).

- Descrição: executar um rolamento sobre o ombro após um salto ou uma queda para dissipar o impacto.
- Objetivo: proteger o corpo e evitar lesões ao absorver o impacto de um salto.



Parkour roll, conhecido como o movimento de rolamento dessa prática.

c) Passagens (*vaults*).

- Descrição: técnicas para pular obstáculos de forma eficiente. Existem vários tipos de *vaults*, incluindo: *speed vault*, passagem rápida com uma das mãos tocando o obstáculo; *kong vault*, passagem em que ambas as mãos tocam o obstáculo e os pés passam por baixo; e *lazy vault*, passagem em que uma perna e uma das mãos são usadas para superar o obstáculo.

- Objetivo: superar obstáculos.

d) Corrida na parede (*wall run*).

- Descrição: correr em direção a uma parede, usar um ou mais passos na parede para ganhar altura e alcançar um ponto mais alto.

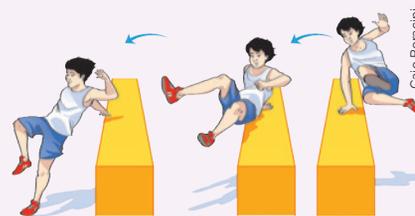
- Objetivo: superar obstáculos verticais altos.

e) Salto de gato (*cat leap*).

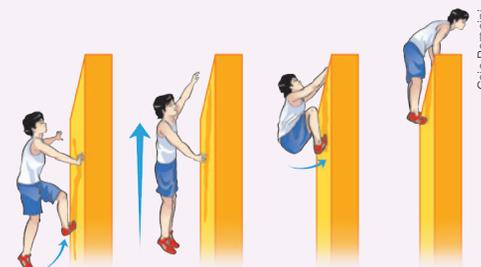
- Descrição: saltar em uma parede de concreto ou obstáculo rígido e bem fixado no chão, agarrando-se com as mãos enquanto os pés tocam a superfície vertical.

- Objetivo: transição segura para um obstáculo vertical.

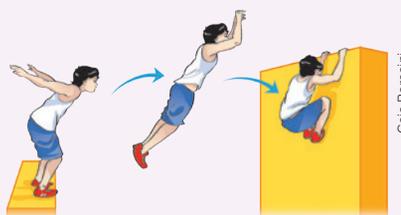
No dia da apresentação, cheguem cedo ao local escolhido para preparar e arrumar os materiais que utilizarão.



Vaults ou passagens são um movimento de superar obstáculos na prática de *parkour*.



A corrida na parede (*wall run*) é utilizada para superar obstáculos verticais altos.



O movimento *cat leap* é usado para realizar uma transição em obstáculo vertical.

Etapa 4

Vocês entrarão em contato com praticantes ou instrutores de *parkour* e conversarão com eles sobre a possibilidade de ministrarem uma oficina em sua escola. O público-alvo pode ser a sua turma e também outros estudantes interessados. Para que a oficina tenha público, será preciso divulgar e organizar uma forma de inscrição dos participantes.

Para divulgar a oficina, vocês podem usar as redes sociais, criar cartazes e folhetos, passar em todas as turmas da escola para explicar como os estudantes podem participar e publicar materiais no *site* da escola. Para fazer a inscrição dos estudantes no evento, vocês podem pedir ajuda ao professor de Educação Física. Essas são apenas sugestões, usem a criatividade!

Exemplo de cartaz de divulgação do desafio urbano de *parkour* em São Paulo (SP).



Secretaria do Meio Ambiente/Prefeitura de São Paulo

Slackline e highline: no ar de espaços urbanos

ANDRE BORGES/AFP/Getty Images



Praticante de *highline* entre o Morro da Babilônia e o Morro da Urca na Praia Vermelha. Rio de Janeiro (RJ), 2021.

Eduardo Knapp/Folhapress



Praticante de *highline*, no alto do Vale do Anhangabaú. São Paulo (SP), 2022.

A prática de *slackline* consiste em fazer travessias suspensas usando uma fita de aproximadamente 5 centímetros de largura, de tecido rígido, que é presa a duas extremidades fixas, como árvores e postes.

Desde sua origem, o *slackline* tem sido utilizado como uma ferramenta para melhorar o equilíbrio, a força e a concentração. Essa modalidade teria sido fundada como prática corporal na Califórnia, onde escaladores de rochas procuravam atividades alternativas para fazer nos dias de descanso ou quando as condições climáticas não eram ideais para a escalada. Uma das atividades era andar em correntes de estacionamento e cordas, como forma de melhorar o equilíbrio. No entanto, há indícios da existência dessas travessias suspensas em outras localidades e, inclusive, no circo antigo, em que é conhecida até hoje como corda bamba.

Após os anos 1990, a prática do *slackline* começou a se espalhar para além das comunidades de escalada e se desmembrou em várias modalidades, como: o *trickline* (com manobras e saltos), o *longline* (linhas mais longas que requerem mais resistência e equilíbrio) e o *highline* (linhas suspensas a grandes alturas, muitas vezes usadas por praticantes de esportes radicais, presas a cabos de aço como medida de segurança).

Homem praticando *slackline*. Espanha, 2021.

Mover – E aí, que tal praticar o *slackline*? Aventure-se nessa modalidade, seguindo as orientações do professor.

Nanci Santos Iglesias/Shutterstock.com



Skate

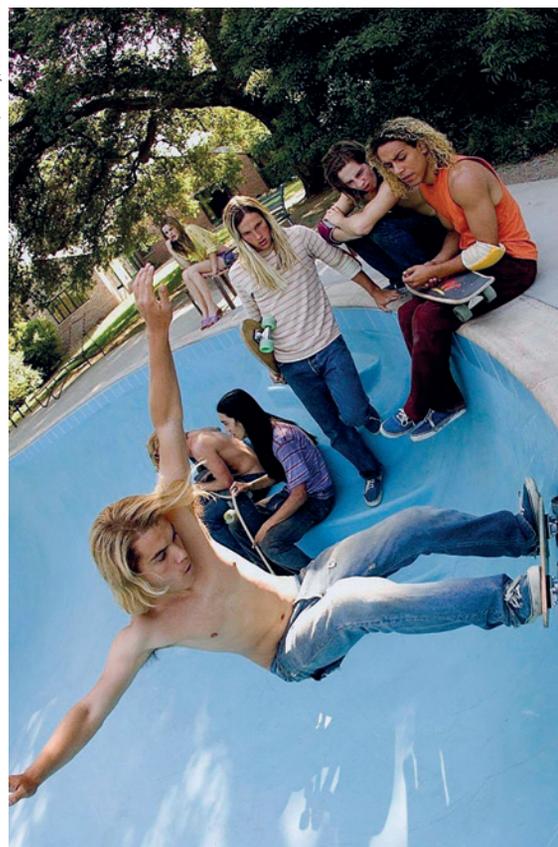
O skate é uma prática corporal de lazer e uma modalidade desportiva das mais praticadas pela juventude brasileira, independentemente de religião, etnia ou condição cultural.

A ausência temporária das ondas no mar da Califórnia, na década de 1960, impossibilitou a prática do surfe e propiciou o nascimento de um novo esporte, o skate, com manobras e estilo próprio. Para ocupar o lugar da prancha, a base do patinete foi transformada e usada para criar uma “tábua com rodas” (tradução livre de **skateboard**).

Maximum Film/Alamy/Fotorena



AJ Plets/Alamy/Fotorena



Cenas do filme *Os reis de Dogtown* (2005), dirigido por Catherine Hardwicke, em que jovens realizam manobras de skate dentro de uma piscina vazia.

Vinte anos mais tarde, alterações climáticas aumentaram o potencial do novo esporte. Devido a uma grande seca, várias piscinas ficaram vazias nas cidades e surgiu, então, a ideia de instalar rampas de madeira nesses locais para que os esportistas pudessem relembrar, no skate, os movimentos do surfe nas grandes ondas. Essas piscinas geralmente ficavam em casas de veraneio temporariamente desocupadas e muitos proprietários não tinham conhecimento do uso não autorizado delas pelos jovens.



underworld/Shutterstock.com

Modelo de skate antigo, produzido a partir de uma tábua com rodas.

Investigar – Com o histórico de invasão de propriedade associado ao perfil dos criadores dessa modalidade, geralmente jovens, o skate nasceu como uma prática marginal, ou seja, à margem do que seria uma prática lícita ou bem-aceita. Esse perfil e representação social da modalidade perdura até os dias atuais em alguns guetos socioculturais.

No entanto, não são raros os grupamentos de jovens que têm apreço por culturas ditas marginais. No Brasil, pelo menos, práticas como skate e parkour podem passar a ideia de pertencerem a culturas de transgressão social, de causarem perturbação à ordem ou impedimento do direito de ir e vir de qualquer cidadão. Em grupos, conversem sobre isso. Cada integrante do grupo deve anotar no caderno todos os argumentos levantados. Em seguida, investiguem quais são as características de uma prática corporal que podem passar a ideia de uma cultura marginal ou de transgressão e deem exemplos. Para finalizar, o grupo deve apresentar suas conclusões para toda a turma e o professor.



Manobras do skate

As rampas, geralmente feitas pelos próprios skatistas desde os primórdios dessa prática corporal, começaram a ser implantadas em espaços públicos e nos quintais das casas. Muitos skatistas se relacionam com a cidade, o bairro e o espaço urbano fazendo manobras em bancos de praças, corrimãos, paredes, muretas, escadas, entre outros elementos do espaço urbano.

A partir da década de 1990, o skate passou a ter pistas públicas e privadas, com vários tipos de piso e obstáculos para as manobras. E, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, foi transformado em um esporte olímpico. A ideia de trazer a prática para os Jogos Olímpicos foi tornar o evento mais inclusivo e atrativo para as novas gerações, traduzindo as tendências contemporâneas e as culturas urbanas jovens. As competições seguiram dois estilos de prática do skate:

- A competição de *street*, que envolve um percurso que imita um ambiente urbano com escadas, corrimãos, bancos e outros obstáculos. Os skatistas realizam manobras técnicas e são julgados pela dificuldade, pela execução e pelo estilo de suas *performances*.
- A competição de *park*, que acontece em uma pista com uma série de transições suaves, como *bowls* e *halfpipes*, permitindo aos skatistas realizarem manobras aéreas e de alto risco. A avaliação é baseada na amplitude, originalidade e execução das manobras.

Por ser uma solução para a impossibilidade de surfar, o skate surgiu em uma comunidade esportiva que já tinha uma identidade própria, em que as pessoas usavam gírias e partilhavam hábitos saudáveis.

- Você acha que as diferenças entre o surfe e o skate podem ter contribuído para a construção de uma identidade própria para o skate?
[Resposta pessoal.](#)
- Qual seria a principal diferença que faz os praticantes de surfe e de skate terem, geralmente, estilos tão específicos, incluindo atitudes, hábitos e vestimentas?
[Espera-se que os estudantes falem sobre identidade cultural, sobre locais de ocorrência das modalidades, sobre identificação como cultura jovem ou de transgressão social na sua origem.](#)



Rayssa Leal



Rayssa Leal, uma das medalhistas mais jovens dos Jogos Olímpicos, realizando uma manobra de skate. Jogos Olímpicos de Paris, França, 2024.

Pascal Le Segretain/Getty Images

Rayssa Leal prova que idade não é empecilho para conquistar uma medalha olímpica, pois se tornou um símbolo de determinação, talento e superação. Nos desafios da contemporaneidade, essa jovem quebra também a imagem de o skate ser um esporte predominantemente masculino, incentivando mais meninas e mulheres a perseguirem seus sonhos e acreditarem em seu potencial.

Natural de Imperatriz, no Maranhão, Rayssa ganhou um skate de seus pais aos 6 anos de idade. Desde então chamava a atenção por sua habilidade em equilíbrio e manobras. Aos 7 anos, Rayssa participou da primeira competição, e toda sua dedicação a levou aos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, realizados em 2021 por conta da pandemia de covid-19, tornando-se uma das medalhistas mais jovens da história dos Jogos Olímpicos ao conquistar a medalha de prata. Nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, Rayssa conquistou a medalha de bronze.

- Você tem preferência por alguma modalidade esportiva?
- Já pensou em participar de algum campeonato?
[Respostas pessoais.](#)

Pesquisar – O skate como atividade esportiva gerou um movimento no Esporte que precisou de décadas até se concretizar.



O professor vai formar um grupo com 5 a 6 integrantes para que vocês mergulhem no universo dos skatistas. Há muitos elementos a serem investigados: o regulamento que norteia os campeonatos, orientado pela *World Skate*, que é o órgão regulador mundial para desportos sobre patins e skate; as modalidades e os formatos de competições; os equipamentos de segurança necessários; a quantidade de árbitros e a atuação deles em cada modalidade; o formato e a qualificação das etapas da competição; a pontuação das manobras nos Jogos Olímpicos em comparação com os campeonatos mundiais; entre outros. Após a pesquisa, elaborem uma tabela com todas essas informações.



YanLev Alexey/Shutterstock.com

Jovem realizando uma manobra de skate.

Skatistas na Praça Roosevelt

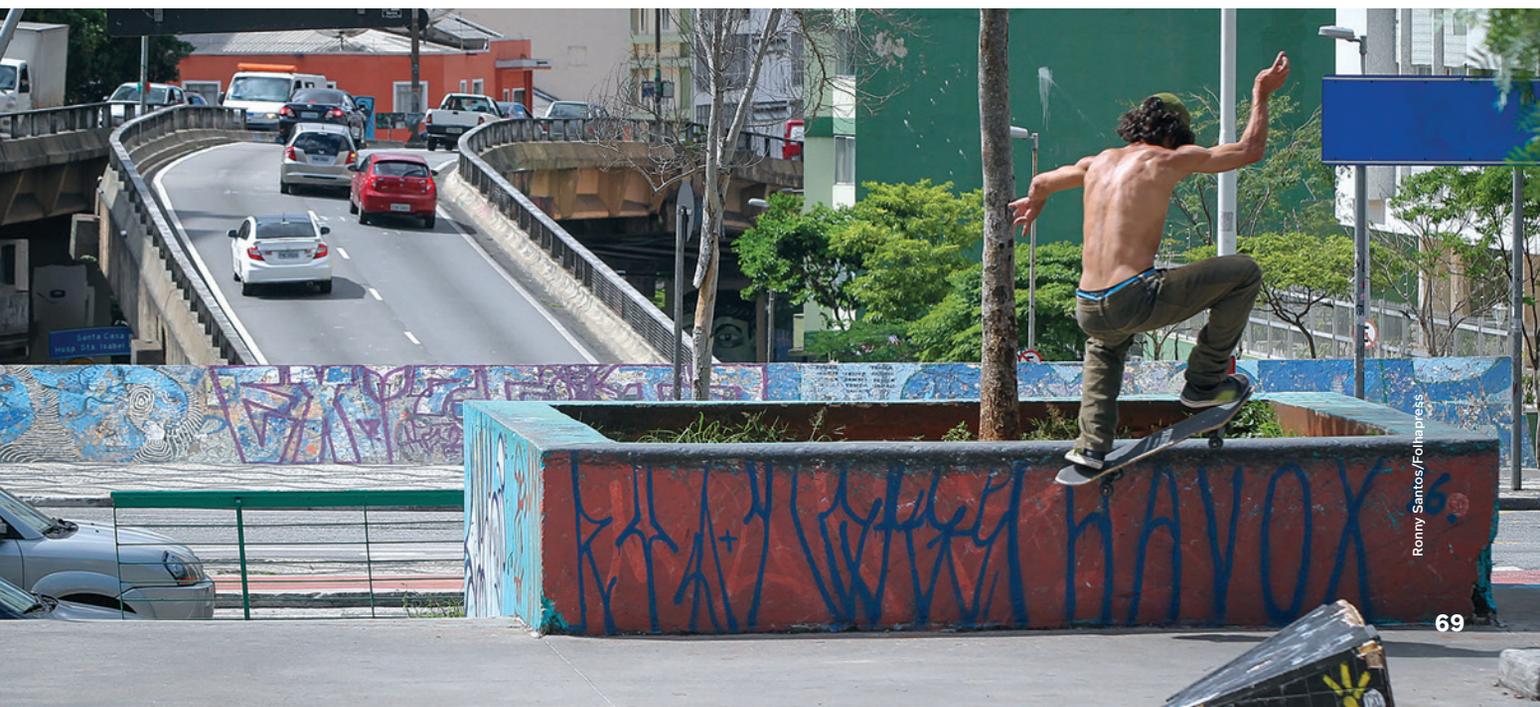
No centro da cidade de São Paulo, desde meados da década de 1980 até o começo da década de 1990, a Praça Roosevelt, que estava em processo de degradação e abandonada pela prefeitura, foi intensamente ocupada por skatistas e pessoas em situação de rua. Para eles, mesmo degradada, a praça oferecia múltiplas oportunidades e era um local privilegiado não só para a prática de skate, mas também para relacionamento e interação social.

Os skatistas eram, segundo eles mesmos, os únicos que cuidavam dessa praça durante o processo de degradação. Com exceção deles e das pessoas em situação de rua, muita gente foi deixando de frequentar o local, pois temia furtos ou ser importunada por usuários de drogas.

Em 2012, a Praça Roosevelt ganhou visibilidade por ter se transformado em um novo espaço público de lazer, após uma grande e longa reforma viabilizada devido à grande pressão dos skatistas e de ONGs que atuam na revitalização do centro da cidade. Após a repaginação, os moradores voltaram a frequentar a praça, mas não gostaram da presença dos skatistas e das manobras de skate sobre os corrimãos e bancos novos.

Após longas tratativas e acordos, atualmente os skatistas e a população, tanto em situação de rua quanto os residentes da região, convivem em relativa harmonia.

Skatista realiza manobra na praça Roosevelt, em São Paulo (SP). 2016.



Ronny Santos/Folhapress



Ryan Pierson/Getty Images

Atividades aquáticas de aventura

O Brasil tem um litoral de aproximadamente 7 491 km, banhado pelo oceano Atlântico, que se estende do estado do Amapá, no extremo norte, até o estado do Rio Grande do Sul, no extremo sul. Existe uma dificuldade de mensurar a extensão total exata dos rios brasileiros, devido à quantidade de riachos e rios menores, mas estima-se que a rede hidrográfica do Brasil ultrapasse os 55 000 km de rios navegáveis.

Gabriel Medina em uma competição de surfe, que é uma modalidade olímpica. Jogos Olímpicos de Tóquio. Japão, 2021.

Em ambas as águas, incluindo cachoeiras e águas subterrâneas, são feitas práticas corporais de aventura como surfe, *rafting*, kitesurfe, pesca esportiva, canoagem, águas dentro de cavernas. Isso tudo sem considerar a prática de natação em piscinas de clubes ou agremiações e travessias marítimas.

Nas práticas corporais de aventura na água, a partir de agora referidas como “PCA na água”, o contato com a natureza se dá pelo meio líquido.



Tales Azz/Pulsar Imagens

A bacia hidrográfica do Brasil é enorme, fato que fomenta a ocorrência de muitas PCA na água. Tocantins, 2023.



Analisar – Sabendo que a água é um recurso natural essencial para que ocorram as PCA na água, quantas modalidades existentes você conhece que poluem ou preservam o meio ambiente e, principalmente, a água? Em grupos, conversem sobre isso, anotem os argumentos e as conclusões a que chegaram. Depois, apresente-os para os colegas e o professor.

Resposta de acordo com as conclusões do grupo.

Surfe



Archives/Getty Images

Há séculos países com vastas regiões litorâneas têm oferecido ao ser humano a oportunidade de se aventurar em águas marítimas. No entanto, como modalidade esportiva e recreativa, as origens mais prováveis do surfe vêm das culturas polinésias, especialmente nas ilhas do Pacífico, com destaque para o Havaí, onde a prática é oficialmente datada de pelo menos mil anos.

Os polinésios governaram o Havaí até 1810 e tinham o surfe como elemento de sua cultura. Eles construíam pranchas de madeira e surfavam por lazer e para competir. O surfe tinha também um significado espiritual e social.

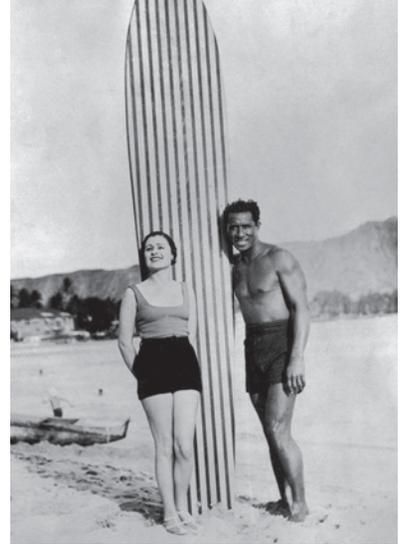
James Cook, explorador britânico do século XVIII, foi um dos primeiros ocidentais a documentar o surfe, em 1778, quando observou havaianos surfando nas ilhas do Havaí. A chegada de missionários ao Havaí, no século XIX, levou ao declínio do surfe, pois os religiosos desaprovavam a atividade.

Foto de um surfista com uma roupa tradicional e a cratera vulcânica Diamond Head ao fundo. Oahu, 1902.

No início do século XX, o havaiano Duke Kahanamoku, considerado o “pai do surfe moderno”, ajudou a reviver e popularizar a prática de surfe. Ele foi um nadador olímpico e, ao ter contato com o surfe, levou essa PCA na água para os Estados Unidos e para a Austrália, dando aulas de surfe, fazendo demonstrações e ministrando oficinas.

A partir dos anos 1950 e 1960, o surfe se tornou extremamente popular nos Estados Unidos, principalmente na Califórnia, e na Austrália. A cultura juvenil, o estilo livre de vida, a música e o cinema popularizaram ainda mais o surfe, transformando-o em um fenômeno mundial após os anos 1960.

Em 1976 foi fundado o Circuito Mundial de Surfe (*World Surf League*), que organiza campeonatos ao redor do mundo e consagra os melhores surfistas do planeta. Em 2021 o surfe fez sua estreia olímpica nos Jogos Olímpicos de Tóquio.



General Photographic Agency/Getty Images

Duke Kahanamoku, o homem da imagem, é considerado o divulgador e criador do surfe moderno. Havai, Estados Unidos. Fotografia de cerca de 1935.

Surfe no Brasil

Osmar Gonçalves é considerado o primeiro surfista do Brasil. Em 1938, ele teria usado um remo e uma prancha de 3,09 metros para pegar ondas, influenciado por uma revista que o pai dele levou para casa e que mostrava imagens e medidas de uma prancha de surfe. Isso teria acontecido na cidade de Santos, que fica no litoral do estado de São Paulo.

Analisar e pesquisar – O surfe não é apenas um esporte, mas também uma cultura que tem estilo de vida, moda, música e filosofia próprios. Qual é a visão que você tem dos surfistas? Quais etnias praticam surfe? O surfe propõe um estilo de vida que pode ser considerado natural. Existem campanhas de preservação ou despoluição de águas encabeçadas por surfistas? [Respostas de acordo com a pesquisa.](#)



Surfe e representatividade

A história dos surfistas negros é uma narrativa de perseverança, talento e superação de barreiras raciais em um esporte, associado, inicialmente, a uma cultura branca, reflexo da sociedade da época. O surfe, de maneira geral, contribuiu e contribui até hoje para a busca de igualdade étnica. Nesse sentido, a trajetória desses pioneiros não só transformou o cenário do surfe, mas também serviu como um poderoso símbolo de resistência e inclusão.



Leia o texto a seguir sobre a história e a representatividade dos surfistas negros na cultura do surfe.

A popularização do surfe, de fato, se deu na **Califórnia por volta de 1900**, mas somente quarenta anos depois surgiria o primeiro surfista negro, com relevância na cena do esporte. **Nick Gabaldon** é reconhecido até hoje por ter sido o pioneiro a quebrar as barreiras raciais imputadas nos territórios estadunidenses [...] em meados de 1940.

[...] Um dos primeiros surfistas negros com destaque no Brasil foi **Carlos Gonçalves Lima**, mais conhecido como **Tinguinha**. No início da década de 80, o surfista era um dos poucos negros em evidência na cena nacional do surfe.

JANAÍNA. Consciência e presença negra no surfe. *Origem Surf*, [s. l.], 20 nov. 2019. Disponível em: <https://origemsurf.com.br/2019/11/20/consciencia-e-presenca-negra-no-surfe/>. Acesso em: 9 jul. 2024. (Grifos da autora.)



Brenno Carvalho/Agência O Globo

Érica Prado, Laiz e Yanca Costa, surfistas e ativistas na luta contra o preconceito no esporte. Rio de Janeiro (RJ), 2019.

Conexões

Documentário

- *Surf no Alemão*. Direção: Cleber Alves e Eduardo "BR" Dorneles. Brasil, 2018.



Dudarev Mikhail/Shutterstock.com

Surfe e tecnologias

Nos últimos anos, o surfe trouxe muitas inovações tecnológicas que melhoraram a *performance* dos surfistas, como as piscinas de ondas artificiais. Nelas eles podem treinar diariamente, independentemente das condições climáticas.

Mover – Esta atividade tem várias etapas, tanto para uma aula na água quanto para uma aula adaptada para a quadra.

Até poucas décadas atrás, não era possível tirar uma foto debaixo da água com qualidade e sem danificar a câmera.

1. Aquecimento (10 minutos): 5 minutos de alongamento com foco nos braços, pernas e tronco, seguido de uma corrida de 5 minutos, em velocidade baixa (trote), que evolui para moderada após 3 minutos.
2. Técnicas básicas (20 minutos): você vai aprender como se deitar corretamente na prancha, remar e manter o equilíbrio. Depois vai aprender a técnica de *pop-up* (levantar-se na prancha) e, por fim, como evitar acidentes e o que fazer em caso de queda.
3. Prática na água: você vai praticar a remada e a manutenção do equilíbrio deitado e em pé na prancha.
4. Encerramento: converse com os colegas sobre sua experiência com o surfe e comente como se sentiu. Por fim, façam alongamentos para braços, pernas e tronco.

Kitesurfe

A estreia do kitesurfe como competição olímpica foi nos Jogos Olímpicos de 2024, em Paris, sendo considerada uma modalidade mista de PCA na água, pois combina elementos do surfe, windsurfe e parapente.

Os praticantes, conhecidos como kitesurfistas ou *kiteboarders*, utilizam uma prancha menor do que a prancha de surfe e ela é presa nos pés. Utilizam também uma pipa de tecido especial (*kite*) que, impulsionada pelo vento, faz o praticante deslizar sobre a água.



Clive Mason/Getty Images

Bruno Lobo, atleta brasileiro e maranhense de kitesurfe. França, 2024.



dpa picture alliance archive/Alamy/Fotoarena

Bruna Kajjya, atleta brasileira de kitesurfe. Alemanha, 2019.

Wind, em inglês, significa "vento". Ambos são esportes aquáticos que utilizam o vento, mas com diferenças em equipamento e técnica. O windsurfe usa uma prancha maior e mais estável com uma vela fixa em um mastro, que é ajustada para controle.

Mecanismo do kitesurfe

A pipa utilizada na prática é feita de material leve e resistente, sendo controlada por linhas também resistentes e conectadas a uma barra que funciona como o volante do equipamento. A superfície da pipa capta o vento, gerando a tração necessária para puxar o kitesurfista sobre a prancha que está sobre a água. Ao mover a barra, o praticante pode ajustar a posição da pipa no ar e, conseqüentemente, definir a direção que vai seguir.

O trapézio fica preso ao redor da cintura ou dos quadris do kitesurfista. Esse equipamento se encaixa e se conecta à barra de controle, preso por um gancho, e ajuda a distribuir a força impressa na pipa.

Analisar e pesquisar – Dissemos que o kitesurfe teve influência do windsurfe. Você sabe qual é o significado da palavra inglesa **wind**? Descubra e, a partir daí, faça suposições sobre como é o windsurfe. Ao final, pesquise sobre a prática para ver no que ela se diferencia do kitesurfe.

No *wakeboard*, outra modalidade que inspirou o kitesurfe, a prancha é puxada por um barco. Dependendo da velocidade do barco, o praticante consegue fazer manobras aéreas.

Mover e criar – Esta prática vai exigir muita capacidade respiratória. Em grupo, você e os colegas vão participar de uma corrida de windsurfe. O equipamento será construído por cada um de vocês, mas em miniatura, e deve ser assoprado quando for colocado em uma bacia com água.

Construir uma miniatura de *windsurfe* pode ser um projeto divertido e desafiador. Veja a seguir os materiais necessários e o passo a passo.

Materiais necessários

- Montagem: retalhos de madeira fina, cartolina encapada com plástico, ou plástico; folha de lixa para madeira e de lixa fina; cola epóxi e tinta acrílica; linha de costura ou de pesca; plástico transparente ou tecido leve; hastes de metal ou plástico.
- Acessórios: tesoura ou estilete e pincéis.
- Competição: bacias de plástico de 5 litros com água.

Passo a passo

1. Desenhe o formato da prancha de windsurfe e da vela triangular em uma folha de papel. Considere as proporções e o tamanho da miniatura que você deseja criar. A prancha deve ter forma alongada e leve curvatura nas extremidades.
2. Transfira o desenho da prancha ou para a madeira, ou para a cartolina, ou para o plástico, e recorte o contorno da prancha usando um estilete ou uma tesoura.
3. Caso tenha escolhido a madeira ou o plástico para fazer a prancha, use a lixa fina para suavizar as bordas e dar a ela uma forma mais aerodinâmica.
4. Corte uma haste de metal ou de plástico para fazer o mastro. A altura do mastro deve ser proporcional à prancha.
5. Para a retranca, corte duas hastes menores e fixe-as perpendicularmente no mastro com cola epóxi.
6. Transfira o molde da vela triangular ou para um pedaço de plástico transparente ou para o tecido leve. Depois cole ou costure o fio de linha de pesca ao longo das bordas da vela para simular as bordas reforçadas.
7. Fixe a vela no mastro usando cola epóxi ou fios de linha de pesca. A vela tem de ficar bem esticada.
8. Faça um pequeno furo na prancha para colocar o mastro. Insira o mastro no furo e cole com epóxi, garantindo que fique bem firme.
9. Pinte a prancha com tinta acrílica nas cores desejadas. Adicione detalhes, como linhas e logotipos, para torná-la mais parecida com uma prancha de competição. Deixe a pintura secar completamente.
10. Na montagem final, verifique todos os componentes e faça ajustes, garantindo que tudo esteja bem fixado e alinhado.

Chegou a hora de iniciar a competição! Por questões de higiene e saúde, as miniaturas devem ser colocadas cada uma em uma bacia. Encham os pulmões e assoprem as miniaturas. Quem chegar à outra margem da bacia primeiro será o vencedor.



Equipamentos de windsurfe, PCA na água que também influenciou o kitesurfe.





LUIS ACOSTA/AFP/Getty Images

Canoagem: canoa e caiaque

A canoagem é uma PCA na água que consiste em deslizar uma canoa ou um caiaque sobre a água, utilizando um remo. As primeiras canoas foram criadas por povos da América do Norte, Sibéria e Groenlândia para locomoção e transporte de caça e pesca.

Como esporte competitivo, a canoagem começou a ganhar popularidade no final do século XIX e início do século XX, mas foi incluída pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936. O Brasil tem uma forte tradição na canoagem, com atletas notáveis como Isaquias Queiroz. Ele ganhou diversas medalhas em competições internacionais, incluindo nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024.

Nosso país oferece diversas oportunidades para a prática de canoagem, pois temos inúmeros rios, lagos e extensa costa marítima propícios para tal. Para algumas coletividades, a canoagem faz parte do cotidiano, principalmente como meio de deslocamento aquático.

A principal diferença entre canoa e caiaque é a posição do remador e o tipo de remo usado. Na canoa, o remador se ajoelha ou se senta, usando um remo de pá simples. No caiaque, o remador se senta e usa um remo de pá dupla. Em ambas as modalidades, existem equipamentos de segurança, como coletes salva-vidas, capacetes para águas bravas e saias de pulverização para caiaques.

Existem várias modalidades de canoagem. Veja a seguir as características principais de cada uma delas.



Eraldo Peres/AP Photo/Imagopius

Índigenas realizando uma competição de canoagem nos Jogos dos Povos Indígenas. Palmas (TO), 2015.

- a) Canoagem de velocidade (*sprint canoeing*).
 - Competição em águas calmas, percorrem distâncias de 200, 500 e mil metros.
 - Existem eventos individuais, duplos e em equipes de quatro pessoas.
- b) Canoagem *slalom* (*slalom canoeing*).
 - Competição em águas bravas. Os atletas devem navegar por meio de uma série de portas suspensas.
 - Exige alta habilidade técnica e controle preciso do caiaque ou da canoa.
- c) Canoagem de mar (*sea kayaking*).
 - Envolve remadas em mar aberto, e pode incluir expedições de longa distância e travessias.
 - Os caiaques de mar são projetados para estabilidade e capacidade de armazenamento.
- d) Canoagem de águas bravas (*whitewater canoeing*).
 - Praticada em rios rápidos e com corredeiras.
 - Inclui tanto a navegação recreativa quanto as competições.
- e) Canoagem de turismo (*touring canoeing*).
 - Envolve remadas recreativas em lagos, rios e canais.
 - Focada em exploração e lazer, em vez de velocidade ou técnica.

Dentre os benefícios da canoagem, vale destacar que é um excelente exercício cardiovascular e muscular, e trabalha principalmente a musculatura do tronco, dos ombros, do pescoço e dos braços. Pode ser uma atividade relaxante e meditativa quando feita de forma recreativa. Como esporte, propicia uma sensação forte de aventura, além do contato com a natureza e, conseqüentemente, a conscientização ambiental e o respeito pelos ecossistemas aquáticos.

Canoagem desportiva

Você sabia que os povos indígenas brasileiros se organizam em um campeonato chamado Jogos dos Povos Indígenas? Várias etnias de diferentes locais do Brasil se encontram em um único lugar, com organização semelhante à de um campeonato mundial, para competir em provas que tenham relação com o cotidiano indígena ou que sejam modalidades esportivas adaptadas pelos indígenas. Entre as modalidades, está a canoagem.



Algumas organizações que levam a canoagem desportiva para competições:

- Federação Internacional de Canoagem (ICF): governa o esporte a nível internacional.
- Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa): administra o esporte no Brasil.
- Comitê Intertribal Memória e Ciência Indígena (ITC): em parceria com o Ministério do Esporte do Brasil, organiza os Jogos dos Povos Indígenas.

Andre Dibi/Pulsar Imagens



Jovens indígenas em uma competição de canoagem nas águas do rio Amazonas. Mato Grosso, 2022.



Isaquias Queiroz

Isaquias Queiroz é um dos maiores nomes da canoagem de velocidade do Brasil e um dos atletas olímpicos mais bem-sucedidos do país. Ele nasceu e cresceu em Ubaitaba, na Bahia, uma cidade próxima do rio de Contas, onde começou a praticar canoagem aos 10 anos.

Em sua trajetória como esportista, conquistou três medalhas olímpicas nos Jogos do Rio de Janeiro, em 2016, sendo duas de prata e uma de bronze. Esse fato o tornou o primeiro brasileiro a conquistar três medalhas em uma única edição dos Jogos Olímpicos. Em 2021, em Tóquio, conquistou sua quarta medalha olímpica e, nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, conquistou mais uma medalha de prata.

Luca Castro/Fotoarena



Isaquias Queiroz é considerado um dos maiores atletas da canoagem de velocidade do Brasil. Jogos Olímpicos de Paris, França, 2024.

Resposta pessoal.

- Você já sonhou em competir em alguma modalidade esportiva?

Respostas pessoais.

- Você conhece outro atleta da canoagem brasileira? Se sim, quem é? Se não, por que acha que não conhece?

Refletir – Sabemos que é preciso muito treinamento e tempo de prática em uma modalidade para atletas de alto nível serem forjados. No entanto, jovens indígenas sonham, e alguns conseguem, se tornar atletas olímpicos de canoagem.

Converse com os colegas e o professor sobre o que este e outros jovens, indígenas ou não, devem fazer para serem atletas medalhistas olímpicos.

Mover – A tarefa agora é participar da aula com uma série de atividades adaptadas de canoagem fora do meio líquido, sob o comando do professor. Os movimentos vão simular a remada e o posicionamento do corpo durante a prática de canoagem.

Perceba quais segmentos corporais são mais solicitados e quais sensações são despertadas em você. Não compare seu desempenho com o dos colegas, pois cada um tem experiências, relações afetivas e aprendizados diferentes em cada modalidade esportiva.

Bruno Kelly/Reuters/Fotoarena



Praticante indígena de canoagem se inspira no atleta e medalhista olímpico brasileiro Isaquias Queiroz. Manaus (AM), 2021.

Linha de chegada

Nosso campeonato, nossa escola

O tema deste projeto, “Um campeonato esportivo na escola para chamar de nosso!”, é inspirado em uma antiga canção popular de autoria de Mário Lago e Roberto Martins, intitulada “Se essa rua fosse minha”.

Na música, um homem planeja tudo o que ele faria se a rua fosse dele, mas, na verdade, ele não poderá realizar esse plano. Aqui, você e os colegas vão planejar e executar de verdade um campeonato esportivo, desde a escolha das modalidades até a cerimônia de encerramento.

PEDRO PARDO/AFP/Getty Images



Entrada da delegação brasileira, formada por todas as equipes, nos Jogos Pan-Americanos. Lima, Peru, 2019.

TDPStudio

TORNEIO OLÍMPICO DE FUTEBOL MASCULINO SORTEIO PARIS 2024			
GRUPO A		GRUPO B	
FRANÇA	ESTADOS UNIDOS	ARGENTINA	MARROCOS
ICP AFC - CAF	AUSTRÁLIA	AFC 3	UCRÂNIA
GRUPO C		GRUPO D	
AFC 2	ESPANHA	AFC 1	PARAGUAI
EGITO	REPÚBLICA DOMINICANA	MALI	ISRAEL

O quê?

Planejar um campeonato com modalidades esportivas que sejam as mais significativas para a comunidade escolar (pais e mães ou responsáveis legais, irmãos, estudantes, professores e funcionários da escola) e que estejam relacionadas ao contexto local. O objetivo é difundir essas práticas na escola e a todos que tenham relação com a comunidade escolar, utilizando diversas ferramentas.

Tabela de jogos do futebol masculino nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024.

Para quê?

- 1º ponto: para ampliar as possibilidades de atividades esportivas mais apreciadas pelos jovens da comunidade escolar.
- 2º ponto: para ampliar a possibilidade de outros estudantes e da comunidade escolar desenvolverem atividades corporais.
- 3º ponto: para colocar a escola como um local em que é possível viver, praticar, ver e valorizar o esporte.

Por quê?

Por que você, uma pessoa preocupada com o condicionamento físico, a saúde e os momentos de lazer, precisa aprimorar os conhecimentos adquiridos sobre Educação Física no Ensino Médio? Para expressar ideias, sentimentos e valores, viver uma vida saudável e fazer do exercício físico um ato, não apenas um discurso.

Como?

Por meio de uma proposta integradora da potencialidade de sua região e das múltiplas possibilidades de atividades corporais.

Nosso campeonato!

Imagine que você seja um técnico esportivo. Sua tarefa, em conjunto com os colegas, é organizar um campeonato de modalidades relacionadas às potencialidades e aos desejos da comunidade escolar.

Antes de iniciarem o planejamento, conheçam o que já existe.

Pesquisar – Você e os colegas devem entrevistar o público-alvo (familiares, outros estudantes, funcionários da escola). Na entrevista, perguntem o que a pessoa gostaria de praticar. Se ela não quiser participar das práticas, pergunte se poderia ajudar desempenhando, voluntariamente, alguma função no campeonato (fazer a inscrição das equipes, estruturar a súmula de jogos, fazer registros para divulgação etc.).

Após a pesquisa acerca de quais modalidades esportivas a comunidade quer no campeonato, será preciso conhecer as associações desportivas dessas modalidades em seu estado e/ou sua cidade. Em grupos de 5 ou 6 integrantes, comecem tentando lembrar quais são e onde estão localizadas.

Depois desse levantamento inicial, façam uma pesquisa buscando identificar quais são as modalidades esportivas mais oferecidas à população de sua cidade e quais entidades desportivas organizam torneios, campeonatos internos ou/e abertos à comunidade. Pesquisem também a faixa etária para as quais essas modalidades são oferecidas e se condizem com a idade dos participantes do campeonato que vocês estão organizando.

Analisar – Quando vocês treinam na escola e participam de jogos amistosos e torneios pontuais, o treinamento prevê que seus corpos executem os movimentos técnicos e táticos da melhor maneira possível, principalmente quando chega a época de competições e eventos. Para alcançar tal meta, o treino utilizado deve estar de acordo com os Princípios do Treinamento Físico.

Outro ponto importante a se considerar é que o campeonato que vocês estão organizando será amador, ou seja, com esportes para pessoas não profissionais e organizado por estudantes. Assim, a dedicação à organização deve ser redobrada, para que não haja falhas que possam ser evitadas mesmo por quem não tem experiência em organizar eventos competitivos.



Vídeo
Festivais esportivos

Vamos à organização!

Confira o passo a passo:

1. Com base nas pesquisas realizadas e nas atividades desenvolvidas ao longo do ano na escola, definam as modalidades que farão parte do campeonato.
2. Verifiquem quais condições de espaço e de materiais a escola apresenta, para que seja possível realizar o campeonato de cada modalidade escolhida.
3. Verifiquem se a idade dos participantes é adequada aos procedimentos e às faixas etárias adotados pelas associações federativas.

4. Organizem uma planilha com um calendário que contemple todas as etapas: divulgação, inscrição, organização, execução do campeonato, avaliação e divulgação processual nas mídias sociais da escola e das entidades desportivas, caso estas sejam parceiras de vocês na organização e execução do evento. As regras de disputas e do campeonato também devem ser definidas, respondendo às questões listadas a seguir.
 - a) Haverá chave para os jogos e competições ou todos os participantes ou times competirão contra os demais?
 - b) Como serão contados os pontos para empate, derrota e vitória?
 - c) Como terminar cada competição (tempo ou pontos)?
 - d) Como serão as substituições em cada modalidade (se houver necessidade)?
 - e) Como penalizar equipes e competidores que não cumprem as regras do campeonato?
 - f) Haverá alguma adaptação da regra oficial para diferentes públicos em relação à faixa etária ou ao nível de contato e experiência com a modalidade?
 - g) Haverá cerimônias de abertura e de encerramento?
5. Procurem patrocinadores, se a sua escola permitir. O patrocínio pode ser utilizado para viabilizar as premiações, para trazer pessoas que possam trabalhar na arbitragem, para doar uniformes, transporte e lanche para as equipes, principalmente se os jogos forem nos fins de semana, período em que, normalmente, o refeitório e a cantina das escolas estão fechados. Se for o caso, entrem em contato com a direção da escola para ver a possibilidade de a própria escola se responsabilizar pelo lanche dos atletas.
6. Depois de todo o planejamento organizado e conferido, vocês devem desenvolver o material de divulgação do campeonato. Usem e abusem das diversas técnicas artísticas de que os recursos tecnológicos dispõem, como inteligência artificial (IA), *softwares*, *sites* e outras ferramentas de *design* gráfico para a composição de *flyer* eletrônico, pôster em papel ou cartaz informativo para afixar no mural da escola e publicar nas redes sociais.

Ao pesquisarem nas agremiações ou associações desportivas, vocês devem ter notado qual tipo de informação é importante ser transmitida na divulgação de um evento. Registrem no material de divulgação as informações fundamentais para que o público (comunidade escolar) saiba do que se trata o campeonato e como é possível participar. É importante que o propósito do campeonato seja ressaltado nos materiais de divulgação. Coloquem os cartazes nos locais de maior circulação de pessoas dentro da escola.
7. Agora que vocês têm checadas e confirmadas todas as informações até aqui, é hora de procederem à inscrição dos participantes. Estes, antes de se inscreverem, precisam saber se há ou não premiação, se haverá auxílio com lanche e transporte e quem vão ser os árbitros das competições.

É necessário que pessoas experientes arbitrem os jogos. Além disso, é importante que seja disponibilizada boa acomodação aos espectadores do campeonato, por exemplo, fácil acesso à água e ao banheiro, e locais para alimentação – itens importantes em qualquer evento esportivo.

Nosso campeonato nas redes sociais

Nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, o número de seguidores de vários atletas subiu consideravelmente, em parte devido às postagens que eles próprios faziam de momentos que viveram e em parte devido ao alcance de um canal *on-line* que transmitiu os jogos e que fazia campanhas constantes com o propósito de aumentar o número de seguidores dos atletas nos momentos em que eles estavam competindo, como foi o caso das ginastas da imagem.

O campeonato de vocês pode ter uma dinâmica parecida, ou seja, os estudantes competidores podem postar imagens descontraídas que remetam às atividades presentes no campeonato ou postá-las no site criado para este evento ou em suas redes sociais.

O projeto “Um campeonato esportivo na escola para chamar de nosso!” pode inaugurar o *site* da turma, com a narrativa das experiências de vocês em cada uma das atividades esportivas realizadas e o compartilhamento dos registros das etapas e do resultado de cada modalidade.



Equipe medalhista brasileira de ginástica artística que representou o Brasil nos jogos de Paris, 2024. Da esquerda para a direita: Júlia Soares, Jade Barbosa, Rebeca Andrade, Flávia Saraiva e Lorrane Oliveira.

Nas plataformas disponibilizadas para estudantes, o processo de criação de um *site* envolve cinco etapas principais, indicadas a seguir:

1. Fazer o cadastro em uma plataforma gratuita.
2. Escolher um dos *templates* (modelos de estrutura de *site*) disponíveis.
3. Adicionar páginas ao *site* conforme os conteúdos que serão inseridos.
4. Elaborar e organizar os conteúdos (textos, imagens, vídeos etc.).
5. Publicar o *site*.

Avaliação do processo

Autoavaliação

Propomos a você que faça um registro final do processo vivido durante a elaboração do campeonato esportivo, a partir de sua observação e de seus conhecimentos. Reflita sobre cada etapa da organização das modalidades selecionadas, respondendo às seguintes questões no caderno:



- O que você gostou de fazer? O que não deu certo? O que você gostaria de fazer novamente? Como foi trabalhar em grupo?
- Quais foram as dificuldades? Como você se sentiu argumentando sobre suas ideias com o grupo? Como reagiu quando alguma delas não foi aceita? O que você descobriu sobre cada modalidade esportiva?
- O que mudou em seu modo de se exercitar e de praticar um desporto? [Respostas pessoais.](#)

Avaliação coletiva

Em grupos, faça com os colegas uma avaliação coletiva. Formem uma roda e desenvolvam o pensamento crítico e a assertividade, analisando a atuação de cada um no projeto. Considerem os seguintes aspectos:



- Comprometimento (compromisso).
- Envolvimento (entusiasmo).
- Capacidade de ouvir (tolerância e empatia).
- Capacidade de aceitar sugestões (sociabilidade).
- Capacidade de propor (entusiasmo).
- Participação nas ideias levantadas (cooperação).
- Cumprimento dos compromissos, prazos estabelecidos e tarefas (cooperação e organização).
- Relacionamento com os colegas (sensibilidade).
- Cuidado com os materiais e espaços utilizados (responsabilidade).

Após fazerem essas reflexões, conversem sobre como a atuação de cada um influenciou nas ações do grupo e como o trabalho em equipe refletiu no comportamento individual durante o projeto.

Para finalizar, individualmente, desenhe ou escolha uma das imagens que você criou ou viu durante as etapas de uma modalidade esportiva que represente como você se sente ao final do projeto.

Que tal?

Você e os colegas de turma podem combinar escrever, em suas próprias redes sociais, três palavras que expressem como foi participar da organização de um campeonato esportivo. Se, para isso, vocês usarem a *hashtag* #Nossocampeonato!, o projeto alcançará mais pessoas nas redes sociais e colocará o campeonato e a escola em evidência!

Você sabe para que servem as *hashtags*? *Hashtags* ajudam a agrupar postagens relacionadas e facilitam a busca por conteúdos específicos, além de aumentarem o engajamento e a visibilidade.



Lucas Vallecillos/Alamy/Fotoarena

B-boy dançando. Medellín, Colômbia.



Conectivo Corpomancia/Roberta Siqueira - Arado Cultural

Nesta unidade, você vai:

- Conceituar, executar e estruturar modalidades esportivas e práticas corporais híbridas a partir de diferentes objetivos e propósitos.
- Analisar criticamente, relacionar e comparar habilidades motoras de diferentes modalidades esportivas.
- Reconhecer e analisar criticamente o processo de esportivização de práticas corporais com essência rítmica e artística.
- Diferenciar, categorizar e executar temáticas, aspectos filosóficos e elementos referentes às lutas.
- Reconhecer e avaliar a presença da tecnologia nas modalidades corporais praticadas e no próprio cotidiano.
- Relacionar e analisar as formas em que as novas tecnologias se apresentam no universo esportivo e refletir sobre elas.

Os processos de criação no Esporte

Fotografia do grupo de dança Conectivo Corpomancia. Rondolândia (MT), 2017.

A diversidade cultural e o esporte se influenciam mutuamente, refletindo tradições e promovendo a coesão comunitária. A globalização permite que os esportes se adaptem a diferentes culturas, valorizando a diversidade e superando estereótipos.

- O que você entende por modalidade esportiva híbrida? *Resposta pessoal.*
- A seu ver, o que caracteriza uma modalidade esportiva híbrida? *Resposta pessoal.*
- O que a diversidade cultural tem a ver com o Esporte?

Criando uma modalidade esportiva



O povo brasileiro é formado por fenótipos diversos. Roda de capoeira em São Paulo (SP).

As modalidades esportivas e as práticas corporais também podem ser uma forma de expressão da diversidade cultural. Algumas dessas modalidades se desenvolveram no Brasil a partir de práticas locais e culturais. É o caso da capoeira, manifestação afro-brasileira que une música, dança, jogo e artes marciais, e que surgiu no Brasil entre os séculos XVIII e XIX. Outra modalidade brasileira é o biribol, ou vôlei de piscina, criado em 1968, na cidade de Birigui (SP).

Ao observarmos os grupos sociais que estão em nosso entorno, constatamos que o mundo é um lugar repleto de pessoas diferentes. A cultura, a diversidade e o cotidiano dos povos são expressos de muitas formas, ultrapassando as manifestações corporais.

Diversidade é uma palavra que significa “diferença e várias existências”. Quando se trata de Esporte, geralmente o termo se refere a valores, atitudes e, algumas vezes, a ações inesperadas.

Isabel Lorch Roth (2022), no livro *Você, eu, todos nós: direitos humanos e sociedade*, aborda a realização dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos e relembra, entre outros assuntos, duas situações que ocorreram nos Jogos Olímpicos de Tóquio. Uma delas é a decisão dos atletas Mutaz Barshim (Catar) e Gianmarco Tamberi (Itália) de dividir a medalha de ouro após um empate técnico na competição de salto em altura. Outra são as manifestações de solidariedade vindas de todo o mundo em resposta à decisão da ginasta estadunidense Simone Biles de se afastar da competição para cuidar de sua saúde mental.

Existem belas histórias no Esporte, não somente de *fair play* e parceria entre atletas, mas também de superação pessoal em nome de seguir como atleta e elevar o nome do Esporte.

Mutaz Barshim, do Catar, e Gianmarco Tamberi, da Itália, dividiram o primeiro lugar nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, que aconteceram em 2021 devido à pandemia de covid-19.



Patrick Smith/Getty Images

Novas modalidades para uns, antigas para outros

Os Jogos dos Povos Indígenas foram criados pelo Comitê Intertribal Memória e Ciência Indígena (ITC), por iniciativa de comunidades e lideranças indígenas, com o apoio do Ministério do Esporte do Brasil, e sua primeira edição aconteceu em 1996. Esse evento é um exemplo de como a tradição pode ditar e influenciar novas práticas corporais. Neste caso, as antigas práticas corporais se mantiveram intactas e outras foram adaptadas a partir do ideal olímpico.

Hibridismo: uma maneira de criar modalidades

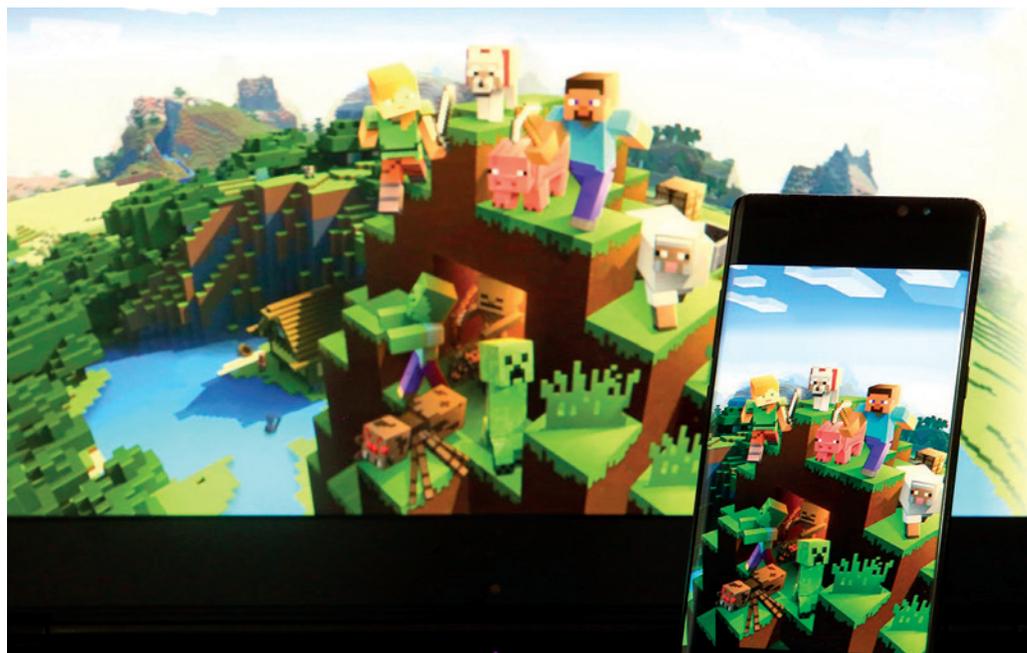
A criação de modalidades está diretamente relacionada ao conceito de hibridismo, presente em diversas modalidades. Com a evolução de técnicas, equipamentos e estratégias, atletas e técnicos têm buscado aprimorar *performances* com a mistura de diferentes elementos, recursos esportivos e formas de se movimentar de acordo com a singularidade individual ou coletiva. Essa mescla de influências pode trazer benefícios significativos para os praticantes, permitindo a exploração de novas possibilidades e a melhoria constante de suas habilidades.

É importante ter em mente que o hibridismo exacerbado no Esporte também pode gerar controvérsias e questionamentos. A mistura excessiva de elementos e estilos pode descaracterizar a essência de determinada modalidade, comprometendo sua tradição. Por exemplo, no voleibol, era proibido usar o pé em contato com a bola. Mas na atualização das regras isso foi permitido em algumas situações. Assim, há quem queira defender ou atacar constantemente com os pés, talvez influenciado pelo vôlei de praia, e há quem se recuse a usar os pés para manter a tradição do voleibol jogado apenas com os membros superiores.

Outro espaço em que o hibridismo também se fez presente está diretamente ligado à evolução tecnológica. A história dos jogos eletrônicos, chamados de *games*, chega a níveis de definições cênicas tão apuradas que os personagens, os objetos e os cenários quase se assemelham à realidade.



Cartaz anunciando os Jogos dos Povos Indígenas, evento que congrega várias etnias indígenas.



ymphotos/Shutterstock.com

Jogo virtual de blocos de montar.

Algumas modalidades híbridas se parecem mais ou menos com suas matrizes, e outras chegam a ter a identidade desvinculada das origens. Quando as alterações são muitas, as modalidades esportivas híbridas acabam sendo vistas como vertentes das matrizes, e não como novas modalidades.

Abordaremos essas duas perspectivas nesta unidade. Você, estudante, saberá um pouco mais sobre o jogo manbol, criado a partir do caroço da manga, muito difundido no Pará, e sobre modalidades com matriz no futebol e no voleibol, ambos amplamente difundidos no território brasileiro.

- O fato de uma modalidade vir de uma matriz bastante difundida imprime nela menos identidade própria? Esta é uma boa questão para uma roda de conversa entre você e os colegas.
- Olhando para a foto a seguir, você pensa, de antemão, em tênis de mesa, tênis, pingue-pongue ou futebol? [Respostas pessoais.](#)



YuryKara/Shutterstock.com

Jogo de futmesa, modalidade que mescla futebol e tênis de mesa. Moscou, Rússia, 2020.

- O *badminton* tem o mesmo princípio do tênis. Será que a peteca foi trocada pela bolinha ou a bolinha foi trocada pela peteca? O que está em jogo para saber qual é a modalidade matriz? [Respostas pessoais.](#)



PABLO VERA/AFP/Getty Images

Partida de *badminton* nos Jogos Panamericanos. Santiago, Chile, 2023.

Para responder a essas questões, é preciso fazer análises de cunho pessoal e institucional, observando os diferentes pontos de vista dos jogadores, dos espectadores e da indústria esportiva. Como exemplo, vamos usar o voleibol. Por causa da maneira que se pontuava no voleibol, os jogos eram muito longos. Antes, para marcar um ponto, o time tinha que ter efetuado o saque e acertado a bola. E se o saque tivesse sido feito pelo outro time, o time que acertou a bola obtinha apenas vantagem. Então esse time sacava e, se acertasse novamente, pontuava. Se não acertasse, a vantagem ia para o outro time. Apenas no último set a pontuação era como a utilizada atualmente, com ponto corrido, ou seja, quem acerta a bola marca o ponto, independentemente de ter sacado ou não.

A mudança descrita não criou outro esporte, mas fez o tempo de jogo diminuir e a audiência das transmissões televisivas aumentar. Se isso, por um lado, desagradou quem gostava da emoção que a regra da vantagem trazia, por outro lado, agradou mais pessoas que não tinham paciência de assistir ao vivo às longas partidas de voleibol. Trocando em miúdos, qualquer mudança pode apresentar vantagens e desvantagens, pois depende do ponto de vista de quem a avalia.

Para continuarmos falando do voleibol como exemplo de matriz para modalidades esportivas híbridas, queremos lançar esta reflexão:

- À medida que recordes são batidos, que a duração dos jogos esteja inadequada ou que apareçam dúvidas quanto à arbitragem, por exemplo, as regras são adaptadas e revistas. O que mais poderia ser alterado, além da forma de pontuar, para deixar o voleibol mais interessante, rápido ou dinâmico? [Resposta pessoal. Qualquer elemento pode ser mudado.](#)
- Reflitam, conversem e analisem se a pergunta anterior tem cunho pessoal ou se quaisquer pontos de vista podem ser considerados. [Resposta pessoal.](#)

É importante aparecerem novas modalidades no Esporte para renovar e aumentar a diversidade de esportistas e de público. Outros esportes criados a partir de práticas já existentes, comumente encontrados em regiões litorâneas, são o futebol de praia, originado do futebol, mas criado no Brasil, e o *stand up paddle*, originado do surfe.

Outra coisa importante que você vai fazer nesta unidade é exercitar a criatividade. Há um ditado que diz: “Nada se cria, tudo se transforma ou se copia”. Será mesmo? Vamos descobrir se esse ditado vale para modalidades esportivas?

- Você acha que podemos mudar o que quisermos em uma modalidade esportiva ou é fundamental sermos assertivos nas alterações?

Estudar modalidades híbridas é um importante exercício de análise do Esporte, do jogador, do espectador e do contexto. Como já vimos, e veremos mais adiante, não basta gostar do Esporte, é preciso compreendê-lo, assim como tudo o que fazemos na vida cotidiana.

Chegou a hora de exercitar a habilidade de criar práticas corporais, jogos e modalidades esportivas. Para isso, você vai se inteirar e se inspirar em modalidades esportivas, jogos e práticas corporais como basquetebol, caminhada e corrida, rúgbi, lutas, circo, ginástica acrobática, danças, *games* e jogos que já são híbridos ou que foram adaptados para atingir determinados públicos.

[Qualquer elemento pode ser alterado, mas é preciso cuidado para não descaracterizar a matriz da modalidade. A assertividade é fundamental.](#)



Infográfico clicável

Surgimento e profissionalização do beach soccer



Stand up paddle é uma vertente do surfe e pode ser praticado sem ondas.

watcher fox/Shutterstock.com

1 Da matriz à criação de jogos esportivos

Na Educação Física, a criatividade e a diversidade de práticas são essenciais para o desenvolvimento integral de um indivíduo. Neste capítulo, você saberá mais sobre o histórico do basquetebol, das corridas de rua e dos jogos alternativos, além das variações dentro dessas modalidades. A criação de jogos esportivos, utilizando essas e outras práticas como matriz, oferece uma abordagem dinâmica e inovadora.

Basquetebol: do antigo aos novos

Para estudarmos o processo de criação de jogos, trouxemos aqui o exemplo do basquetebol, ressaltando inspirações, necessidades e contexto sob o qual foi criado. Veremos, também, algumas vertentes dessa prática, criadas pela mudança de regras, de espaços, de número de integrantes no time ou pela acessibilidade. Outro foco abordado será o conhecimento e a prática dos fundamentos, que são os movimentos técnicos. Segundo estudiosos que pesquisam como se aprende basquetebol:

O desempenho nos jogos esportivos coletivos está diretamente relacionado ao desenvolvimento da cognição, subjacentes à competência tática, o que permite a adequação das tomadas de decisões a cada situação do jogo.

SILVA, W. J. B. da *et al.* O conhecimento tático declarativo e processual em jovens atletas de basquetebol ao longo de uma temporada esportiva. *Journal of Physical Education*, Maringá, v. 33, p. e3315, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/jpe/a/DL6Sz4HrLcvghfG6FxFvjpS/>. Acesso em: 11 jul. 2024.

Respostas pessoais.

- Você já criou uma modalidade esportiva com bola? Se sim, quais elementos utilizou para iniciar a sua criação?

Os enredos das histórias de criação das modalidades esportivas tradicionais com bola praticadas pelos brasileiros (voleibol, handebol, basquetebol e futebol) são bastante parecidos e apresentam em comum as necessidades ditadas pelo contexto da época, pelo comportamento dos participantes em uma atividade e pelas condições climáticas que impediam que elas acontecessem a céu aberto.

James Naismith, conhecido por inventar o basquetebol, testando sua invenção. Estados Unidos, 1926.

A origem do basquetebol

Nos Estados Unidos, até a década de 1890, a Educação Física tinha, em sua programação, jogos com bola e aulas de diversos tipos de ginásticas. Durante o rígido e gelado inverno, era quase impossível fazer atividades ao ar livre. Então, o professor de Educação Física, James Naismith, recebeu do diretor da Associação Cristã de Moços (ACM), escola onde lecionava, a tarefa de desenvolver um jogo que pudesse ser praticado dentro de ginásios.

Naismith observou que arremessar coisas em alvos era uma atividade que os estudantes gostavam de fazer, inclusive nos momentos de lazer. Ele teve, então, a ideia de pendurar dois cestos de pêssegos no alto de uma parede. Na dinâmica desse jogo, os jogadores, divididos em duas equipes, tinham como objetivo arremessar uma bola (a mesma utilizada em jogos de



futebol) e acertá-la dentro do cesto defendido pela equipe adversária. No entanto, as cestas eram fechadas na parte de baixo e, toda vez que uma equipe acertava o interior do cesto, o jogo tinha que ser parado para alguém subir em uma escada, retirar a bola de lá de dentro e, só depois disso, a partida recomeçava.

Os cestos sem fundo foram criados em 1892, um ano após a criação do jogo chamado de *basket* (cesto) *ball* (bola). Alguns anos mais tarde, as tabelas foram colocadas atrás dos cestos, em um formato parecido com o que temos atualmente.

Pesquisar e mover – Em quais outros jogos a bola é arremessada em um alvo colocado acima da cabeça dos jogadores? Pesquise jogos de várias nacionalidades, atuais e bem antigos, e compartilhem o resultado das pesquisas com a turma e o professor.



Hora de testar os jogos pesquisados por vocês!

Preparem o material necessário com antecedência, verifiquem se o local desejado poderá ser usado e, se possível, gravem um vídeo ou registrem o jogo com fotos.

Alexander Turnbull Library/Biblioteca do Congresso, Washington, DC, EUA



Jogo de basquete feminino na década de 1910, em uma quadra sem delimitações no chão, com cestas sem abertura no fundo e sem tabela na parte de trás.

O basquete no Brasil

O basquete chegou ao Brasil no final do século XIX, mais precisamente em 1896. Foi trazido por Augusto Shaw, estadunidense que era professor de Educação Física em uma escola de São Paulo e aprendeu o esporte em seu país de origem. A introdução do basquete no Brasil por Shaw começou com a organização de jogos e a construção de quadras nessa escola em que trabalhava, e ele também se dedicava a ensinar as regras e técnicas do esporte aos estudantes.

Essas atitudes de Shaw foram essenciais para popularizar e expandir a prática do basquete no país. Outras instituições de ensino e clubes esportivos, principalmente em São Paulo e no Rio de Janeiro, começaram a praticar o basquete e, em 1912, o esporte já estava inserido nos Jogos Olímpicos da Primavera, organizados pela Liga Metropolitana de Esportes Atléticos (LMSA).

Em 1919 o primeiro torneio da Liga foi vencido pelo Flamengo. Três anos depois, a primeira seleção brasileira masculina de basquete fez sua estreia na competição e foi campeã após derrotar a Argentina e o Uruguai. Em 1922 o Brasil disputou os Jogos Latino-Americanos. A modalidade continuou a crescer e se desenvolver no Brasil, tornando-se um dos esportes mais praticados como lazer e desporto, e, em 1933, a Confederação Brasileira de *Basketball* (CBB) foi fundada.

As seleções brasileiras apresentam muitas conquistas internacionais. Na história do basquete, o Brasil tem três títulos mundiais, sendo dois deles conquistados pela equipe masculina (1959 e 1963) e um pela equipe feminina (1994). Entre os principais nomes do basquete brasileiro estão Oscar Schmidt, Janete, Magic Paula e Hortência.

NELSON ALMEIDA/AFP



Jogo de basquete da seleção brasileira de basquete masculino. Recife (PE), 2022.

Magic Paula

Maria Paula Gonçalves da Silva, ou Magic Paula, como é conhecida, iniciou nos esportes ainda menina, experimentando modalidades como natação, tênis de mesa, xadrez e atletismo. Mas foi ao observar uma professora “brincando” com uma bola de basquete que encontrou seu caminho. Recebeu o apelido de Magic Paula do jornalista Juarez Araújo em alusão ao jogador Magic Johnson, considerado por muitos um dos melhores basquetebolistas armadores da história da *National Basketball Association* (NBA).

Paula se destacou por sua capacidade de driblar os adversários com facilidade e rapidez, mantendo o controle de bola. Essas habilidades possibilitaram rápidas infiltrações e finalizações próximas à cesta, o que proporcionou a criação de jogadas inesperadas que desequilibravam os adversários. É por essas e por outras que ela se tornou parte da história do basquetebol brasileiro.

Nos anos 2000, Paula fundou o Instituto Passe de Mágica, em que são oferecidas atividades, sobretudo esportivas, para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Magic Paula, uma das atletas mais consagradas do basquetebol brasileiro. Havana, Cuba, 1991.



SÉRGIO BEREZOVSKY/Estádio Conteúdo

- Você já pensou que experimentar diferentes esportes pode propiciar o desenvolvimento de diversas habilidades e até a descoberta de um novo talento? [Resposta pessoal. A vivência de novos padrões de movimento pode suscitar o desejo por continuar sua prática e, assim, descobrir talentos até então não revelados.](#)

Novo basquetebol: versão 3×3

O basquete 3×3, também conhecido como basquete de rua ou *street basketball*, começou a ganhar popularidade nas ruas dos Estados Unidos na década de 1980. No Brasil, após algumas colocações obtidas pelas seleções brasileiras, o basquete 3×3 também foi ganhando mais adeptos, enchendo diversas quadras municipais, principalmente no Sudeste do país, com jovens que o praticavam em momentos de lazer ou em campeonatos organizados pelas prefeituras.

Competição feminina de basquete 3×3. Indonésia, 2023.



Erwan Widjaja/Shutterstock.com

Nos Estados Unidos e no Brasil os torneios de basquete 3×3, como o *Gus Macker*, que começou em 1987, eram organizados de maneira informal, atraindo jogadores amadores e profissionais, o que possibilitou a essa modalidade esportiva que continuasse a se popularizar.

Nas cidades estadunidenses, as quadras de *playground* e as ligas informais foram os primeiros locais usados para praticar esse formato reduzido do basquete.

Pesquisar – O momento agora é de pesquisa e jogo! Em grupo, busquem as regras da modalidade basquete 3×3. Seleccionem as principais, ou seja, aquelas sem as quais o jogo não acontece. Em uma aula determinada pelo professor, vocês vão se dividir em dois times, com jogadores na reserva, e disputar uma partida. Além disso, pesquisem quais foram as principais conquistas das seleções brasileiras que estimularam a prática do basquete 3×3 no Brasil.



Seleção masculina: Caracas 1983 (medalha de prata) e Indianápolis 1987 (medalha de ouro).

Seleção feminina: Cali 1971 (medalha de ouro), Caracas 1983 (medalha de bronze), Indianápolis 1987 (medalha de prata), Havana 1991 (medalha de ouro) e Jogos Olímpicos de Atlanta 1996 (medalha de prata).

Combinem em quais momentos e situações vocês vão fazer as substituições para que todos possam jogar. O principal objetivo dessa prática não é que vocês vençam, mas sim que aprendam a jogar.

E para que ninguém sinta saudade, após uma sessão rápida de alongamento, o aquecimento será uma partida de 10 minutos de basquetebol tradicional!

Basquete 3×3 é modalidade olímpica?

A Federação Internacional de Basquete (FIBA) reconheceu oficialmente o basquete 3×3 e começou a promover torneios internacionais. Em 2010 essa modalidade estava presente nos Jogos Olímpicos da Juventude, em Singapura. Em 2012 aconteceram o primeiro FIBA 3×3 *World Tour*, circuito anual de torneios que reúne as melhores equipes do mundo, e a Copa do Mundo de Basquete 3×3. De lá para cá, essa competição acontece anualmente. Em 2021 o basquete 3×3 fez sua estreia nos Jogos Olímpicos de Tóquio.



Takashi Aoyama/Getty Images

1. As quadras podem ser instaladas em praças, parques ou até mesmo em áreas urbanas menores, e pode ser jogado de forma rápida e em qualquer lugar, sem a necessidade de um time completo.

Seleção brasileira feminina de basquete 3×3, que disputou a Copa do Mundo de Basquete 3×3 em 2023. Japão, 2024.

Discutir – Em grupos, respondam às questões a seguir como um exercício de reflexão. Anotem todas as informações encontradas, suas conclusões e as de seu grupo no caderno.

1. Quais características do espaço urbano promoveram a popularização do basquete 3×3?
2. Quais elementos da cultura juvenil propiciaram que o basquete 3×3 fosse uma das práticas corporais mais acessadas em quadras poliesportivas públicas?
3. Na sua cidade o basquete 3×3 é popular? [Resposta pessoal.](#)

Mover e criar – Em grupos, criem um jogo inspirado no basquetebol tradicional, no basquete 3×3 e no jogo com bolas arremessadas em alvos colocados acima da cabeça dos jogadores que vocês pesquisaram. Durante a criação, sigam o passo a passo:

1. Inventem regras.
2. Alterem o número de participantes, delegando papéis e funções específicas para cada jogador.
3. Pensem em locais inusitados e aproveitem os elementos do local escolhido.
4. Definam qual será o objetivo do jogo, por exemplo: gol, cesta, ponto, acertar a bola em alguém ou em algo em movimento.
5. Definam como o jogo recomeça, quanto tempo dura ou quantos pontos são necessários para que a partida termine.
6. Elaborem um enredo fictício para a criação do jogo. Pensem em questões reais da atualidade que tenham potencial para mudar a forma ou o local em que o basquetebol e seus diferentes estilos acontecem.



2. Ele está fortemente associado à cultura do *street basketball*, que é muito popular entre os jovens, já que valoriza a criatividade, o estilo pessoal e a habilidade individual.

Fundamentos do basquetebol

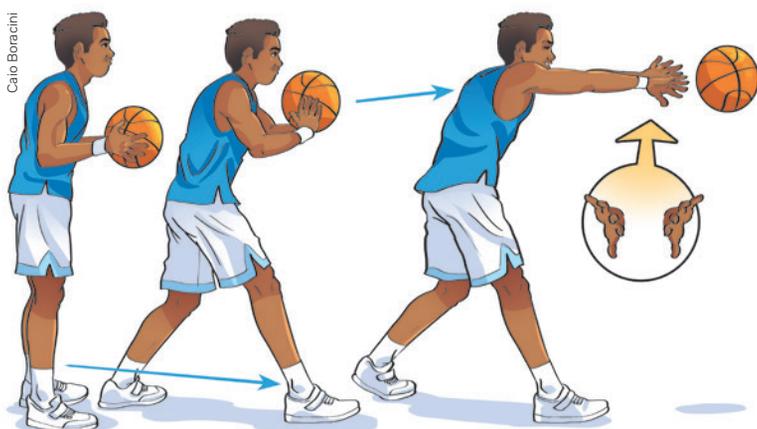
Os movimentos técnicos de uma modalidade esportiva são seus fundamentos. É por causa deles que a modalidade é feita com o mesmo procedimento motor no mundo todo. E não se trata apenas de cumprimento de regras, mas também de potencializar o movimento para que o objetivo seja alcançado com menos esforço, sem desgaste articular ou muscular e com mais eficácia.

Compreender e saber executar os fundamentos do basquetebol fará você ter melhor aproveitamento nas habilidades que formam a base do jogo. Conheça cada um deles com detalhes a seguir.

1. Drible (controlar a bola enquanto se movimenta pela quadra): os pés devem ficar afastados na largura dos ombros; os joelhos, levemente flexionados; o corpo, ligeiramente inclinado para a frente. A bola deve ser empurrada contra o chão, utilizando as pontas dos dedos e não a palma da mão. É importante manter a cabeça erguida, olhando para a frente e não para a bola. Os dribles devem ser praticados com cada uma das mãos, sem sair do lugar, e em movimento, andando e correndo de um lado para o outro da quadra e ao redor de cones dispostos em trajetórias diversas.



Movimento de drible no basquete.

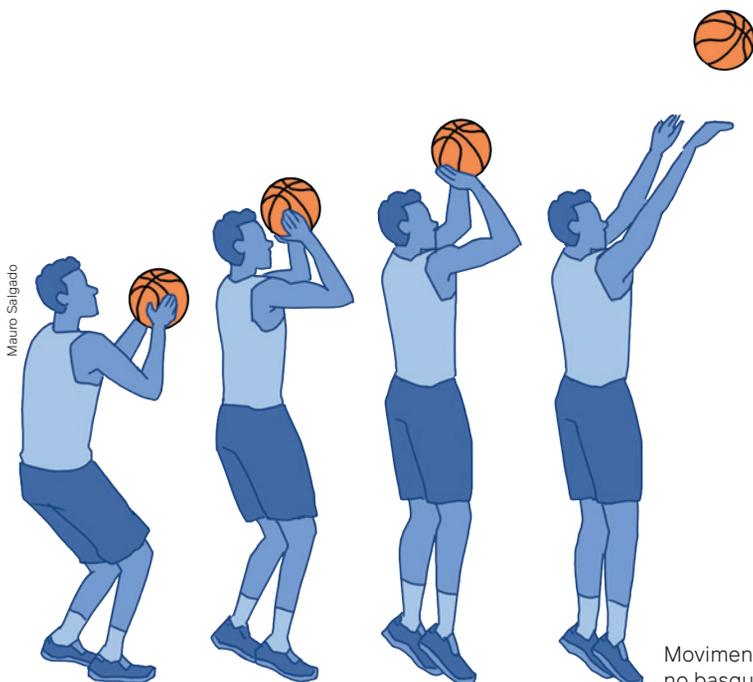


Movimento de passe no basquete.

2. Passe (passar a bola de um jogador para outro, de maneira eficiente e segura): os passes podem ser praticados na parede, jogando e pegando a bola de volta, ou passando a bola para um colega enquanto ambos se deslocam pela quadra, com ou sem arremesso à cesta no final de uma sequência de passes.

- Passe de peito: bola sai do peito do passador e vai direto para o peito do receptor.
- Passe picado: bola bate no chão antes de chegar ao receptor.
- Passe por cima da cabeça: útil para passes longos ou sobre defensores.

3. Arremesso (jogar a bola em direção à cesta, para que ela passe pelo aro do adversário e o time marque pontos): posicione os pés alinhados na direção do aro, mantenha os ombros relaxados, flexione os joelhos, coloque a mão dominante embaixo da bola e a mão auxiliar na lateral. Na sequência, os joelhos devem ser esticados gradativamente e os braços, estendidos para finalizar o arremesso à cesta com os dedos apontando para o aro. Pratique o arremesso saltando (*jump*) após dar dois passos precedidos de uma corrida (bandeja) ou parado no lugar e de frente para a cesta (lance livre).



Movimento de arremesso no basquete.

4. Defesa (impedir que o adversário marque pontos): com os pés afastados, os joelhos dobrados, o tronco baixo e levemente flexionado à frente e equilibrado, desloque-se lateralmente sem cruzar os pés. As mãos devem estar prontas para interceptar (tomar ou desviar) passes e bloquear arremessos. Para praticar, jogue individualmente, em duplas, trios ou quartetos, e em situações de desvantagem (menos estudantes em um grupo do que no outro). Pratique a corrida em direção ao atacante e pare na posição de defesa. É possível também treinar a rotação com o pé de apoio.
5. Rebote (tomar a bola do ataque após um arremesso não convertido): o corpo deve ser colocado entre o oponente e a cesta, e, então, o jogador deve saltar com os dois pés para pegar a bola no ponto mais alto. Para praticar, posicione-se perto da parte inferior da tabela e tente pegar a bola após o arremesso do oponente. Esse exercício pode ser feito com equilíbrio e com desvantagem numérica na composição dos grupos. Pode ser feito também com a bola sendo arremessada à cesta de diferentes lugares e distâncias na quadra.



Movimentos de defesa no basquete.



Movimento de rebote no basquete.

Inclusão através do Esporte

O Esporte é um fenômeno mundial e que pressupõe *performance*, rendimento e organização de ligas e federações. No entanto, essa prática também pode ser inclusiva e incentivar a colaboração, a participação em massa e o trabalho em equipe, independentemente de etnia, gênero, capacidade física ou *status* socioeconômico dos participantes.

O Basquete em Cadeira de Rodas (BCR) foi adaptado para atletas com deficiência física, neste caso, pessoas em cadeira de rodas. As regras são modificadas para acomodar as características de mobilidade dos jogadores, mas o jogo em si é muito parecido com o basquetebol para pessoas sem deficiência física.

A acessibilidade não é apenas uma questão de ter acesso físico às instalações esportivas, mas sim, e sobretudo, de ampliar as oportunidades, a profissionalização e a visibilidade de atletas com deficiência. Graças à tecnologia, foram desenvolvidas cadeiras de rodas mais estáveis, ágeis e leves, e as estratégias de jogo, de treinamento técnico e de preparação física foram pensadas para garantir a segurança desses atletas e tornar o esporte cada vez mais emocionante.

Essas inovações e as modalidades paralímpicas promovem a conscientização da importância da inclusão e da igualdade de oportunidades. Refletir sobre o basquete paralímpico é reconhecer o poder do esporte como uma ferramenta de inclusão e transformação.

Seleção australiana masculina paralímpica em uma partida do Mundial de Basquete em Cadeira de Rodas. Rio de Janeiro (RJ), 2016.





MIGUEL SCHINCARIOL/AFP/Getty Images

Corridas de rua e caminhadas

Corridas de rua são eventos esportivos que envolvem a participação de corredores profissionais e amadores, em percursos definidos ao longo de vias e parques públicos.

Correr e caminhar são algumas das atividades mais praticadas no Brasil e em todo o mundo. Elas estão constantemente vinculadas à melhoria da saúde física e mental, além de serem um dos mecanismos utilizados nos cuidados da estética corporal. É certo que nem todas as pessoas que praticam corrida e caminhada têm o objetivo de quebrar recordes ou vencer competições.



As corridas de rua variam em distância, formato, tema e propósito. Muitas corridas apoiam causas sociais, arrecadam fundos e aumentam a conscientização de questões importantes. Os tipos mais comuns de corridas de rua são:

Corridas de 5 km e 10 km: essas são distâncias populares e acessíveis para muitos corredores, tanto iniciantes quanto experientes.

- Meia maratona (21,0975 km): uma distância desafiadora, mas que não requer o mesmo nível de treinamento que uma maratona completa.
- Maratona (42,195 km): a distância mais icônica das corridas de rua, exige treinamento intenso e preparo físico significativo.
- Ultramaratona: qualquer corrida que exceda a distância de uma maratona. As ultramaratonas podem ser realizadas em percursos urbanos, trilhas, terrenos extremos ou de forma mista, com partes do trajeto em ambientes diferentes. A *Brazil 135 Ultramarathon*, considerada uma das mais desafiadoras, tem um percurso de 135 milhas (aproximadamente 217 km) pelo Caminho da Fé, em Minas Gerais.
- Corridas temáticas: algumas corridas têm temas específicos, por exemplo, a Corrida Contra o Câncer de Mama (prova beneficente para arrecadar fundos e aumentar a conscientização sobre o câncer de mama) e a Corrida do Coração (focada na conscientização da saúde cardiovascular).

Conheça, a seguir, alguns circuitos de corrida de rua famosos no Brasil.

11 circuitos de corrida de rua famosos no Brasil

- 1 Corrida de Reis:** uma das maiores corridas de rua do Centro-Oeste, com 10 km de distância, realizada em Cuiabá (MT). Ocorre em janeiro, perto do Dia de Reis.
- 2 Volta Internacional da Pampulha:** corrida tradicional de Belo Horizonte (MG). Circunda a Lagoa da Pampulha, com uma distância de 17,8 km. Ocorre geralmente em dezembro.
- 3 Maratona de São Paulo:** além da maratona completa, oferece outras distâncias menores, como 5 km, 10 km e meia maratona. Acontece geralmente em abril.
- 4 Circuito das Estações:** um circuito de corridas de 5 km e 10 km que ocorre em várias cidades do Brasil ao longo das quatro estações do ano.
- 5 Maratona Internacional de Porto Alegre:** uma das maratonas mais rápidas do Brasil devido ao percurso plano. Nela muitos corredores buscam melhorar suas marcas pessoais.
- 6 Night Run:** circuito de corridas noturnas que acontece em várias cidades, com distâncias de 5 km e 10 km.
- 7 Corrida Mulher Maravilha:** série de corridas voltadas para o público feminino, realizadas em várias cidades, geralmente com distâncias de 4 km e 8 km.
- 8 Corrida da Ponte:** realizada no Rio de Janeiro (RJ), o percurso cruza a ponte Rio-Niterói.
- 9 KTR Series:** circuito de corridas de montanha que ocorre em várias localidades do Brasil.
- 10 Desafio das Serras:** prova realizada em diferentes regiões montanhosas, desafiando os corredores com terrenos variados.
- 11 XTerra Brazil:** parte de um circuito internacional, com etapas em várias cidades brasileiras, combina diferentes modalidades, incluindo *trail running*. Acontece em trilhas e caminhos naturais, como montanhas, florestas, desertos, campos e outros terrenos irregulares e acidentados.

Alex Argozzino

Corrida de São Silvestre

A primeira edição da Corrida de São Silvestre foi realizada em 31 de dezembro de 1925, e organizada pelo jornalista Cásper Líbero. No início ela acontecia à noite, no próprio dia 31 de dezembro, e tinha um percurso de aproximadamente 8 quilômetros.

A São Silvestre passou por várias mudanças de percurso e de horário até que, em 1989, começou a ser realizada durante o dia. Menor que uma maratona, o trajeto de 15 quilômetros passa por importantes avenidas e pontos turísticos de São Paulo, como o centro histórico da cidade e o Pacaembu. A largada e a chegada são na avenida Paulista, um dos principais cartões-postais da cidade.

A corrida é voltada para quem quiser participar dela, sendo atleta profissional ou não. Mas como muitos atletas de elite, de diversas partes do mundo, participam, é possível dizer que a São Silvestre é uma competição importante e popular. Todos os anos a corrida é transmitida ao vivo, e há sempre grande cobertura midiática nacional e internacional.

Pesquisar e mover – Você saberia montar uma sessão de alongamento e aquecimento voltada para a corrida e para a caminhada esportiva? Pois essa é a sua tarefa! Para executá-la, faça lentamente o movimento da corrida para perceber quais musculaturas, articulações e segmentos corporais estão sendo exigidos. Depois é só pesquisar ou relembrar como alongar e aquecer essas partes do corpo.

É importante ressaltar que essa prática pode ser realizada antes de qualquer atividade física. Os principais exercícios de mobilidade articular devem ser feitos por 10 segundos, no mínimo, e dos dois lados do corpo. Vamos ver, a seguir, uma sequência de exercícios de alongamento.

Mauro Salgado



1 Com as pernas paralelas e semiflexionadas, pressione o cotovelo em direção ao tronco.



2 Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, pressione-o levemente para baixo.



3 Puxe a cabeça para o lado com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



4 Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.



5 Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro, no sentido horário e, depois, no anti-horário.



6 Com os joelhos semiflexionados e a mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.



7 Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontadas para fora. Desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8 Dobre a perna da frente em um ângulo de 90 graus e mantenha a de trás semiflexionada.



9 Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente no chão e cruze uma das pernas para trás.



10 Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.



11 Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo. A outra perna deve estar flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.



12 Deite-se, mantendo um dos pés apoiado no chão e, com a ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

Exercícios de alongamento que podem ser executados antes e depois de praticar atividades físicas.

Marcha atlética

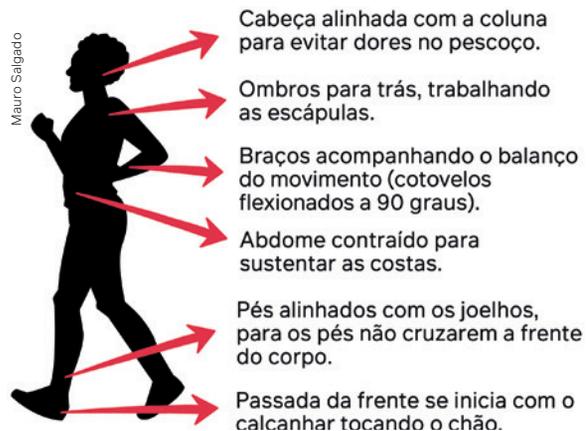
O atletismo tem uma prova chamada marcha atlética, que é uma mistura de corrida com caminhada. Ela é rápida como a corrida, mas, assim como a caminhada, não há fase aérea, ou seja, um dos pés sempre está em contato com o chão. Outra técnica importante da marcha atlética é que a perna que avança deve permanecer reta desde o momento do contato com o solo até que ela passe sob o corpo.

Para conseguir isso, os atletas geram um movimento ascendente e descendente das laterais do quadril, bastante característico dessa prática. Esse movimento ajuda a manter a perna estendida e a suavizar o impacto do pé com o solo, o que resulta em um balanço dos quadris parecido com um rebolado.

Postura do corpo na corrida e na caminhada

Chegou a hora de correr e caminhar! Porém, como ocorre em todas as modalidades desportivas, alguns movimentos e posturas técnicas devem ser seguidos para proteger o corpo do atleta ou para dinamizar o rendimento do movimento. No caso das corridas e caminhadas, a postura ideal protege ossos e articulações, além de poupar energia, pois impede que os movimentos inadequados sejam feitos durante o ato de caminhar ou correr.

Observe nas ilustrações o que deve e o que não deve ser feito ao caminhar e correr.



CORRIDA PADRÃO MOTOR

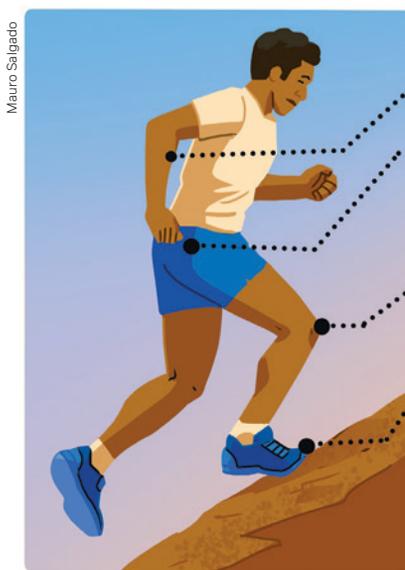
Errado



Correto



Enfrente as subidas com a postura certa



1. Use a força dos braços: amplie os movimentos dos braços como se você estivesse subindo rapidamente por uma corda.
2. Faça impulso para a frente com os quadris: conforme você sobe, imagine que seus quadris estão pressionando contra a subida. Assim, você evita inclinar o tronco para a frente.
3. Levante bem os joelhos enquanto corre: isso ajudará a ampliar seu ritmo de passada e a manter uma boa postura.
4. Dê impulso a partir dos dedos dos pés: salte a partir dos dedos para criar uma elevação que propulsionará você para a frente.

Conexões

Minissérie documental

- *Marcha pela minha verdade*: Alex Schwazer. Direção: Massimo Cappello. Itália, 2023.

Biotipo e desempenho de maratonistas

O corredor de maratonas é comumente longilíneo, magro e tem muita massa magra (músculo). Isso porque a maratona é uma atividade aeróbica, de longa duração e intensidade moderada, com grande queima de gordura. O biotipo de atletas de algumas etnias apresenta uma quantidade preponderante de fibras musculares lisas e isso, associado à dedicação e ao treinamento da prática, faz com que ocupem postos de destaque em corridas de longa distância, como mostra o texto a seguir.

As diferenças raciais, segundo Mcardle, Katch, Katch (2011), podem afetar o desempenho atlético. Os atletas velocistas e os saltadores em altura negros, por exemplo, possuem membros mais longos e quadris mais estreitos que seus congêneres brancos. De uma perspectiva mecânica, um velocista negro com o tamanho das pernas e dos braços idêntico a um velocista branco possui um corpo mais leve, mais baixo e mais esbelto a ser impulsionado.

Em comparação com negros e brancos, os atletas asiáticos possuem pernas mais curtas em relação aos componentes da parte superior do tronco, o que constitui uma característica dimensional benéfica nas provas de distâncias mais longas e no levantamento de pesos. Tais afirmações, presentes no estudo de Bejan, Jones, Charles (2010) *“The evolution of speed in athletics: why the fastest runners are black and swimmers white”*, concluem que as diferenças antropométricas entre negros e brancos têm relação direta no desempenho em seus esportes de dominância. Essa pesquisa indica que nos indivíduos negros, em média, o centro de gravidade está localizado 3% acima do que em indivíduos brancos.

PINTO, D. A. M.; SILVA, G. C. da. Fatores associados no desempenho de atletas negros e brancos nas provas de velocidade no atletismo e natação. *EFDportes.com*, Buenos Aires, n. 180, 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd180/desempenho-de-atletas-negros-e-brancos.htm>. Acesso em: 11 jul. 2024.

Os maratonistas do Quênia

Grande parte dos corredores quenianos que têm vencido as maratonas olímpicas pertencem à etnia Kalenjin, que habita as regiões do Vale do Rift, localizado no leste do Quênia. Eles representam cerca de 12% da população queniana no geral, mas 49% dos corredores maratonistas do mundo!

Pesquisar – Além do biotipo, existem outros aspectos que podem favorecer os corredores quenianos em relação aos demais?

Pesquise as condições climáticas e geográficas da região, a perseverança dos esportistas ao treinarem corridas de longa distância duas vezes ao dia, a constituição física e fisiológica, e o cotidiano cultural das pessoas que lá nascem, crescem e vivem. Com todas essas informações, tente chegar a um porquê de o Quênia ser uma incubadora de maratonistas.



Guocheng/Xinhua via ZUMA Press/Fotobarena

O queniano Eliud Kipchoge na Maratona de Berlim, em que bateu seu próprio recorde, terminando o circuito em 2h01m09s. Ele é considerado o melhor maratonista de todos os tempos. Áustria, 2019.

JordiStock/Shutterstock.com



Vista aérea do Vale do Rift. Quênia, 2017.

1. O treino para a maratona é essencialmente aeróbio, favorecendo a queima de gordura. Com intensa atividade aeróbia, os resultados da musculação (fortalecimento muscular) são menos aparentes do que o tecido adiposo (gordura).



THOMAS MUKOYA/Reuters/Photorena

Pesquisar e analisar – Há maratonistas em diferentes regiões do planeta, não apenas na África. Ou seja, nem todo maratonista tem ascendência queniana. Contudo, vimos que os quenianos são detentores de muitas medalhas em maratonas que recebem atletas de diferentes países.

1. Considerando que muitos maratonistas apresentam biotipo parecido, pesquise se o biotipo inicial influencia nos resultados dos treinos ou se são os treinos que tornam os atletas magros.
2. Ser longilíneo ajuda na corrida de longa distância?

O tênis é o calçado adequado para absorver o impacto dos pés no chão no decorrer dos treinos e das corridas. Nairóbi, Quênia, 2016.

2. Corpos longilíneos, por serem leves e esguios, podem ser vantajosos na corrida de longa distância, pois exigem menos energia para movimentação, permitem passadas mais longas e dissipam calor de forma eficiente. Contudo, o sucesso na corrida também depende de fatores como resistência, força muscular, técnica, dieta e treinamento, e corredores de diferentes tipos físicos também podem se destacar na modalidade.

Fisiologia do exercício

Para avaliarmos os efeitos das atividades físicas no organismo humano, temos de conhecer os tipos de exercícios praticados. A classificação geral divide essas atividades em aeróbias e anaeróbias. Essa classificação diz respeito ao consumo da energia vinda pelo aproveitamento do glicogênio, obtido pela respiração (oxigênio) e pela alimentação (nutrientes, principalmente glicose). O glicogênio é uma forma de armazenamento da glicose, encontrada principalmente nos músculos e no fígado. É uma molécula complexa, composta de cadeias ramificadas de glicose, que serve como uma reserva de energia de curto prazo na atividade física intensa.

Quando consumimos carboidratos na dieta, eles são digeridos e convertidos em glicose, que é liberada na corrente sanguínea para ser utilizada como provisão de energia imediata ou armazenada na forma de glicogênio. Quando o nível de glicose no sangue está alto (após uma refeição, por exemplo), o excesso de glicose é convertido em glicogênio e armazenado principalmente no fígado. Quando os níveis de glicose no sangue caem, o glicogênio é convertido de volta em glicose para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis e fornecer energia às células.

Atividade aeróbia

A corrida de longa distância é uma atividade aeróbia, também conhecida como exercício aeróbio ou aeróbico, assim como a caminhada, a natação, a dança aeróbica, entre outros. Trata-se de um exercício físico caracterizado por manter um ritmo constante por períodos prolongados (geralmente mais de 20 minutos), em que os músculos utilizam oxigênio e glicogênio para produzir energia, permitindo que o corpo sustente a atividade por um período longo sem fadiga rápida.

Por que o exercício aeróbio emagrece?

O exercício aeróbio está intimamente relacionado ao consumo de glicogênio devido à maneira que o corpo utiliza diferentes fontes de energia durante a atividade.

Nos primeiros estágios de atividade aeróbica moderada a intensa, o corpo usa principalmente o glicogênio (glicose + oxigênio) como fonte de energia, pois ele pode ser rapidamente quebrado em glicose, que fornece energia imediata aos músculos em ação. Após um tempo de atividade aeróbica, o corpo gradualmente começa a utilizar mais gorduras como fonte de energia, poupando o glicogênio, que é uma reserva limitada em comparação com as gorduras armazenadas no corpo.

O treinamento aeróbico regular pode aumentar a capacidade do corpo de poupar glicogênio e aumentar a eficiência na utilização de gorduras como combustível. Esse processo faz com que o maratonista tenha pouca gordura corporal.

Maratonistas seguem programas de treinamento rigorosos que promovem a queima de calorias e o aumento do metabolismo basal, o que ajuda na manutenção de um peso condizente com a carga e o tipo de exercício ao qual ele é exposto.

Mas qual é o peso ideal?

Determinar o peso ideal de uma pessoa pode ser complexo e variar a partir de diversos fatores individuais, como altura, idade, sexo, composição corporal e nível de atividade física. Não existe um único peso ideal que se aplique a todas as pessoas, mas existem métodos geralmente aceitos para avaliar um peso saudável. Um deles é a definição do Índice de Massa Corporal (IMC). Atualmente, porém, é sabido que, apesar de ser bastante utilizado, o IMC é apenas uma das várias referências, como mostra um trecho do texto a seguir:

A associação entre IMC e rendimento já foi investigada, principalmente, em corredores africanos, em que se observou uma relação inversa entre essas variáveis.

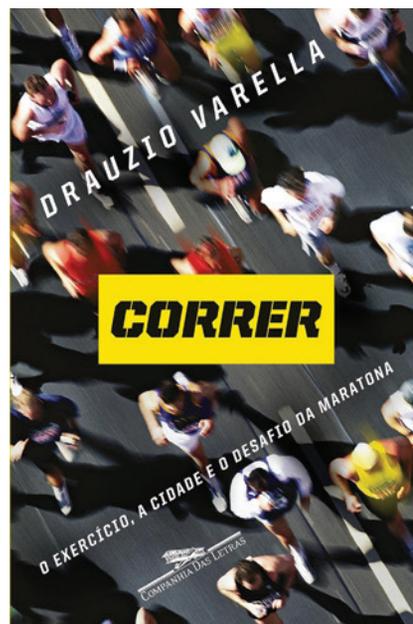
De modo geral, os índices utilizados na avaliação da quantidade de gordura corporal não são aplicáveis em indivíduos com baixa quantidade desse componente, como no caso de atletas e indivíduos muito ativos fisicamente, sendo que o físico e a composição corporal variam de esporte para esporte e até mesmo dentro de uma mesma modalidade esportiva.

ROSSI, L.; TIRAPEGUI, J. Avaliação antropométrica segmentar comparativa de triatletas e maratonistas. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 35, n. 4, p. 422-426, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/avaliacao_antropometrica_segmentar_comparativa_maratonistas.pdf. Acesso em: 11 jul. 2024.

Correr estando com sobrepeso

Em seu livro *Correr: o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, o médico Drauzio Varella inter-relaciona resultados de inúmeras pesquisas de cientistas e instituições renomadas para defender a tese de que não há relações entre o IMC do corredor e o risco de lesões.

O médico comenta quais seriam os exercícios adequados, os cuidados ao correr, a importância de ter a musculatura de membros inferiores fortalecida e o que fazer para ter padrões saudáveis de corrida. Segundo ele, na corrida, as passadas são maiores que os passos durante uma caminhada e os pés ficam em contato com o chão por um tempo menor a cada passada. No entanto, para ele, por mais que o impacto dos pés no solo gere uma força oito vezes maior que o peso corporal durante a corrida (três vezes maior do que ao andar), não há relação direta entre o IMC, a idade do corredor e o risco de lesões musculares ou osteomusculares.



Editora Companhia das Letras

Capa do livro *Correr: o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, de Drauzio Varella, publicado em 2015.



Os filhos do rio: oito atletas nos Jogos da Juventude

O projeto Os filhos do rio, iniciativa do professor Petrônio Guivares, atende cerca de 106 crianças e adolescentes, filhos de pescadores de comunidades ribeirinhas que vivem no município cortado pelo rio Branco, o principal rio de Roraima.

O projeto recebe jovens de 11 a 17 anos, foca na formação esportiva deles e em sua participação em competições escolares locais e nacionais, como os Jogos da Juventude. Com isso, visa conscientizá-los de que não há limites para seus sonhos, não importa o local nem a região em que vivem.

Tom Molina/Fotorena



Em algumas corridas de rua participam pessoas de diferentes idades e sexos ao mesmo tempo. Essa é a Volta Internacional da Pampulha, que ocorre ao redor da Lagoa da Pampulha. Belo Horizonte (MG), 2019.

Corrida solidária

Atividades esportivas com competição permitem que os participantes vivenciem, de forma controlada, várias emoções humanas, como fracasso, superação e realização. Agora é hora de experimentar essas emoções e exercitar sua capacidade aeróbia!

Você e os colegas de classe organizarão uma corrida solidária, em que chegar em primeiro lugar ou terminar a prova serão considerados apenas objetivos, mas não o mais importante. O que realmente importa em uma atividade como essa é chamar a atenção para a causa pela qual se está competindo. Um bom exemplo disso foi a maratona solidária que aconteceu em 2024 na cidade de Suzano (SP). Foram arrecadados 900 kg de alimentos e doados a famílias necessitadas por meio do Fundo Social de Solidariedade da cidade.

Estruturando a corrida

Esta atividade envolverá toda a turma. Para iniciar a organização do evento esportivo solidário, será preciso eleger um tema. Analisem o cenário municipal, estadual e federal para escolher qual causa social ou humanitária vocês ajudarão. Pode ser desde a doação de absorventes higiênicos para garotas de comunidades com extrema vulnerabilidade social, de brinquedos para orfanatos ou até de ajuda na reconstrução de lares destruídos por eventos climáticos ou acidentes causados por desastres ambientais.



Façam uma votação para a escolha do tema e mãos à obra!

Escolhendo o espaço

A corrida deverá ocorrer, preferencialmente, dentro da escola, ou seja, poderá abarcar o pátio (caso exista), os corredores, as escadas e outros espaços. Dependendo da capacidade e do tempo de organização, vocês poderão fazer parceria com outras escolas e elaborar um percurso de corrida que passe por todas elas.

Caso essas sugestões não sejam possíveis, pesquisem algum lugar fora da escola no qual possam fazer a atividade. Nesse caso, prestem atenção às regras de cada localidade para a utilização de espaços públicos, como praças e vias de acesso. Normalmente, é preciso ter autorização da prefeitura e comunicar a polícia militar para que ela faça o patrulhamento dos espaços, impedindo que carros circulem por lá durante o evento.

Para a escolha do trajeto e do número de voltas, será preciso ter o acompanhamento do professor de Educação Física. Ele garantirá a segurança do percurso da corrida e que a atividade de levantamento de campo não vai interromper o cotidiano letivo.

Organizando o evento

Como nem todos na escola estão aptos a correr longas distâncias e o objetivo é que muita gente participe, a corrida pode ser aberta para a comunidade escolar e seus familiares. Sugerimos três formas de participação: caminhada, corrida individual ou corrida com revezamento. Neste último caso, pode haver postos de revezamento fixos em determinados pontos do

vasuyoshi CHIBA/AFP/Getty Images



Meia maratona anual que atravessa a ponte Rio-Niterói em Niterói (RJ).

percurso e cada corredor deve fazer apenas parte do trajeto, assim como ocorre no revezamento 4×100 metros, em que cada atleta corre diferentes 100 metros da pista de 400 metros.

Com o tema e o espaço definidos, é hora de organizar o evento e, para isso, a turma deverá ser dividida em comissões de organização, como mostram as sugestões a seguir:

- Comissão de planejamento: responsável por planejar todos os passos do evento, inclusive por formar as outras comissões. Esse grupo organizará as ações em um cronograma, que deverá ser aprovado pela turma e, posteriormente, compartilhado com o professor, tendo já definidos todos os próximos passos.
- Comissão de inscrição: responsável por divulgar quem serão os atletas e orientá-los após a inscrição. Isso deve ser comunicado de diversas maneiras, por exemplo, em redes sociais, cartazes, comunicação individual por *e-mail* ou mensagem.
- Comissão de divulgação: responsável por divulgar o evento e os motivos de sua realização. Isso deve ser comunicado de diversas maneiras, por exemplo, em redes sociais, cartazes e outras formas de chamar a atenção da comunidade escolar para a importância da maratona.
- Comissão de produção: deverá analisar e organizar o que for necessário para o evento acontecer, por exemplo, se será preciso cordão de isolamento; como será a roupa dos participantes; como será sinalizada a chegada; se haverá cadeiras para o público e lugares reservados para pessoas com deficiência; se haverá premiação ou patrocínio.

Os corredores

O ideal é que a grande maioria da turma participe como corredor e, para tal, é preciso treinar. Por isso, o evento deve ser divulgado com dois meses de antecedência da data de realização. Esse é o tempo mínimo que uma pessoa deve treinar com dedicação para corridas de curta e média distância. Para corridas de longa distância, o treino mínimo deve ser de seis meses. Independentemente das distâncias a serem percorridas, é preciso seguir os Princípios do Treinamento Físico e as técnicas de corrida e caminhada. O professor de Educação Física pode prescrever esses treinos para os participantes e as aulas semanais podem servir para esse objetivo, mesmo para os estudantes que não vão correr nem caminhar no evento.

Divulgação da corrida

Deverá haver, no mínimo duas pessoas responsáveis por documentar todas as etapas do projeto, tendo como meta uma postagem detalhada sobre os vencedores e outra sobre o resultado da campanha solidária, com imagens do evento e do pré-evento.

É fundamental compartilhar os resultados dessa empreitada, pois o objetivo principal é chamar a atenção da comunidade escolar para a questão social escolhida por vocês. Não poupem esforços em divulgar os resultados, detalhando exatamente o que foi feito. Por exemplo, se vocês optaram por recolher e doar alimentos para um grupo específico, não deixem de documentar a entrega desses alimentos e, se possível, recolham depoimentos das pessoas para todos poderem dimensionar o que significaram essas ações.

Também será importante que vocês conversem com toda a comunidade escolar, principalmente com as pessoas que foram consultadas no início da atividade, para que elas tenham um retorno. Esse conjunto de ações pode ser bastante integrador ao ter toda a comunidade ajudando e discutindo de forma mais coletiva.

Concluindo a corrida

Quando a corrida terminar, será o momento de vocês debaterem, coletivamente, o que deu certo e o que deu errado na atividade e por quê.

Reflitam em conjunto, observando que as corridas de rua, tendo ou não um objetivo solidário, são acontecimentos que congregam pessoas bastante diferentes entre si e, provavelmente por isso, são eventos muito praticados no mundo todo.

A partir dessa colocação, procurem observar as diferenças e semelhanças entre os próprios colegas que participaram da maratona como atletas, respondendo à seguinte questão: todas as pessoas têm capacidades físicas, condições e motivações semelhantes?

Corridas de rua são importantes para vivenciar as diferenças. Campanhas como essa que vocês criaram podem e devem ser feitas ao longo da vida, pois promovem a interação entre as pessoas, o convívio com a diversidade, a empatia pelo outro, e fortalecem a união da comunidade.

Jogos com propósitos diversos e materiais alternativos

Muitas comunidades que vivem em ambiente rural ou em ambientes com paisagens naturais pouco modificadas podem utilizar o que há em seu entorno para produzir materiais lúdicos, recreativos ou desportivos.

Cadu De Castro/Pulsar Imagens



Peteca feita com folha de bananeira.



Pesquisar – Em revistas e *sites* da internet, pesquise jogos, brincadeiras, ginásticas e lutas em que uma coletividade utilize materiais reciclados, naturais ou da própria região para realizar a prática corporal. Escreva o resultado da pesquisa no caderno. [Resposta pessoal.](#)

Pesquisar e mover – Pesquise brincadeiras e jogos populares que exercitem a agilidade e a capacidade de mudar repentina e rapidamente de direção, para se esquivar de algo ou de alguém. Você pode relembrar o pega-pega ou arranca-rabo, inspirados em contextos de disputas de objetos.

Em um programa ou aplicativo de edição de texto ou em uma folha avulsa, escreva o nome de um dos jogos ou das brincadeiras que você listou, seus objetivos, materiais, em que local pode ser realizado e qual é o modo de jogar.

Ao final dessa atividade, você, os colegas e o professor terão um repositório de jogos e brincadeiras populares. E se essa prática acontecer em outros momentos das aulas de Educação Física, o repositório terá atividades separadas por habilidades desenvolvidas e praticadas. Com esse material, você e os colegas de turma poderão compartilhar as brincadeiras e os jogos, ensinando-os para crianças e estudantes mais novos tanto em eventos esportivos quanto em intervalos recreativos predeterminados.

Rúgbi

Oficialmente, o rúgbi é uma modalidade esportiva criada no começo do século XIX na Inglaterra, mas seu início está intimamente ligado com a origem e o desenvolvimento do futebol tradicional e do futebol americano. A história do rúgbi é complexa e, por isso, deixa em aberto outras possibilidades acerca de sua criação, por exemplo, sua ascendência no *harpastum* romano.

Sua origem é tradicionalmente atribuída a um incidente na *Rugby School*, em Warwickshire, na Inglaterra, em 1823. Segundo a lenda, um estudante estava jogando futebol e teria saído

correndo em direção ao gol segurando a bola com as mãos, o que era proibido pelas regras. Embora não haja registros oficiais dessa história, ela é frequentemente citada como o momento de nascimento do rúgbi e serve como justificativa para que os estadunidenses tenham criado outro esporte, o futebol americano, diferente daquele desenvolvido por seu colonizador, a Inglaterra, que é a criadora do rúgbi.

Após esse ocorrido, as regras existentes do futebol começaram a se modificar em diferentes escolas e clubes de modo que, em 1845, os estudantes da *Rugby School* puderam escrever as primeiras regras formais do rúgbi. Em 1871 aconteceu a primeira partida internacional de rúgbi, realizada entre Escócia e Inglaterra.

Em 1895 uma disputa sobre o pagamento de jogadores resultou na separação do esporte em duas entidades desportivas: *Rugby Union* (Rúgbi União) e *Rugby League* (Rúgbi Liga). A *Rugby League* pagava os jogadores e a *Rugby Union* mantinha o voluntariado e o amadorismo como sistema de envolvimento dos jogadores com seus times. O rúgbi ganhou popularidade na França e em outras nações europeias, até que, em 1987, foi realizada a primeira Copa do Mundo de *Rugby Union*.

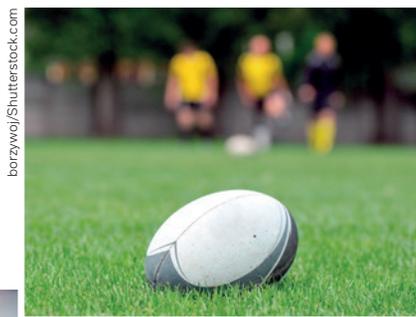
Em 1995, cem anos após a criação do esporte, as restrições cessaram. Os jogadores se tornaram assalariados e o rúgbi se profissionalizou. Como modalidade desportiva profissional, se espalhou para outras partes do mundo, especialmente para países que faziam parte do império britânico, como Austrália, Nova Zelândia, África do Sul e Canadá.

No Brasil, os valores do rúgbi são também utilizados como recursos em alguns projetos sociais. A jogadora da seleção feminina de rúgbi, Mariana Ramalho, trabalha no Instituto *Rugby Para Todos*, projeto social que atende crianças e jovens da comunidade Paraisópolis, em São Paulo (SP). Mariana considera que o trabalho com projetos sociais é o mais recompensador de todos. Segundo ela:

[...] é o esporte que mais agrega valor a quem pratica, esta satisfação apenas cresce. Ensinar *rugby* a crianças carentes é transmitir o espírito do *rugby*. Trabalho em equipe, altruísmo, companheirismo, respeito pelo adversário, jogo limpo, amor pelo esporte e por quem o pratica são bases do espírito do *rugby*.

FALCÃO, R. S. Entrevista – Mari Ramalho, seleção brasileira de Rugby. *Psicologia no Esporte*, [s. l.], c2024.

Disponível em: <https://psicologianoesporte.com.br/entrevista-mari-ramalho-selecao-brasileira-de-rugby/>. Acesso em: 12 jul. 2024.



A bola do rúgbi é oval.



Jogadores de futebol americano posicionados em volta da bola, que também é oval, no início da partida. Estados Unidos, 2021.



Partida de rúgbi entre Brasil e Argentina. Espanha, 2024.

Pesquisar – Quais modalidades têm seus jogos precedidos por danças? Elas têm alguma relação com a modalidade ou são feitas apenas como forma de abertura de evento?

O livro *Invictus: conquistando o inimigo*, de John Carlin, e o filme com o mesmo título, dirigido por Clint Eastwood, contam como o incentivo e as diversas campanhas de apoio à equipe de rúgbi da África do Sul, de Nelson Mandela, conseguiram unir a nação por meio do esporte. Isso aconteceu quando Mandela assumiu a presidência do país, tornando-se o primeiro presidente negro eleito após o fim do *apartheid* – regime de segregação racial adotado na África do Sul entre 1984 e 1994, reconhecido pela ONU como crime contra a humanidade desde 1976. Mandela apoiou e encorajou um time anteriormente desestimulado, levando-o à vitória e unindo os sul-africanos por causa da torcida pelo time.

Em grupos, leiam e respondam às perguntas a seguir:

1. Por que você acha que Nelson Mandela conseguiu unir um país dividido pelo racismo e pelo *apartheid* através do esporte?
2. Quando dizemos que o país, constituído por negros e brancos, se uniu, o que essencialmente queremos dizer? Você acha que o rúgbi acabou com o racismo?



1. Nelson Mandela foi fundamental na luta contra o *apartheid* e na transição da África do Sul para uma democracia multirracial. Como presidente, usou o rúgbi para promover a reconciliação e igualdade, mas o racismo ainda persiste no país.

2. O país parava para torcer junto pela sua seleção de rúgbi. Embora Mandela tenha sido fundamental na derrubada do *apartheid* e na promoção de uma sociedade mais justa, o racismo e suas consequências não foram completamente eliminados.

Jogadores em sintonia durante uma partida de futebol americano. Estados Unidos, 2021.

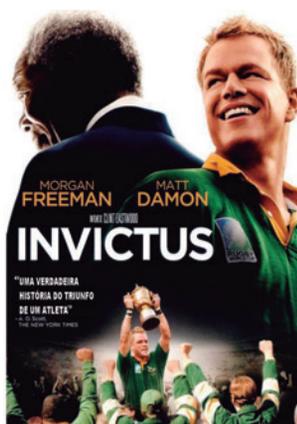


Kevin C. Cox/Getty Images

Apesar de a discussão ser em grupo, você deve anotar no caderno os argumentos que embasam seu posicionamento. Anote também, e principalmente, os argumentos, fatos e ensinamentos trazidos pelo professor.

Criar e experimentar – Você já pensou em criar um jogo no qual a parceria entre colegas é fundamental? No rúgbi, por exemplo, essa parceria pode ser identificada segundo a regra de que um jogador só pode passar a bola para um companheiro que esteja atrás dele, ou seja, só pode passar a bola para trás, enquanto os jogadores correm em direção à área de gol. O que você acha disso? [Resposta pessoal.](#)

Warner Brothers



Cartaz do filme *Invictus* (2009), dirigido por Clint Eastwood, baseado no livro de John Carlin.

Cena do filme *Invictus* (2009) que mostra a vitória do time, simbolizada pelo troféu.



Maximum Film/Alamy/Fotoarena

Cooperação: a estratégia de um jogo de rúgbi

O objetivo do rúgbi é levar a bola até a linha do gol, mas, conforme vimos, a bola não pode ser passada para o parceiro que está à frente. Embora seja necessário avançar com a bola, ela só pode ser passada com as mãos para os jogadores que vêm atrás.

A bola pode ser chutada para a frente, mas os atletas da equipe do jogador que está chutando precisam estar atrás da bola no momento do chute. Parece uma contradição, mas isso é solucionado com um bom trabalho em equipe e uma enorme disciplina. Nesse jogo, poucos resultados são obtidos por um único atleta, pois o trabalho principal é realizado em conjunto.

A tarefa de vocês, agora, é montar dois ou mais times de rúgbi apenas com os estudantes da turma. O rúgbi pode ser praticado em duas modalidades: *rugby XV*, com quinze jogadores, e *rugby sevens*, com sete jogadores. Vamos utilizar o *rugby XV*.

Formem equipes de quinze jogadores titulares e sete suplentes. Depois, escolham o local do jogo, que deve ser parecido com um campo de futebol, mas composto de linhas paralelas. Para isso, vocês podem usar cal sobre a grama, fita-crepe ou giz riscado sobre o chão.

Depois de selecionadas as equipes, pesquise as regras do jogo, o formato da bola (projetada para ser levada com as mãos) e assistam a vídeos com as estratégias de alguns times, tanto para recuperar a bola quanto para avançar com ela em direção à linha do gol. O importante será pensar no perfil (capacidade física e habilidades motoras) de vocês para definir quem fica em qual posição, uma vez que a organização coletiva é fundamental para o desenvolvimento do jogo.

No rúgbi há contato físico intenso, o que gera choques bastante violentos entre os jogadores. Estejam atentos a isso e tomem cuidado durante a experiência, para que ninguém se machuque.

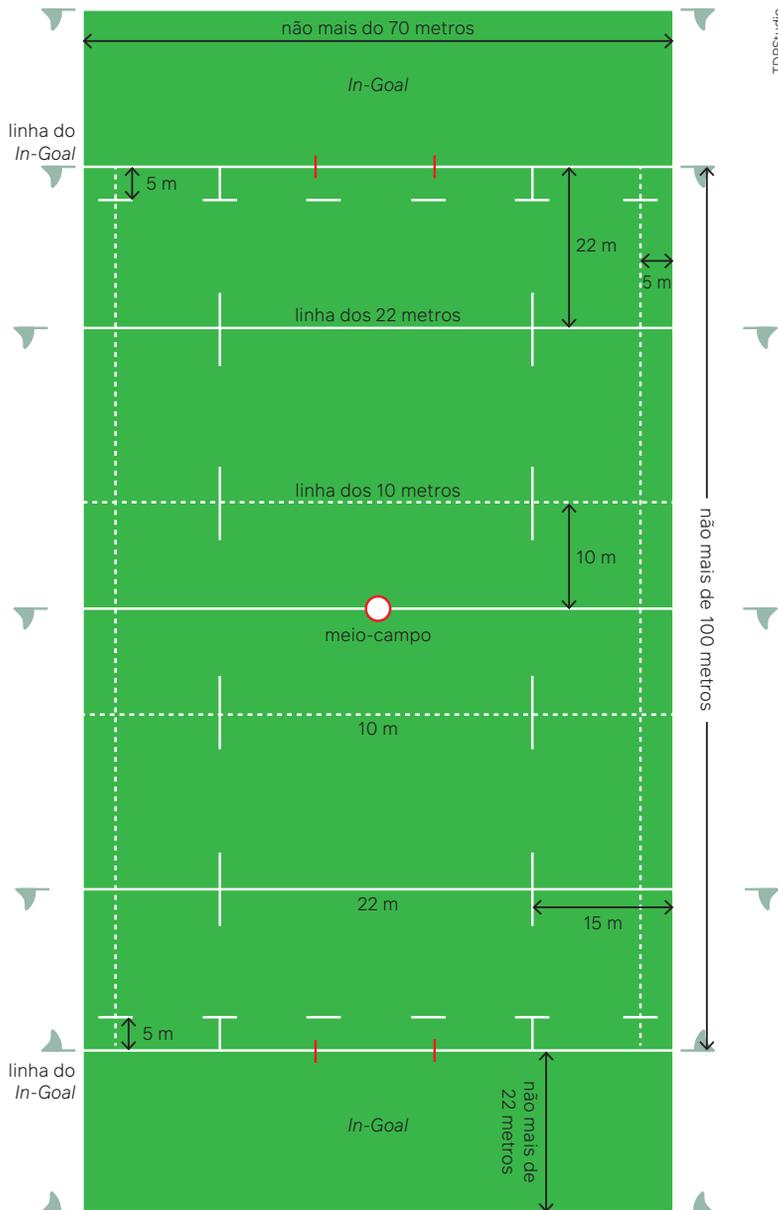
Pesquisar – Os nomes das jogadas e dos posicionamentos dos jogadores no rúgbi são em inglês, porque essa modalidade foi criada na Inglaterra. **Try, scrum e tackle** são os termos mais conhecidos. Pesquise com os colegas o que querem dizer esses e outros nomes em inglês presentes no rúgbi. *Try (tentar): maneira principal de marcar pontos no rúgbi e ocorre quando um jogador coloca a bola no chão dentro da área de gol do time adversário, geralmente após uma corrida, um passe ou uma jogada coletiva.*

Mover e analisar – Chegou o momento de jogar rúgbi! Prestem atenção nas orientações do professor antes e durante os jogos, e certifiquem-se de que todos os jogadores estejam a par das regras pesquisadas e das adaptações feitas.

1. Agora que já falamos de rúgbi e de futebol, será que há diferenças entre rúgbi e futebol americano? Se sim, quais? *Sim, na pontuação, nas paradas, em equipamento, no número de jogadores, na duração do jogo, no contato corporal e nos passes de bola.*
2. Existem um campeonatos mundiais com essas modalidades? *Sim para ambas.*

Tackle (enfrentar): ocorre quando um jogador derruba o portador da bola adversário ao tocá-lo com a intenção de parar sua progressão.

Scrum (sem tradução literal): forma de reiniciar o jogo após uma infração menor, como um passe para a frente ou uma bola que sai de campo.



Esquema de campo de rúgbi. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.



Modalidades desportivas em outras culturas

Sepak takraw – Malásia

O *sepak takraw* é uma modalidade desportiva muito popular no Sudeste Asiático (Tailândia, Camboja, Malásia, Laos e Indonésia, principalmente). Em malaio, **sepak** significa “chute” e **takraw** significa “bambu”, material de que eram feitas as primeiras bolas.

Com mais de quinhentos anos de existência, essa modalidade desportiva une fundamentos do vôlei e do futebol, aliados à agilidade e flexibilidade próprias das ginásticas e das artes marciais.



Caren Frouz/Reuters/Fotoarena

Bola de *sepak takraw* na mão de um jogador e prestes a ser lançada.



Rishabh Bameita/Pacific Press via ZUMA Press/Fotoarena

Jogadores da Tailândia e Malásia em uma partida na final da Copa do Mundo de *Sepak Takraw*. Índia, 2017.

Na época de sua criação, era jogado em círculo. Um jogador passava a bola para o outro tentando fazê-lo de maneira que a bola não caísse. A rede que divide os dois times e as regras praticadas atualmente vieram depois.

Hoje em dia o *takraw* é jogado entre duas equipes, com três jogadores cada, e uma bola de fibra sintética. Pontua-se quando um time faz a bola passar sobre a rede e bater no chão da quadra adversária, sem usar as mãos ou braços nessa ação. O uso de cabeça e pés é permitido, e a bola pesa 170 gramas (mais leve que a de vôlei).

O Brasil é um dos países que tem seleção nacional de *sepak takraw*.

Manbol – Brasil

O manbol é um jogo inspirado na manga, fruta tropical muito presente na cidade de Belém (PA), que fica na região Norte do Brasil. O nome que batiza o jogo é a junção de “manga” com “bola”. O esporte começou como uma brincadeira que usava o caroço da manga como bola.

Para jogar, são necessárias uma rede e duas bolas ovais. Cada bola tem 20 centímetros de tamanho e pesa 70 gramas. O jogo usa as mãos e as duas bolas ao mesmo tempo, o que constitui uma especificação sem similar em outros tipos de jogos. O objetivo é atingir o chão da quadra rival.

No Pará, a prática do manbol foi reconhecida oficialmente como esporte em 2016, por uma lei municipal, e passou a fazer parte das aulas de Educação Física em mais de sessenta escolas da capital paraense.

Para iniciar o jogo, um jogador atrás da linha de saque lança uma bola por cima da rede. Após a primeira bola ter sido recebida pelo adversário, o mesmo jogador que iniciou a partida lança a segunda bola. Nenhum dos jogadores pode manter a posse de ambas as bolas ao mesmo tempo, ou de uma delas por mais de dois segundos. As bolas continuarão a ser lançadas de uma quadra para a outra até que uma delas, ou ambas, caia no chão da quadra adversária ou fora da área delimitada, gerando o ponto. Vence a partida o jogador ou a equipe que ganhar dois sets de doze pontos.

Mulheres jogando manbol. Rio de Janeiro (RJ), 2024.



PABLO PORCUNCUILA/AFP/Getty Images

Badminton – Índia

O *badminton* tem influência ou ascendência de diversos jogos praticados em diferentes culturas ao longo da história, principalmente na Grécia, na Índia e na China. Um jogo chinês chamado *Ti Jian Zi* (蹴毽子) envolvia o uso de uma peteca que deveria ser mantida no ar apenas com os pés e outras partes do corpo, mas sem o uso das mãos. Por causa desse jogo, a origem da peteca é dividida entre chineses e indígenas.

O jogo moderno de *badminton* se desenvolveu a partir de um jogo chamado *Poona*, jogado na Índia britânica no século XIX. Os oficiais britânicos que foram ocupar cargos políticos e de chefia na Índia levaram o jogo de volta para a Inglaterra por volta de 1870.

O nome **badminton** é derivado da propriedade chamada *Badminton House*, em Gloucestershire, Inglaterra, onde foi jogado pela primeira vez, em 1873. Diz-se que os nobres residentes dessa mansão popularizaram o *badminton* entre a aristocracia britânica.

Zhu Wei/Xinhua via ZUMA Press/Fotoarena



O *badminton* pode ter duplas mistas, mas também separadas por sexo. Malásia, 2022.

Regras do badminton

As primeiras regras oficiais do *badminton* foram escritas em 1877, pelo *Badminton Club de Bath*, e determinaram a estrutura básica do jogo que conhecemos hoje. As regras atualmente são estabelecidas pela Federação Mundial de *Badminton* (BWF), e vocês podem conhecê-las agora.

- O objetivo do jogo é fazer a peteca tocar o chão do lado adversário da quadra.
- Cada jogador ou dupla usa uma raquete de *badminton* para golpear a peteca sobre a rede.
- A quadra é retangular e dividida por uma rede. As dimensões da quadra são 13,4 m × 6,1 m, para jogos de duplas, e 13,4 m × 5,18 m para jogos individuais.
- A rede tem 1,55 metros de altura nas laterais e 1,524 metros no centro.
- O jogo é pontuado em melhor de três *sets*. Cada *set* é jogado até 21 pontos. Um ponto é ganho em cada *rally*, independentemente de quem fez o saque (sistema de pontuação por *rally*).
- Se o placar chegar a 20-20, o jogo continua até que um jogador ou dupla consiga uma vantagem de 2 pontos (por exemplo, 22-20, 23-21). Se chegar a 29-29, o primeiro a alcançar 30 pontos vence o *set*.
- Os jogadores trocam de lado da quadra ao final de cada *set* e na metade do terceiro, quando um jogador ou dupla alcança 11 pontos.
- A passagem da bola para o outro lado da rede deve ser feita na área de saque, que é diagonalmente oposta entre os dois times. Em jogos individuais, a área de saque é mais longa e estreita; em jogos de duplas, é mais curta e larga.
- O servidor deve bater na peteca abaixo da cintura e a raquete deve estar apontada para baixo no momento do impacto. A peteca deve passar por cima da rede e cair na área do adversário.
- Os jogadores têm direito a um intervalo de 60 segundos quando o primeiro jogador ou dupla alcança 11 pontos em cada *set*, e um intervalo de 2 minutos entre cada *set*.
- O *rally* continua até que a peteca toque o chão, seja fora dos limites, seja quando ocorrer uma falta.

No *badminton*, as faltas são marcadas quando:

- A peteca sai dos limites da quadra.
- A peteca não passa sobre a rede.
- O jogador toca na rede com a raquete ou com o corpo.
- A peteca é golpeada duas vezes consecutivas pelo mesmo jogador.
- A peteca é golpeada antes de atravessar a rede.

Cultura expressa pelo movimento corporal

O movimento corporal é uma das muitas formas de expressão da cultura de um povo, de uma coletividade ou de uma nação. A Educação Física tem foco no sujeito que se movimenta, independentemente da prática corporal ou da modalidade esportiva que ele faz. Para que você possa tecer ou compreender as relações entre corpo, cultura e movimento, trouxemos aqui práticas corporais e modalidades esportivas bastante difundidas no Brasil.

Luta é briga ou combate?

Para diferenciar luta de arte marcial e esporte de combate, considere que a arte marcial tem princípios e valores filosóficos, além de um sistema estruturado de técnicas. Já a luta pode ser um termo mais amplo e genérico para descrever o ato de combate físico em geral. Quando ambas estão em um contexto competitivo (campeonato mundial, por exemplo), elas são esportes de combate. Agora, para diferenciar luta de briga, pense em uma cena de briga na rua e em uma luta de boxe transmitida pela TV.

Resposta pessoal. Espere-se que o estudante entenda que a luta não é violenta e cuida da integridade física dos lutadores por meio das regras, dos procedimentos e das manobras permitidas. Ser violento ou não é escolha de cada pessoa e não do atleta durante sua prática esportiva.

- Os movimentos, o estado de humor e as manobras são diferentes na briga e na luta? Explique. *São diferentes: nas lutas, as manobras contêm apenas movimentos técnicos, independente do estado de humor dos atletas.*
- Você acha justo dizer que todo lutador é violento?
- Você já ouviu a frase: “O bom lutador não entra em briga”? Concorda com ela? Por quê? *Resposta pessoal. Um bom lutador deve ter melhor controle emocional. Em treinos ele é desafiado pelo contato corporal, com exercícios específicos para controle de raiva e outros sentimentos que fomentariam a violência.*

Capoeira: a força que atravessa o passado e indica o futuro



CREATISTA/Shutterstock.com

Expressão identitária e estratégia de sobrevivência de uma população escravizada, a força e a beleza da capoeira são evidenciadas pela história de sua origem. A capoeira é dança, arte, esporte, jogo, luta e expressa a resistência do povo negro desde que chegou ao Brasil, sequestrado de diversos países africanos.

Existem, atualmente, dois tipos de capoeira: a de Angola, cuja referência é o Mestre Pastinha, e a regional, cuja referência é o Mestre Bimba. São várias as vertentes que se originaram deles, e também as localidades e as paisagens geográficas em que a capoeira acontece. No entanto, seus elementos culturais sempre estão visivelmente presentes para olhos atentos e críticos.

Vamos ler um trecho de um canto de capoeira de Angola?

A capoeira é um jogo,
é um brinquedo,
é se respeitar o medo,
é dosar bem a coragem.

A capoeira, luta brasileira que tem um pouco de jogo e dança, é praticada por homens e mulheres.

É uma luta, é manha de mandingueiro,
é o vento no veleiro, um lamento da senzala. [...] é o voo de um passarinho, o bote da
cobra-coral [...]

CAMPOS, A de O. *Tradição e apropriação crítica: metamorfoses de uma afroamericalatinidade*.
São Paulo: Educ: Fapesp, 2013. *E-book*.



Áudio
Mestre
Bimba
maioral
(capoeira
regional)



Áudio
Eu só tenho
a agradecer
(capoeira de
Angola)

- Agora escute os dois tipos de capoeira na coletânea de sons deste livro. Você consegue identificar as diferenças musicais entre eles?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes compreendam que o ritmo da capoeira regional é mais rápido que o da capoeira de Angola.

Hipertexto

Dois mestres e seus ensinamentos

Vicente Ferreira Pastinha (1889-1981), Mestre Pastinha, nasceu em Salvador (BA). Responsável por organizar os princípios e fundamentos da prática da capoeira de Angola, era conhecido por sua habilidade e técnica apuradas, além de seu comprometimento em manter viva a tradição e os princípios dessa luta.

Seus valores tinham como base o respeito, o amor à capoeira e a promoção da união entre mestres e praticantes, e seu legado vai além do aspecto técnico, pois foi um grande defensor da valorização da cultura afro-brasileira e da luta contra a discriminação racial.

A capoeira regional teve como incentivador e defensor o soteropolitano Manuel dos Reis Machado (1900-1974), conhecido como Mestre Bimba. Com ideias mais inovadoras, como a sistematização da capoeira em uma metodologia de ensino e a criação de uma academia para praticá-la, solidificou o reconhecimento e a popularização da capoeira e batalhou contra sua marginalização e estigmatização. Era um defensor da disciplina e do respeito à tradição e da valorização desta.



Mestre Pastinha. Bahia, 1972.

Dossiê biográfico de Maureen Bisilliat/
Instituto Moreira Salles



Mestre Bimba. São Paulo (SP), 1971.

Lucrécio Jr./Estado Conteúdo

Capoeira de Angola

A capoeira de Angola é uma modalidade citada por Jorge Amado no livro *Bahia de todos os santos: guia de ruas e mistérios de Salvador*. Ele se refere ao Mestre Pastinha e à sua Escola de Capoeira de Angola, situada na Ladeira do Pelourinho, e convida seus leitores para ver o mestre jogando capoeira ao som do berimbau.

Parte dos jogadores que não conseguiam colocação em outras profissões formavam um cordão humano de proteção para as bandas marciais, quando se encontravam em desfiles. Com uma rivalidade grande, era comum haver muita provocação e gente que perdia o controle, optando pela agressão física. Para apartar essas brigas ou impor respeito para impedir que elas se formassem, capoeiristas conhecidos na região como lutadores **exímios** desfilavam na frente das bandas.



Sergio Pedreira/Pulsar Imagens

Uma das principais características da capoeira de Angola é a proximidade do corpo todo com o chão durante os golpes. Bahia, 2019.

Exímio: pessoa que é excelente, notável ou excepcional em alguma habilidade ou competência específica.

Os gestos e os movimentos da capoeira



Carrusel de imagens
Movimentos da capoeira

Os movimentos nos estilos Angola e regional são praticamente os mesmos, mudando apenas a velocidade, a intenção e o gesto. Os movimentos de capoeira são os golpes e as defesas, como a bênção, que é um golpe defendido com cocorinha ou negativa. Neste exemplo, bênção é um golpe de ataque e negativa e cocorinha são movimentos de defesa.

Na capoeira de Angola os movimentos são feitos com uma velocidade mais lenta, acompanhando o ritmo das músicas e mantendo, em quase todos os golpes, o corpo todo perto do chão. Essa é uma capoeira mais dançada e jogada. Um jogador finge que vai acertar o outro lentamente e, com a mesma velocidade, o outro jogador foge do golpe.

Na capoeira regional, os golpes são rápidos e se um dos jogadores não for rápido para fugir do golpe, poderá se machucar com um contato físico acidental, pois a capoeira é uma luta quase sem contato traumatizante, ou seja, forte, incisivo, com batida de um membro corporal no corpo do oponente.

A capoeira de Angola tem gestuais mais diversos e cênicos do que a regional, que se assemelha muito mais com uma modalidade de combate, enquanto a capoeira de Angola parece um jogo ou uma dança.

Além da capoeira de Angola e da capoeira regional, existe a capoeira esportiva, que é seu formato competitivo. Nas competições os capoeiristas utilizam gestuais e movimentos dos dois estilos, mas visam provocar a queda do oponente e, assim, pontuar.



Connect Images - Curated/Shutterstock.com

Mesmo sendo dançada, a capoeira de Angola tem movimentos acrobáticos de saltos.

Capoeira regional

A capoeira regional é uma vertente que foi desenvolvida pelo Mestre Bimba na década de 1930, em Salvador (BA). Ele sentiu a necessidade de revitalizar a capoeira, que estava em declínio e, muitas vezes, era associada a atividades criminosas, e então criou um estilo mais sistematizado e eficaz como luta (em que haja um vencedor), combinando elementos da capoeira de Angola (a capoeira tradicional) com influências de outras artes marciais e técnicas de combate.

A capoeira regional dá ênfase nos chutes e ataques diretos, caracterizando-se por movimentos mais rápidos e explosivos, com maior incidência de saltos e acrobacias, reduzindo os elementos ritualísticos e de malemolência presentes na capoeira de Angola.

Mover – Chegou a hora de você aprender movimentos básicos da capoeira, mas vai executá-los no estilo da capoeira de Angola, ou seja, com movimentos lentos e com o corpo semiflexionado sempre que for possível. É importante manter o olhar fixo no oponente ou parceiro de treino. Para aprender a gingar, siga o passo a passo:

1. Fique em pé e afaste os pés na largura dos ombros.
2. Coloque um pé ligeiramente à frente do outro.
3. Mantenha os joelhos levemente flexionados, para maior mobilidade.
4. Deixe os braços soltos e as mãos próximas do rosto ou do peito, para proteção.
5. Como primeiro movimento, dê um passo para trás com o pé direito, posicionando-o aproximadamente na



Sergio Pedreira/Pulsar Imagens

Roda de capoeira regional com movimento acrobático. Salvador (BA), 2023.

- linha do pé esquerdo e mantendo uma distância média de largura e afastamento entre os pés. Simultaneamente, mova o braço esquerdo para a frente e o direito para trás.
6. Retorne o pé direito à posição inicial e, ao mesmo tempo, mova os braços de volta à posição neutra.
 7. Faça os mesmos movimentos, mas agora começando com o pé esquerdo.
 8. Continue alternando os passos para trás e mantendo o movimento dos braços sincronizado com o das pernas.

Conheça outros movimentos da capoeira:

a) Chutes.

- Armada: chute giratório em que o capoeirista gira o corpo 360 graus antes de chutar.
- Meia-lua de frente: chute circular realizado com a perna estendida, movendo-se em um arco de dentro para fora.
- Meia-lua de compasso: similar ao chute meia-lua de frente, mas com uma rotação do corpo, utilizando a mão no chão como suporte.
- Queixada: chute circular em que a perna se move de fora para dentro, visando a cabeça ou o tronco do adversário.
- Martelo: chute rápido e direto, semelhante a um chute lateral ou frontal.

b) Rasteiras.

- Rabo de arraia: golpe em que o capoeirista gira o corpo no chão, varrendo a perna do adversário com a perna estendida.
- Vingativa: movimento em que o capoeirista utiliza a perna para varrer a perna do oponente enquanto o corpo está semiagachado.

c) Cabeçadas.

- Cabeçada: investida com a cabeça, geralmente visando o tronco do adversário.

d) Movimento acrobático.

- Aú: espécie de estrela (ou rodada) com as pernas abertas, usada tanto para atacar quanto para se esquivar.

e) Esquivas.

- Cocorinha: agachamento rápido para evitar um golpe alto.
- Negativa: posição de defesa em que o capoeirista fica próximo do chão, com uma perna estendida e a outra dobrada.
- Esquiva lateral: movimento lateral para evitar um ataque, geralmente combinado com a ginga.

O universo da capoeira tem suas cantigas, chamadas de loas, e já ouvimos algumas delas. A música popular brasileira (MPB), o cinema e a literatura também reverenciam a capoeira com obras que ficaram famosas e levaram essa prática ao patamar de luta brasileira prestigiada e querida no Brasil.

Pesquisar e mover – Em grupos, vocês vão apresentar uma roda de capoeira ou um **esquete** cênico ao professor de Educação Física. A apresentação deve ter:

- Movimentos da capoeira.
- Citação ou referência a um mestre de capoeira, que pode ser da sua cidade.
- Um enredo com começo, meio e fim.
- Som ao vivo, seja com canto à capela, percussão corporal ou utilizando instrumentos característicos da capoeira, como pandeiro, atabaque e berimbau.

A capoeira merece ser valorizada por nós, principalmente por ser uma luta brasileira, por ter forte relação com a cultura brasileira e por trazer tantos elementos em sua composição, como música, jogo, dança, cantigas.

A seguir, veremos rapidamente outras lutas muito difundidas no Brasil.



Esquete: cena de curta duração em programas de TV, teatro ou cinema, geralmente cômica.

Jiu-jítsu

O jiu-jítsu é uma arte marcial de origem japonesa. Contudo, alguns teóricos afirmam que foi criado por monges indianos e aperfeiçoado por monges japoneses. O jiu-jítsu foi precursor de outras artes marciais, incluindo o judô e o *aikido*, que se concentram em técnicas de agarra-mentos e lutas no chão.

O termo **jiu-jítsu** pode ser traduzido como “arte suave” ou “técnica flexível”, em que a força e o movimento do oponente são usados contra ele próprio. A técnica envolve uma variedade de estrangulamentos e chaves de braço, chaves de perna, e também de outras articulações, para forçar o adversário a desistir. Grande parte do treinamento é dedicada ao domínio corporal nos momentos de luta em que ambos os lutadores estejam no solo, utilizando movimentos como montada, guarda, passagens de guarda e transições.

Orlando Saraiva é professor de jiu-jítsu e prova que todas as idades podem praticá-lo. Campinas (SP), 2018.



Henrique Saraiva/Arquivo pessoal

- Você acha que uma luta pode ter características de uma “arte suave”?

Espera-se que os estudantes respondam que sim, especialmente se priorizarem a técnica, o controle e a habilidade sobre a força bruta ou golpes traumatizantes (socos e chutes).

Jiu-jítsu brasileiro

No início do século XX, Mitsuyo Maeda trouxe o jiu-jítsu para o Brasil. Tempos depois, a família Gracie imprimiu seu olhar e procedimentos próprios para ensinar essa arte marcial, e, assim, difundiu e eternizou o jiu-jítsu no país, o que culminou no desenvolvimento do jiu-jítsu brasileiro ou *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ).

Em sua origem, o jiu-jítsu foi desenvolvido como uma forma eficaz de defesa pessoal, ensinando os praticantes a se defenderem contra ataques maiores e mais fortes. O jiu-jítsu brasileiro, em particular, evoluiu para um esporte competitivo.

Mover – Veja esta sequência de exercícios para fazer em aula:

1. Em dupla, um estudante deve se deitar em decúbito ventral (barriga para o chão) e o outro terá que virá-lo, até colocar as costas dele no chão.
2. Repitam o exercício anterior, mas invertendo as posições entre quem puxa e quem é puxado.
3. Façam o exercício novamente, mas agora um dos estudantes inicia deitado em decúbito dorsal (de costas para o chão) e é ele quem vai tentar tirar as próprias costas do chão, virando de barriga para baixo enquanto é impedido pelo oponente.
4. Agora os estudantes devem estar agachados, com uma das mãos no ombro do outro e a segunda mão sobre o **deltóide**. Ao sinal do professor, um estudante tentará derrubar seu oponente de costas no tatame, sem usar enforcamento nem puxar o outro pela roupa. As mãos devem sempre estar no corpo um do outro (exceto no pescoço) e não na roupa.



Deltóide:

músculo grande e triangular localizado na parte superior do braço e no ombro. É o lugar em que são aplicadas as vacinas.



Andre Ditz/Pulsar/Imagens

Indígenas da etnia kalapalo, da aldeia Aiha, lutando *huka-huka* nos Jogos Indígenas do Xingu. Mato Grosso, 2022.

Huka-huka: luta indígena

O *huka-huka* é uma luta muito presente entre os povos indígenas do Alto Xingu, região localizada no estado do Mato Grosso, e bastante praticada pelas etnias kuikuro, kamayurá, kalapalo e mehinko. Sendo um dos principais elementos da cultura corporal de movimento dos povos xinguanos, é frequentemente realizado em cerimônias sociais e

esportivas, mas também em rituais religiosos, como o Quarup, que é uma celebração fúnebre e de renascimento espiritual.

Pesquisar – Pesquise por que, para determinados povos indígenas, algumas lutas estão associadas a rituais fúnebres, sociais, esportivos e de renascimento espiritual.

As lutas contêm ritos tradicionais ou são expressões dessas culturas. Em momentos importantes, os povos indígenas reverenciam seus ancestrais, agradando-os. Lutar em um rito fúnebre, por exemplo, é afirmar-se como elemento de sua própria cultura.

Regras básicas do *huka-huka*

Os lutadores começam ajoelhados no chão, um de frente para o outro. Os homens giram agarrados nos ombros um do outro, em sentido anti-horário, imitando grunhidos e gritos de animais selvagens, como forma de intimidar o oponente e incorporar a força desses animais no próprio corpo. As mulheres não costumam fazer esse giro.

O próximo passo é tentar derrubar o oponente, empurrando-o, desequilibrando-o, levantando-o do chão para derrubá-lo de costas. Outra tática bastante utilizada é a de prender um dos braços do oponente na própria axila e girar seu tronco até que ele coloque o quadril no chão. Feito isso, o lutador que fez o golpe projeta seu corpo sobre o tronco do oponente, desequilibrando-o para trás. Para vencer a luta é preciso colocar as costas do oponente no chão. Em algumas formas de *huka-huka*, dá-se a vitória também para quem tocar atrás dos dois joelhos do oponente primeiro, simultaneamente.

Kung Fu

O *Kung Fu* é uma arte marcial milenar e enraizada na cultura e filosofia chinesas. As raízes dessa arte marcial podem ser traçadas até a China Antiga, possivelmente desde antes da invenção da escrita.

De sua origem até o período em que se findaram as dinastias chinesas, essa luta sofreu influências históricas, regionais e filosóficas, resultando na diversidade de estilos que temos atualmente e em novas práticas que incorporaram aspectos da filosofia, medicina tradicional chinesa e estratégia militar, como o *Tai Chi Chuan*, entre outras.

Analisar – Observe as ilustrações a seguir. Nelas há diferentes práticas corporais, com e sem influência do *Kung Fu*, mas com características comuns. Quais são essas características? [Uso de uniforme, confronto direto, possibilidade de uso de implementos e golpes como chutes e socos.](#)



Kung Fu.



Caratê.



Aikido.



Muay Thai.

Mauro Salgado



Judô.



Sumô.



Taekwondo.



Wushu.



Kickboxing.



Capoeira.



Boxe.



Kendo.

Circo e ginástica acrobática



Stephen Berkeley-White/Alamy/Fotoarena

Espectáculo
Amaluna, do
Cirque du Soleil.
Londres, 2016.

Circo e ginástica acrobática são parceiros há muito tempo! O circo se constitui de uma linguagem corporal híbrida por essência e a ginástica acrobática é sua parceira inseparável tanto nas apresentações, que deixam o público embasbacado ao ver habilidades motoras serem feitas de forma espetacular, quanto no fortalecimento do *core*.

Por meio de elementos lúdicos, o circo explora, de modo enfático, componentes que fazem com que uma apresentação seja espetacular. Acrobacias, humor, ineditismo, luzes, sons, músicas, objetos de cena e figurinos são combinados e explorados, por vezes de forma inusitada, para criar um universo estético impactante com o objetivo de estimular todos os sentidos da plateia.

Seja em montagens simples, em que esses recursos são mais modestos, seja em grandes espetáculos, ver uma apresentação circense mexe com as pessoas de diversas formas. Por conta de sua exuberância, o circo produz uma imersão no universo lúdico de suas apresentações, os chamados “números”, e conduz o público por diferentes emoções.

As acrobacias diversas fazem parte desse contexto de deslumbramento. Os elementos lúdicos são realçados e se sobrepõem ao risco do erro e ao grande esforço físico dos artistas. Assim, o grande apuro técnico que se mostra nos números exibidos se une à expressão alegre dos *performers*, e essa leveza faz com que todas as movimentações pareçam uma grande brincadeira em um contexto artístico que impressiona.

Atualmente, a arte circense pode ser dividida em três principais ramificações: tradicional, que é a visão mais romântica do circo, constituída por famílias que há várias gerações vivem sob a lona; o novo circo, que está inovando a linguagem dessa arte, inserindo elementos teatrais e multimídia, buscando uma concepção contemporânea, sendo que a maioria de seus artistas não são de famílias tradicionais; e por fim os artistas de rua, que são uma constante, desde os tempos do Brasil império, e que sem lona e com muito improviso mantêm a arte circense em sua essência mais simples.

PINES JUNIOR, A. R. *et al.* O circo moderno, história, inovação e transição social. *FIEP Bulletin*, [s. l.], v. 83, 2013. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/2981/5815>. Acesso em: 16 jul. 2024.

O primeiro grande circo de que se tem conhecimento foi o Circo Máximo (*Circus Maximus*), que surgiu por volta do século IV a.C., na Roma Antiga. Sua estrutura tinha capacidade para 150 mil pessoas e a programação incluía apresentações com animais ferozes, corridas de carruagens, lutas de gladiadores, pessoas com talentos inusitados e características físicas incomuns.

Na Europa, durante o Renascimento, artistas mambembes viajavam pelas cidades para realizar pequenos espetáculos com acrobacias, malabarismos, força bruta e grande destreza nas praças e ruas. Principalmente na Inglaterra e na França, durante o século XVIII, alguns espetáculos se assemelhavam ao circo tradicional de hoje. Philip Astley, um ex-sargento britânico, é frequentemente creditado como o pai do circo moderno. Em 1768 ele montou um espaço circular, que veio a se transformar no atual picadeiro, para apresentações de equitação com acrobacias.

Na China a origem do circo está ligada às dinastias Qin (221-206 a.C.) e Han (206 a.C.-220 d.C.). Inicialmente o circo era integrado a festivais religiosos e celebrações culturais, com apresentações de acrobacias, equitação, malabarismo e habilidades motoras. Durante as dinastias Tang (618-907 d.C.) e Song (960-1279 d.C.) o circo ganhou popularidade, se tornou uma forma de entretenimento mais estruturada e os artistas circenses eram reconhecidos e apreciados por sua habilidade e destreza. Mas foi durante a dinastia Yuan (1271-1368 d.C.) que o circo chinês se consolidou. O governo Yuan estabeleceu escolas de treinamento para acrobatas e artistas, formalizando o ensino e a prática das habilidades circenses.

No século XX, especialmente após a fundação da República Popular da China, em 1949, o circo chinês passou por uma modernização significativa. Foram estabelecidas escolas especializadas em todo o país, como a Academia de Artes do Circo da China, em Beijing, que treinou jovens talentos em diversas disciplinas circenses. O circo chinês ganhou reconhecimento internacional a partir da década de 1980 e as trupes de acrobatas chineses participaram de festivais e competições ao redor do mundo, compondo o elenco de companhias circenses internacionais.

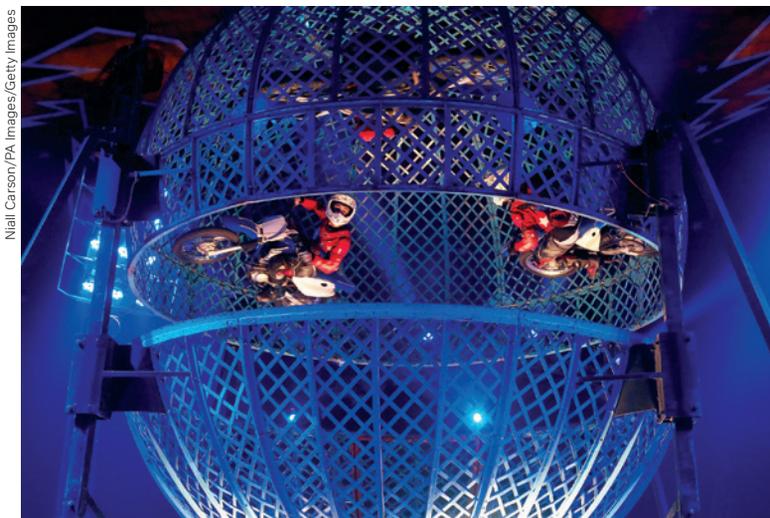
Na Europa o conceito de circo se espalhou no século XIX e também chegou aos Estados Unidos, onde adquiriu, rapidamente, inovações, como o uso de animais exóticos nas apresentações. No início do século XX grandes caravanas de artistas viajavam de cidade em cidade para apresentar seus espetáculos extravagantes, com atrações cada vez mais ousadas, como o globo da morte.

Ainda no século XX o circo tradicional enfrentou grandes desafios e perdeu espaço junto ao público, devido à competição com outros entretenimentos e à pressão de sociedades protetoras de animais. Muitos circos tradicionais fecharam, outros faliram ou se adaptaram para incluir novos elementos e atrair novos públicos. E assim nasceu o novo circo, cuja principal bandeira é o não uso de animais. Atualmente, o circo tradicional continua a existir e mantém tradições antigas, porém outros tipos de circos incorporaram elementos modernos para atrair um público contemporâneo mais diversificado.

Refletir – Por que o uso de animais foi um marco importante nas apresentações dos circos tradicionais? O que movia o interesse do público por esse tipo de apresentação?



As acrobacias eram feitas por homens ou mulheres, individualmente ou em grupos.



O globo da morte é uma bola de metal vazada. Em seu interior, motociclistas andam em alta velocidade.

A participação de animais ajudava a criar uma aura de maravilha e grandiosidade ao circo. Eles vinham de diferentes partes do mundo, fazendo o público se interessar por esse ineditismo.

Circo: o novo e o tradicional

Da mesma forma que o teatro, o circo é uma arte que existe e acontece no mundo todo. No circo antigo, as apresentações exploravam o que era considerado bizarro (pessoas com características incomuns) ou engraçado, além de malabarismos e habilidades também fora do comum. O circo tradicional preservou, em certa medida, tais características.

O circo, de modo geral, se divide em três formatos ou estilos: o novo circo, o artista circense de rua e o circo tradicional, que diferem em vários aspectos significativos, como local, teor das apresentações e composição do elenco.

O novo circo integra elementos das artes cênicas contemporâneas (teatro, dança, música e artes visuais), estética moderna e narrativas específicas como fio condutor, ou pano de fundo, das apresentações. Já os artistas circenses de rua utilizam estilos presentes nos outros dois estilos e fazem apresentações, principalmente, de malabarismo.



Pesquisar e analisar – Em grupo e em relação a cada estilo de circo, pesquisem as seguintes características:

- Onde se encontram (localidades).
- Companhias ou artistas de renome.
- Companhias ou artistas brasileiros.
- Companhias ou artistas de sua cidade. [Resposta de acordo com a pesquisa.](#)

A coreógrafa brasileira Deborah Colker, conhecida por seu hibridismo entre linguagens artísticas, corporais e cênicas, foi convidada a dirigir um espetáculo da companhia Cirque du Soleil, grupo internacional de artes circenses que circula pelo mundo todo. Leia um trecho da entrevista dela sobre o espetáculo:

[...] Quando fiz a parede, fui criticada, disseram que não era dança, era esporte. Imagina... Você, como artista, sua obrigação é a inquietação, buscar novas leis, subverter ordens. Estou muito feliz com esse espetáculo, que já dura 10 anos pelo mundo inteiro.

MACIEL, N. Deborah Colker sobre Ovo, do Cirque du Soleil: 'tem uma atemporalidade'. *Correio Braziliense*, Brasília, DF, 3 abr. 2019. Disponível em: www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/diversao-e-arte/2019/04/03/interna_diversao_arte,747020/deborah-colker-fala-sobre-o-espetaculo-ovo.shtml. Acesso em: 16 jul. 2024.

2. Resposta pessoal. Os estudantes podem citar que, no novo circo, a presença de novas tecnologias no audiovisual e a excelência estética são características fortes, assim como a ausência de animais e a relação entre as apresentações e os temas da contemporaneidade.



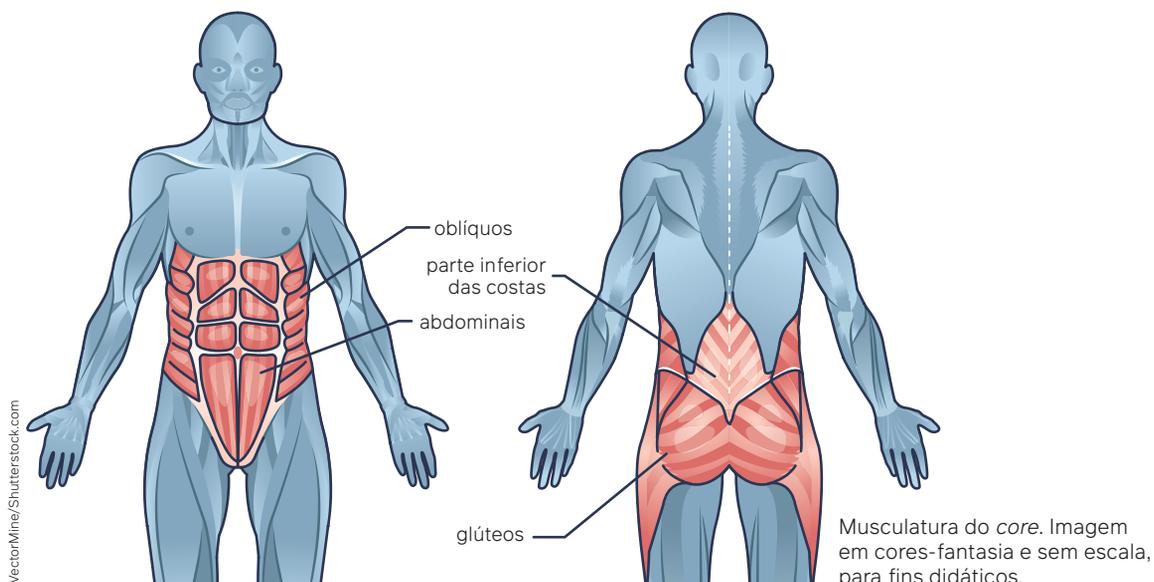
Kirsty O'Connor/PA Images/Getty Images

1. A partir de sua experiência com qualquer espetáculo circense e das imagens que observou até aqui, como você interpreta a expressão “subverter ordens” ao que se refere à linguagem circense? [Refere-se a uma técnica ou abordagem usada para criar inovações durante uma apresentação, rompendo com as expectativas do público.](#)
2. Quais características do espetáculo circense você apresentaria como exemplos para sua argumentação?

Uma prática muito utilizada nas apresentações do novo circo é a ginástica acrobática, que combina força, flexibilidade e coordenação, se alinhando perfeitamente com sua estética inovadora. Essa fusão não só eleva o nível de dificuldade e espetacularidade das *performances*, mas também amplia os horizontes de ambas as artes, proporcionando ao público experiências visuais e emocionais únicas.

A ginástica acrobática fortalece os 29 músculos presentes no *core*, que é a região compreendida pelo tronco, pela lombar e pelo quadril. Essa região é responsável por manter a estabilidade do tronco e a sustentação dos órgãos internos do aparelho digestivo; propiciar flexão da coluna vertebral (para os lados, para a frente e para trás); auxiliar no controle da bexiga e do intestino reto; absorver o choque e manter a integridade das estruturas pélvicas; dar suporte à coluna vertebral, ao quadril e à pelve durante os movimentos acrobáticos e durante aqueles que fazemos no dia a dia.

Apresentação do grupo Cirque du Soleil. Londres, 2020.



Fortalecer o core não só ajuda a manter a funcionalidade do corpo, mas também aumenta a força e a potência musculares, contribuindo para um melhor desempenho nas ações motoras e auxiliando também no equilíbrio do corpo parado e em movimento, posturas estas muito utilizadas nas apresentações circenses.

Mover – A ginástica acrobática é muito presente nas apresentações de circo. Agora, em grupos, vocês farão várias atividades práticas, explorando diferentes elementos desse tipo de ginástica, que tem, como base, a ginástica de solo.

Cumpram todas as etapas propostas pelo professor, mesmo que alguém tenha experiência nos movimentos e nas formações acrobáticas. Observe, na imagem, uma das formações que vocês vão praticar.



Exemplo de pirâmide humana.

Hipertexto

Mayara Grazielle

À frente da banda da escola, abrindo o caminho, as balizas conferem os movimentos ao ritmo, com coreografias derivadas do balé e da ginástica rítmica, trazendo para essa prática o hibridismo.

Mayara Grazielle foi baliza do Colégio Costa e Silva, em Aracaju (SE), no ano de 2015. Sua decisão veio quando assistiu a uma apresentação de outra baliza, em anos anteriores. Ela conta que ter sido baliza lhe abriu portas. Por meio de um concurso vinculado ao Ministério da Educação (MEC), ela conseguiu uma bolsa de estudos em uma escola de dança contemporânea, e isso alterou seus objetivos e propósitos futuros.

Em depoimento para a autora deste livro, Mayara destaca que a atividade de baliza lhe ajuda a ter disciplina porque, para conseguir se destacar nessa atividade, é preciso muito foco e treino diário, o que acarreta uma constância na rotina que também é fundamental para os estudos.

- Você já pensou em fazer o papel e as funções de baliza?

Resposta pessoal.

O espetáculo do corpo



Marcus Leon/Folhapress

Estudantes da Escola Projeto Âncora, na qual não há divisão em séries nem em idades, e não são aplicadas provas. Cotia (SP), 2016.

O circo é um lugar que faz parte do imaginário coletivo. O espaço para a cena é o picadeiro, geralmente redondo, no centro do circo e rodeado de arquibancadas para as pessoas da plateia se sentarem. Lá vemos artistas explorando a expressividade do corpo para criar os chamados números, que seriam como as cenas no teatro. Em geral, esses números acontecem em duplas, trios ou grupos de artistas que treinam bastante para realizá-los.

Provavelmente, o personagem mais tradicional e famoso do universo circense é o palhaço. Mas outros artistas de circo são igualmente importantes para o espetáculo acontecer, por exemplo, malabaristas, contorcionistas, acrobatas, equilibristas, domadores, dançarinos e dançarinas, entre outros.

Os malabaristas utilizam os braços e as pernas para que, com agilidade, possam manusear e lançar objetos; os contorcionistas brincam com a mobilidade e flexibilidade; os acrobatas realizam manobras e movimentos considerados arriscados, muitas vezes em pleno ar.

Pesquisar – E você sabe o que os equilibristas, domadores, dançarinos e dançarinas fazem? Pesquise e converse com os colegas e o professor.

Dentro das artes cênicas, o circo, e muitas vezes a dança também, é um lugar em que o foco não está exatamente nas histórias a serem contadas. No caso do circo, as especialidades de cada artista e suas habilidades de fazerem isso ou aquilo com o corpo, sempre com uma certa dose de desafio e risco, são os fatores mais importantes. Ficamos admirados com a quantidade de bolinhas que um malabarista consegue jogar ao mesmo tempo, com o corpo flexível dos contorcionistas ou ainda com a possibilidade da queda real de alguém que atravessa a corda bamba (precursora do *slackline*).

Mesmo que os artistas estejam usando um figurino elaborado, que as luzes componham uma iluminação especial e que uma trilha musical acompanhe cada movimento deles, tudo isso se coloca mais em função do número a ser apresentado do que de uma história a ser contada.

- Quando você observa a imagem do Circo Imperial da China, na página 117, o que mais chama a sua atenção?

Resposta pessoal.

Espera-se que os estudantes respondam que equilibristas são malabaristas, domadores lidam com animais e dançarinos colocam coreografias nas apresentações.



Corbis Unreleased/Getty Images

Acrobatas do Circo Imperial da China no Teatro de Chaoyang, Pequim, China, 2019.

Observe a imagem de um grupo de acrobatas marroquinos chamado HALKA – Grupo Acrobático do Tânger. Eles não têm o objetivo de contar uma história, mas sim de criar um efeito cênico acrobático expressivo usando o corpo, os instrumentos musicais e os elementos cênicos como recursos.

Os artistas da imagem estão usando os objetos circulares de diversas maneiras. Alguns o equilibram em diferentes partes do corpo, como na cabeça e nas costas; outro o utiliza como suporte para fazer uma parada de mão. Esse objeto pode até servir como instrumento de percussão! Um objeto igual para todos, mas usado de diferentes maneiras.

ROMAIN LAFABREGUE/AFP



HALKA – Grupo Acrobático do Tânger, em apresentação no Théâtre des Célestins, Lyon, França, 2016.

- Quais diferenças você vê entre o jeito de fazer circo dos chineses e dos marroquinos nas fotos anteriores? [Resposta pessoal.](#) [O circo chinês tem ênfase na técnica tradicional com foco em sua cultura própria. O circo marroquino pode refletir uma combinação de influências culturais africanas, árabes e mediterrâneas.](#)

Pesquisar e mover – Em grandes centros urbanos muitas pessoas circulam nas ruas, por motivos diversos. Os artistas de rua têm um tipo de trabalho a que chamamos trabalho informal e alguns deles usam suas capacidades físicas e habilidades motoras para executar atividades relacionadas ao universo circense, por exemplo, o malabarismo.

É muito comum encontrar malabaristas nas faixas de pedestres de grandes metrópoles. Artistas profissionais e amadores usam, principalmente, bolinhas (que podem ser de tênis) ou maçãs (objeto da ginástica rítmica desportiva) para essas apresentações curtas.

Pesquise vídeos que mostrem os movimentos dos malabaristas em semáforos ou no circo. Você pode, também, verificar se há alguém em seu entorno que saiba fazer malabarismo. Depois, a partir de sua pesquisa e observação, você terá estas três tarefas:

- Escrever um tutorial sobre como fazer malabares com três bolinhas.
- Responder quais leis da Física estão envolvidas nesses movimentos.
- Apresentar para o professor e os colegas a sua sequência de malabarismo com três bolinhas.

Comparar – Existe alguma ocupação de espaço público com habilidades circenses ou de ginástica em sua cidade? Em caso positivo, são programas de ginástica e condicionamento físico oferecidos por ONGs, pela prefeitura ou pela iniciativa privada? Dê exemplos e aproveite a chance para visitar esses lugares e conhecer mais sobre a proposta deles e fazer uma

pesquisa de campo sobre o tema.
[Resposta pessoal.](#)

Pesquisa de campo: método de coleta de dados diretamente no local onde os eventos ou comportamentos acontecem.

Criando e apresentando um esquete



Você já pensou em ser criador e diretor de uma cena dramática ou de um esquete como se fosse participar de um espetáculo circense?

Em um grupo de quatro pessoas, no mínimo, pesquisem o surgimento do circo no Brasil e de que maneira as companhias circenses difundiram o trabalho de seus artistas. Sugerimos que incluam na pesquisa duas companhias circenses importantes: o Circo Nerino (1913 a 1964) e o Circo Garcia (1928 a 2003). A documentação sobre a trajetória delas por todo o território brasileiro integra o acervo do Centro de Memória do Circo, vinculado ao Departamento do Patrimônio Histórico da Secretaria de Cultura da Prefeitura Municipal de São Paulo.

Cada grupo deve pesquisar outras companhias famosas, apenas brasileiras, ressaltando suas principais características. Procurem também por grupos caracterizados como circo-teatro, que envolve gêneros diversos, ritmos musicais, danças populares, além de todas as manifestações circenses.

Você e os colegas vão criar e apresentar um esquete usando um dos seguintes formatos: comédia *stand-up*, dança cômica ou malabarismo.

O processo criativo tem, de modo geral e segundo Paulo Laurentiz (1991) no livro *A holarquia do pensamento artístico*, três momentos de elaboração que são independentes, mas que apresentam inter-relação. Antes de definir o formato da apresentação, o grupo deve prestar atenção nestas fases de criação:

1. *Insight*: pensamento criativo sobre como será a obra; quais recursos criativos podem ser utilizados.
2. Choque com a matéria: pensamento operacional, ou seja, como colocar em prática a ideia obtida; quais recursos gráficos, cênicos ou tecnológicos podem ser utilizados.
3. Avaliação da obra realizada: uso da lógica como fundamento da representação; avaliar se a obra comunicará o planejado; testagem da obra antes da apresentação.

As comédias *stand-up* são espetáculos de humor com um participante, sem aportes de cenário, figurino, maquiagem e/ou caracterização, apresentadas em pé no centro do espaço cênico, e o comediante faz apenas uso da voz e do corpo. Por isso muitos a chamam de humor de cara limpa, como se o comediante fosse um palhaço sem maquiagem. Na apresentação de uma dança cômica, vocês podem usar recursos tecnológicos para potencializar a criatividade e tornar mais estética, fantasiosa e cômica a apresentação do esquete. Na apresentação de malabarismo, estructurem algo que se aproxime do que é considerado espetacular. Para isso, coloquem mais objetos nos malabares ou usem objetos inusitados.

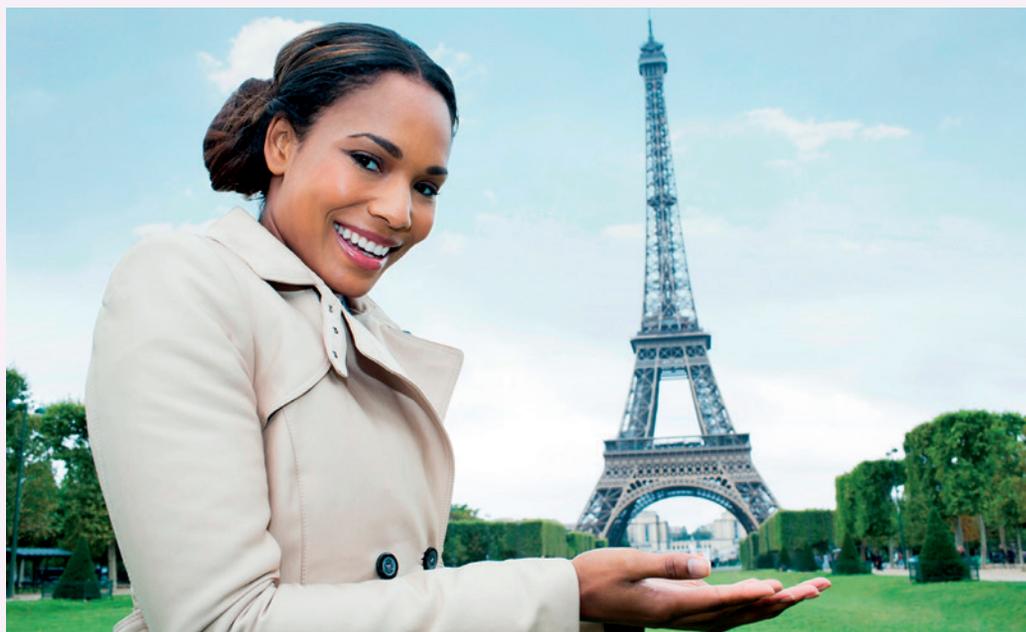
Seja qual for o formato, o teor e o enredo que escolherem, vocês devem versar sobre possíveis relações do ser humano com suas capacidades físicas e habilidades motoras, ou seja,

quando, onde e por que o ser humano faz uso delas. Alguns itens são obrigatórios em todas as apresentações, e eles serão determinados pelo professor.

Em relação aos efeitos visuais, se a opção for tornar a apresentação uma obra de ficção, um estudante poderia “voar” em cena ou levantar um prédio com uma das mãos, fatos que não são possíveis sem aparatos eletrônicos, tecnológicos ou truques de óptica, que podem ser obtidos por meio da fotografia, como vemos na imagem da página 119.

Artista realizando uma apresentação de malabarismo no farol. Santa Catarina, 2022.





KOTODIMAGES/Shutterstock.com

Na foto a mulher parece ser maior que a Torre Eiffel. França, 2022.

Para ser cômico, o esquete terá que trabalhar com situações extremas, fictícias ou inusitadas. Deve também ter um fundo crítico, ou seja, mostrar uma situação sobre a qual vocês tenham críticas a fazer, mas de forma bem-humorada e inteligente. Tomem cuidado para não ofenderem nenhuma coletividade, personalidade ou agrupamento social.

Preparando o show!

Vejam a seguir alguns pontos que podem ajudá-los a escolherem e a prepararem a apresentação:

- Descubram se alguém tem alguma capacidade física ou habilidade motora desenvolvida ou incomum que possa ser apresentada. Se ninguém tiver, criem uma.
- Pensem em que momento do cotidiano essas habilidades extraordinárias podem estar presentes.
- Pensem que algumas das situações escolhidas podem ser propulsoras de críticas sociais. Elas devem ser destacadas.
- Pensem em quais recursos vocês têm disponíveis para potencializar a capacidade cômica e/ou extraordinária da cena.
- Garantam a participação de todos os estudantes da turma.

As etapas seguintes para o planejamento da apresentação devem contemplar:

1. Estruturação de um enredo para a cena (pequena história ou situação com começo, meio e fim).
2. Escrita do roteiro da cena, considerando os personagens e o espaço. Pensem nos diálogos verbais ou cênicos (expressões), na utilização de recursos tecnológicos e nos materiais e instrumentos necessários.
3. Confirmação com o professor de que a escola disponibilizará os materiais audiovisuais necessários para a turma assisti-lo.
4. Testagem dos recursos tecnológicos e efeitos visuais em pequenas cenas para se ter uma ideia de como ficará o trabalho e se podem ser usados de outra maneira.
5. Ensaios da apresentação.
6. Registro do trabalho em diferentes mídias (celular, *link* de nuvem eletrônica, *pendrive*, aplicativos de compartilhamento público de vídeos etc.).
7. Exibição da prévia, ou seja, antes da apresentação oficial para a turma, assistam à apresentação e analisem se o trabalho final obteve o resultado que planejaram.

Agora, sim, deve estar tudo pronto. Boa apresentação!

Movimento *hip-hop*: dança, arte, cultura e movimento

Vimos que as danças têm poder expressivo, fato que lhes confere a capacidade de comunicar algo a alguém. Veremos, agora, como o Movimento *hip-hop* é uma manifestação artístico-corporal que utiliza a dança, enraizada na cultura negra estadunidense, e as acrobacias das ginásticas.

Racionais MC's é um dos grupos de *rap* mais antigos e emblemáticos do Movimento *hip-hop* brasileiro. Na imagem, três de seus integrantes em show com a Orquestra Sinfônica de Heliópolis. São Paulo (SP), 2023.



Áudio
De caneta em caneta (*rap*).



Paulo Borgia/UOL/Folhapress

Olhar firme, sisudez no olhar, postura ereta, roupas pretas, dentre outros. Passando seriedade no assunto e na mensagem que é enviada.

Analisar – Com base em seus conhecimentos ou a partir de pesquisas sobre o Movimento *hip-hop*, o que você acha que os diversos elementos que compõem essa fotografia do grupo Racionais MC's comunicam?

Nascido como cultura de periferia, o *hip-hop* enriqueceu muitos artistas populares que, por meio da expressão de sentimentos nas músicas, nas artes dos grafites e na destreza e no desafio ao equilíbrio dos passos de dança, se comunicaram com os espectadores e mostraram como se relacionam os elementos desse movimento cultural.

Movimento *hip-hop*

O Movimento *hip-hop* é uma manifestação sociocultural que surgiu na década de 1970, nos Estados Unidos, especificamente no bairro do Bronx, em Nova York. Esse movimento de resistência foi criado por jovens afro-americanos e latinos como forma de resposta às opressões e violências vividas nos cenários econômico, social e político.

A expressão do movimento se dá por meio dos MCs (abreviação de Mestres de Cerimônia), dos grafites, do *beatbox*, do *breaking* e do *rap*, estilo musical que pode ser escutado na coletânea de sons deste livro.

O *breaking* é um estilo geral que engloba as danças do *hip-hop*, conhecidas como *locking*, *popping* e *breaking*. Estas têm suas ramificações, que são *vogue*, *waving*, *animation*, *freestyle*, *house dance* e, no Brasil, o Passinho, que se tornou patrimônio imaterial do Rio de Janeiro. Todas essas danças emergiram das ruas, dos parques e de locais abertos como forma de lazer ou de fruição da identidade cultural. Por isso, também são chamadas de *street dance*.



Os elementos do *hip-hop* combinam arte, cultura e mensagens nos desenhos. Este mostra um **b-boy**.

B-boy: dançarino de *breaking*, conhecido por movimentos acrobáticos e de chão, que representa a expressão física e criativa dessa cultura.

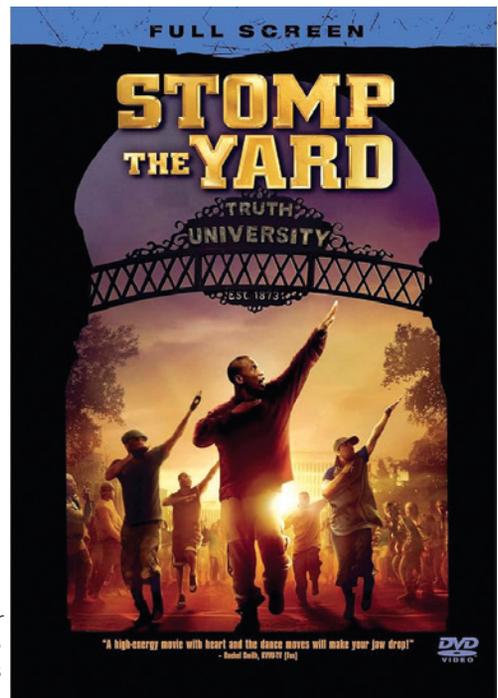
O Movimento *hip-hop* nasceu como uma cultura de paz e utilizou elementos culturais praticados em sua comunidade de origem. O cinema produziu filmes cujos enredos giram em torno da relação de pessoas emocionalmente perdidas que se encontram por causa das danças do *hip-hop*.

- Você já pensou em como e por que é possível que uma cultura, por meio da dança, influencie o processo de autoconhecimento e autocuidado?

[Resposta pessoal.](#)

No início do Movimento *hip-hop*, as batalhas de *breaking* tiveram a função de diminuir a mortalidade de jovens, devido a confrontos entre a polícia e eles. As gangues juvenis negras dos Estados Unidos elegiam e reconheciam, pela dança, quais eram os grupos mais influentes e populares. Esse foi um dos modos encontrados pelos criadores do *hip-hop* para distanciar os jovens de confusão e evitar as frequentes abordagens policiais.

Cartaz do filme *Stomp the Yard* [O poder do ritmo] (2007), que exhibe a intensidade da dança e as diversas facetas artísticas presentes na cultura *hip-hop*.



Rainforest Films/Sony Pictures



Leony Pinheiro

Leony Pinheiro, aos 12 anos de idade, consertava bicicletas, praticava caratê e, sempre que podia, estava na rua jogando futebol. Foi quando viu pela primeira vez "alguém fazendo *hip-hop*". A curiosidade de saber como alguém girava de cabeça para baixo por vários minutos fez o mundo dele "virar de pernas para o ar". A dança tornou-se seu caminho. Com fones de ouvido, escutando os ritmos presentes na cultura paraense, como o carimbó e o ritmo brega, construiu seu estilo próprio de dançar.

Em paralelo aos campeonatos, ele tenta ajudar sua comunidade, no bairro 40, dando aulas de dança para crianças em um projeto social. O jovem de Belém (PA) acumula vários títulos de campeonatos de nível nacional, e conquistou o primeiro título quando tinha apenas 17 anos, em 2013.

- Você já pensou em como a valorização das próprias raízes culturais pode influenciar positivamente a vida de um jovem em sua comunidade e no desenvolvimento de sua identidade pessoal?

[Resposta pessoal.](#)

Mover – Agora você vai criar uma pequena sequência coreográfica e dançá-la sozinho, sem plateia. A coreografia deverá ser gravada para que você possa ver sua criação e descartá-la, guardá-la para si ou compartilhá-la com os colegas ou em redes sociais. Caso decida compartilhá-la em redes sociais ou em aplicativos e outras plataformas da internet, converse com seus pais ou responsáveis a respeito disso. Alguns aplicativos e plataformas exigem uma idade mínima para a pessoa poder se cadastrar.

Siga este passo a passo para criar sua sequência coreográfica:

1. Na primeira escuta da música, não se mova voluntariamente. Se seu corpo se mover, apenas preste atenção ao que ele quer fazer.
2. Na segunda escuta da música, coloque algum aparelho eletrônico em um lugar em que você consiga se filmar. Libere um espaço para se mover sem se machucar nem quebrar objetos. Aperte o *play* na música e na gravação.
3. Feche os olhos e deixe seus sentimentos e seu corpo conduzirem os movimentos. Sua única ação voluntária será exagerar um pouco a execução do movimento proposto por seu corpo e seu sentimento.



Homem utilizando passos com elementos do *hip-hop* ao dançar.



A *b-girl* brasileira Sarah Bee em competição. Hungria, 2024.

4. Na terceira escuta, procure definir um pouco melhor os movimentos, ou seja, veja se há algum gesto neles que pode ser amplificado, reduzido, retirado ou modificado. Bailarinos chamam esse processo de limpeza da coreografia.
5. Depois de feita a limpeza, grave novamente a coreografia. Chegou, então, o momento de assistir à sua produção coreográfica e observar os movimentos que você, seu corpo físico e sua emoção fizeram!

- Quais foram as emoções ou os sentimentos presentes enquanto você dançava? Isso ficou expresso nos seus movimentos?
- Foi um desafio se tornar um coreógrafo de si mesmo?

Respostas pessoais.

Compartilhar – Organizem, com a ajuda do professor, um pequeno evento voltado apenas para os estudantes e funcionários da escola. Nesse evento vocês vão exibir as coreografias que criaram, mas cada um deve decidir se quer ou não mostrar sua produção, e os demais devem respeitar a decisão. Depois, vocês também podem editar um vídeo único das apresentações, como um pequeno filme, e colocá-lo nas redes sociais da escola. Cuidem para a resolução ficar leve e o vídeo poder ser acessado em celulares.



Partiremos, agora, para outras formas de produções e comunicações do corpo, que, aliás, também têm a ver com métrica, mensagens subliminares e emoções.

O corpo no *breaking*

O Movimento *hip-hop* é um exemplo de produção estética humana e, portanto, cultural, que se expressa via corpo. Além da dança, tudo o que se faz no *hip-hop*, tal como ocorre em outras produções culturais humanas, é fruto de altas habilidades corporais, ou seja, da combinação de capacidades físicas, habilidades e coordenação motoras.

No *breaking* a força, a resistência e a flexibilidade corporal dão suporte para novos gestos, movimentos e posturas, possibilitando criar uma ordem gestual da dança. Nele, mais do que em qualquer outra prática corporal, a combinação da geometria com capacidades físicas, habilidades e coordenação motoras são colocadas à prova. Um movimento deve durar exatamente um tempo musical (menor trecho ou parte da música), por mais complexo que ele seja.

Ao conquistar a rua, locais populares urbanos, centros culturais, áreas de lazer e até cruzamentos de trânsito, o dançarino de *breaking* revela que não precisa de lugares específicos para dançar. Com isso, ele se relaciona de forma plural com as cidades, desenvolve a estética do movimento e transforma o uso do espaço. Ao interferir com dança em um local, a princípio, não destinado a ela, o corpo e a prática corporal emitem mensagens ao espectador. Assim, surgem as seguintes perguntas:

Nossa expressão se dá por gestos, expressões faciais, postura, movimentos e fala. A expressão corporal é essencial na comunicação humana, nos ajudando a expressar emoções e intenções.

- Como e por que nosso corpo se expressa?
- O que você deseja comunicar quando está dançando? [Resposta pessoal.](#)
- Se você não dança, quais leituras faz quando vê alguém dançando?

[Resposta pessoal.](#)



kobymendez/Shutterstock.com

Praticante do *breaking*. Medellín, Colômbia, 2018.

Analisar – Responda no caderno às seguintes perguntas relativas à imagem do praticante de *breaking* em Medellín. Lembre-se do que vimos até aqui, reflita e faça possíveis novas descobertas.

1. A seu ver, o que essa imagem comunica?
2. Quais elementos presentes nela lhe ajudaram a definir a resposta da pergunta anterior?
3. Qualquer pessoa conseguiria ler ou interpretar o que essa imagem comunica?
4. Você enxerga indícios de identidades culturais nessa imagem?
5. Há polêmicas atuais envolvidas na imagem ou no que ela comunica?
6. Qual é o contexto dessa imagem, isto é, em quais situações essa pessoa poderia ter sido fotografada?
7. O vestuário e os grafites nas paredes lhe dizem algo?
8. Quais tipos de habilidades e coordenação motoras estão presentes na imagem?
9. Como responder a essas perguntas interferiu em sua interpretação da imagem?

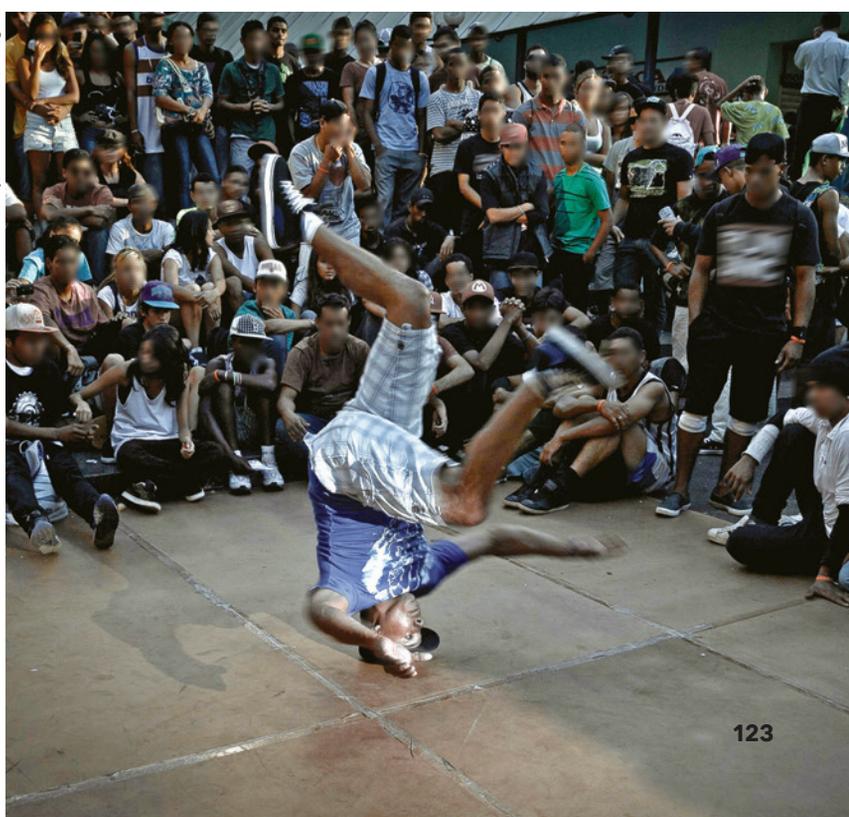
[Respostas de acordo com a análise pessoal de cada estudante.](#)

A partir de agora, o *breaking dance* será nosso fio condutor para falar de corporalidade!

O *breaking dance*, apelidado de *break* ou *breaking*, nasceu como um protesto pelas condições de vida de seus praticantes e como forma de autoafirmação por meio das altas habilidades demonstradas nos movimentos da dança. Ao longo do tempo, essa dança se subdividiu em outros estilos: o *popping*, o *locking* e o *freestyle*.

O *popping* se caracteriza por movimentos bruscos e rápidos de contração e relaxamento da musculatura dos diversos segmentos corporais. O *locking* tem paradas bruscas e outras um pouco mais longas, como se o movimento fosse pausado por instantes. O *freestyle* é a combinação livre entre o *popping* e o *locking*. Em todos os estilos há movimentos ágeis, que requerem grande coordenação motora e ritmo.

Ubirajara Machado/Olhar Imagem



Encontro de *b-boys* e *b-girls* em apresentação de *breaking* no Conic. Brasília (DF), 2020.

Mover – Esta tarefa tem como objetivo completar seu conhecimento acerca dos passos de dança, ou seja, do corpo que dança a partir de uma história ou de contextos específicos. No *breaking*, mais importante do que decorar os passos das danças, é saber ler e/ou localizar significados e mensagens subliminares.

Veja, a seguir, o passo a passo com as etapas da tarefa:

1. Copie este quadro no caderno ou em uma folha avulsa.

	<i>Top-rock</i>	<i>Foot work</i>	<i>Freeze</i>	<i>Power move</i>
Como se faz				
O que o passo comunica para você				
Desenho à mão livre				
Definições				



2. Pesquise como são os passos do *breaking* que estão no quadro.
3. Complete o campo “Definições”, traduzindo para o português os nomes dos passos.
4. Finalize o preenchimento do quadro com um desenho que ilustre a relação que você faz entre o nome do passo, sua definição e o que o passo lhe diz, isto é, qual é a mensagem desse passo. O desenho deverá representar uma figura humana fazendo um movimento de dança acrobático, de preferência, ou uma sequência de passos de dança.
5. Forme um grupo com aproximadamente dez pessoas e, em conjunto, coloquem os desenhos dos integrantes do grupo em uma sequência, de modo a compor uma coreografia.
6. Para finalizar, escolham uma música instrumental, ensaiem e dançam a coreografia para o professor, que lhes dará mais dicas sobre como coreografar.

É possível adaptar os movimentos dos desenhos para fazer a coreografia, se houver algum movimento que ninguém consiga fazer. No lugar de um salto mortal, por exemplo, vocês podem saltar em pé, girando 360 graus, mas sem virar de ponta-cabeça; seria um giro na posição vertical o tempo todo, em volta do próprio eixo.

Para pesquisar mais informações sobre os passos, procurem em *sites* de grupos de *street dance*, de *breaking dance* ou em vídeos e tutoriais na internet. Alguns *sites* acadêmicos disponibilizam teses e dissertações sobre *hip-hop*. Pode ser que nelas vocês encontrem as informações de que precisam.

Alexandro Snopouschi, da Romênia, competindo em batalha mundial de *popping* durante o Campeonato Mundial de *Hip-hop*. Las Vegas, 2010, quando foi campeão.



ZUMA Press/Alamy/Fotoarena



Mi Pan/Shutterstock.com

Freestyle, combinação entre os estilos. Grupo dançando em Kiev, Ucrânia, 2017.

Breaking dance nos Jogos Olímpicos de Paris 2024

O *breaking* é o único tipo de dança que faz parte das competições olímpicas. O Comitê Olímpico Internacional (COI) anunciou, em 2020, que essa modalidade faria parte como esporte oficial nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024, colocando as danças do Movimento *hip-hop* no patamar da arte e do esporte mundiais.

O movimento para incluir o *breaking* nos Jogos Olímpicos começou a ganhar força após o sucesso do esporte nos Jogos Olímpicos da Juventude em Buenos Aires, em 2018. A inclusão do *breaking* nesses jogos foi bem recebida pelo público que assistiu a competições empolgantes e com alto nível técnico. Outro ponto forte foi o engajamento da torcida, formada, essencialmente, pelo público jovem.

A competição de *breaking* nos Jogos Olímpicos foi composta por batalhas individuais, tanto para homens quanto para mulheres. Os competidores, conhecidos como *b-boys* e *b-girls*, foram avaliados por um painel de jurados que considerou critérios como técnica, criatividade, estilo, velocidade, força, ritmo e execução de movimentos de dança complexos.

Muitos países estabeleceram programas de treinamento e desenvolvimento para apoiar seus dançarinos, visando uma competição de alto nível. Embora a inclusão do *breaking* nos Jogos Olímpicos seja amplamente celebrada, há desafios. Alguns membros da comunidade *hip-hop* expressaram preocupações sobre a comercialização e a possível perda de subjetividade, ancestralidade e autenticidade da dança. No entanto, muitos veem essa oportunidade como uma forma de mostrar a riqueza e a diversidade da cultura *hip-hop* para o mundo todo.

Magnolia Pictures/courtesy Everett Collection/Fotoarena



Na edição dos Jogos Olímpicos de 2024, realizada em Paris, o *breaking* foi incluído como uma das novas modalidades.

Danças urbanas: benefícios para a saúde geral

Do ponto de vista do desenvolvimento de capacidades físicas, habilidades motoras e competências socioemocionais, as danças urbanas (*street dances*) podem trazer diversos benefícios, tais como:

- Fortalecimento cardiovascular, aumento da força muscular e da flexibilidade, e melhora da coordenação motora e agilidade.
- Fomento da criatividade, pois transforma a expressão corporal em uma forma de comunicação.
- Aumento da autoconfiança e da autoestima.
- Oportunidade de conhecer novas habilidades dos colegas.
- Exercício da disciplina para que seja possível o aprendizado de novas técnicas, movimentos e coreografias.
- Melhora da capacidade de memorização da sequência de movimentos e das coreografias.



Tecnologias na Educação Física

Vivemos uma era em que a tecnologia potencializa várias ações e, na Educação Física, isso não é diferente. Neste capítulo veremos como a tecnologia se relaciona com nossa forma de se movimentar e de conceber, interpretar e executar o mover-se e as modalidades esportivas e práticas corporais.

Tecnologias na Educação Física e relações com seu corpo



EMFolding/Dreamstime/Easy Mediabank

O ser humano inventou a tecnologia. Em nosso cotidiano, ela facilitou o registro, a diversão e a estruturação de ambientes voltados para o lazer e o movimento. Algumas tecnologias foram adaptadas de outros contextos, que não a diversão ou o exercitar-se, mas outras foram assertivas em sua finalidade ao se voltarem para o corpo e suas formas de mover-se.

Na história, inúmeras criações e tecnologias alteraram a forma como produzimos, nos comunicamos e vivemos em sociedade. Desde a Revolução Industrial, sabemos que as máquinas têm ocupado tarefas antes desempenhadas apenas pelo ser humano.

Duas gerações jogando video game.

Conexões

Filme

- *Tempos modernos*. Direção: Charlie Chaplin. Estados Unidos, 1936.

Biotecnologia:

aplicação de organismos vivos na criação de produtos e processos tecnológicos.

Nanotecnologia:

manipulação de materiais em escala nanométrica para novas aplicações.

As transformações e os avanços tecnológicos ocorridos a partir da Revolução Industrial foram observados nas mais diversas áreas. Historiadores e pesquisadores dividiram esse acontecimento em fases. A primeira fase foi caracterizada pela invenção da máquina a vapor; a segunda, por avanços na área da comunicação (surgimento do telégrafo, do telefone, da televisão etc.), dos meios de transporte (invenção do avião) e da indústria química e elétrica (invenção da lâmpada incandescente); e a terceira, a que chamamos de **Revolução Digital**, foi marcada pela evolução da computação digital, pela automação industrial e pelo desenvolvimento da **biotecnologia** e **nanotecnologia**.

Atualmente, vivemos a quarta fase da Revolução Industrial, conhecida por **Indústria 4.0**. Ela se refere ao desenvolvimento de um amplo sistema de tecnologias avançadas, como inteligência artificial (IA), robótica, entre outros.

Novas tecnologias

Na área da comunicação, das artes e do exercitar-se, as novas tecnologias, como metaverso, inteligência artificial (IA), computação gráfica e robótica, estão sendo amplamente utilizadas.

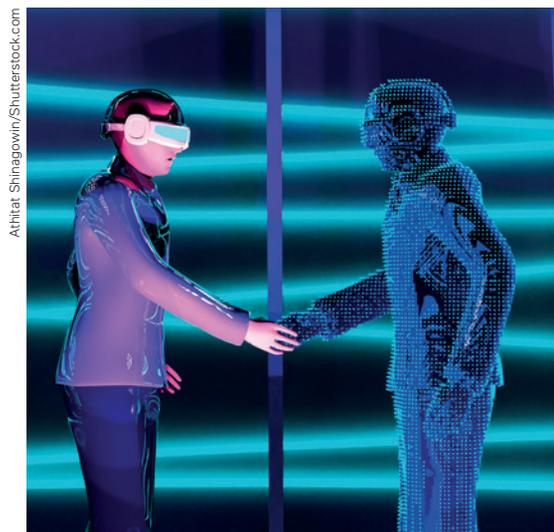


O **metaverso** é um mundo imersivo virtual que projeta a realidade e possibilita a realização de tarefas do dia a dia, por exemplo, trabalhar, jogar, dançar, encontrar pessoas, fazer compras. Para participar e interagir no metaverso, podemos utilizar fones de ouvido, óculos de realidade virtual e aparelhos especiais. Lá os usuários têm a sensação de que estão dentro de um ambiente tridimensional virtual e podem interagir entre si por meio de **avatares** personalizados.

Computação gráfica é a área da computação que estuda, cria e manipula imagens em geral, seja em forma de representação de dados e informação, como gráficos interativos e *sites*, seja em forma de arte ou recriação do mundo real, como animações e *games*. É por meio da computação gráfica que os ambientes virtuais do metaverso são criados.

Já a **robótica** é a ciência que estuda os sistemas utilizados em robôs, máquinas e computadores, conectando diferentes áreas da Engenharia e da Tecnologia, como computação, mecânica, automação, elétrica, pesquisa aeroespacial, entre outras.

Inteligência artificial (IA) é uma tecnologia que envolve a capacidade de simular a inteligência humana na execução de tarefas e resolução de problemas. A inteligência artificial pode relacionar milhões de dados acumulados em seu sistema em segundos. Mas para executar ações que são facilmente realizadas pelo ser humano, como amarrar os sapatos, são necessários sistemas de alta complexidade.



Simulação feita por computação gráfica que representa a interação entre uma pessoa e seu avatar.

Avatar: representação digital de usuários em ambientes virtuais.

Tecnologias e atividade física

Diversos aplicativos foram criados com a intenção de que o ser humano se exercite segundo os Princípios do Treinamento Físico, de que falaremos mais adiante. Por ora, trataremos das tecnologias voltadas para a atividade física que, mesmo sendo vigorosa, também é muito utilizada como elemento de lazer.

Jogos virtuais

Os *video games*, tanto no contexto de competição profissional como no de lazer, têm milhões de fãs em todo o mundo. A década de 2010 foi marcada pelo crescimento dos jogos virtuais e pelo aumento de pessoas com *smartphones*. O desenvolvimento de novos consoles impulsionou a melhoria na qualidade gráfica e a conectividade *on-line*. Com o avanço rápido e contínuo da tecnologia, os *video games* se tornaram ainda mais realistas e interativos, graças à inteligência artificial (IA) e à realidade aumentada (AR).

Os e-Sports

Vimos que *e-Sports*, um dos conteúdos de Esporte, é um fenômeno mundial composto de atividades competitivas, organizadas sob ligas e confederações, com procedimentos técnicos e táticos compartilhados no mundo todo.

Nesse sentido, os esportes (ou modalidades esportivas) são as formas de disputa entre diferentes times, equipes ou atletas. Segundo a Constituição brasileira de 1988, o Desporto ocorre quando essa disputa é subordinada aos calendários de ligas e federações de times profissionais ou quando faz parte de programas sociais que tenham o Esporte como meio e fim.

Pesquisar – Em trios, pensando no contexto virtual, pesquisem sobre os *e-Sports*, respondendo às perguntas a seguir: *E-Sports* são jogos eletrônicos populares que utilizam de tecnologia de entretenimento. Eles são populares tanto em metrópoles quanto em cidades menores, e são



1. O que são? E onde são mais populares? *uma das principais diversões eletrônicas de adultos, jovens e crianças.*

2. Qual é o perfil do público que os consome e as principais competições?

[Respostas de acordo com a pesquisa.](#)

Games

Chamamos de *games* os diversos jogos eletrônicos que podem ser instalados e jogados em computador, celular, consoles, televisão ou qualquer outro aparelho eletrônico. O *game* é um *software*, como os programas de computador, que envia e recebe instruções de um *hardware*, ou seja, de um console, controle, celular ou computador.

Console é o aparelho eletrônico (minicomputador) no qual se colocam os *games*. Para a realização de comandos, pequenos dispositivos são conectados ao console e servem como um controle remoto para a execução das ações do jogo, são os chamados controles de *video game* ou *joysticks*.

Relacionar – Você sabe qual é a tradução do termo inglês **game**?

Relacione o termo **game** ao termo **play**, que já estudamos. Isso pode lhe ajudar a compreender palavras em inglês com significados diferentes na Língua Portuguesa. Você também pode pesquisar se existem outros exemplos de palavras em inglês que tenham diferentes significados em português e que estejam dentro do contexto da realidade virtual relacionada aos *games*.



Game refere-se a um jogo com regras, enquanto **play** é o ato de jogar sem regras rígidas.

O game e o jogo

O jogo e a brincadeira permitem que nos coloquemos no lugar do outro sem sofrermos as consequências do que nos aconteceria na vida real. Você sabia que, por muito tempo, os *games* mais vendidos eram de fuga e perseguição, envolvendo policiais e pessoas fora da lei? Em uma comparação simples, pode-se perceber que esses *games* apresentam a essência da brincadeira de “polícia e ladrão”, só que em formato digital. É quase como se o faz de conta presente no jogo infantil e presencial continuasse existindo no jogo eletrônico.

Alguns *games* são competitivos e outros não. Em alguns deles, testamos nossa própria capacidade e habilidade; em outros, jogamos contra o *video game* (computador). Neste caso, o aparelho eletrônico oferece ao jogador as possibilidades técnicas para pontuar ou atingir determinado objetivo no jogo. Além disso, existem *games* que podem ser jogados *on-line* contra oponentes de qualquer parte do mundo e, apesar do teor fictício, as personagens imitam pessoas reais. Em *games* de futebol, por exemplo, os jogadores têm nomes e características de jogadores reais. Nos *games* de dança, movimentos técnicos, como giros e movimentos de amplitude articular, são feitos com perfeição!

Analisar – Muitos *games* atuais têm como conteúdo lutas, danças e modalidades esportivas. Por que usamos o termo **game**, que quer dizer “jogo”, e não **fight** (luta), **dancing** (dança) ou **sports** (esportes)? **Game** é usado por ser abrangente, englobando atividades interativas e recreativas, como lutas, danças e esportes.

Os *games* já estão amplamente inseridos em nosso cotidiano. Mas quando será que essa onda começará?

Modalidades esportivas na origem dos games



SSPL/Getty Images

Versão doméstica do primeiro *video game*, lançado na década de 1970, que demonstra graficamente um placar de 15 a 7 na tela. Reino Unido, 1977.

O primeiro *console* lançado parecia uma máquina de fliperama e funcionava mediante a inserção de uma moeda de determinado valor. O *game* simulava uma competição de tênis de mesa digital, entre dois jogadores ou entre um jogador e a máquina, e hoje é considerado bem simples. O jogador manipulava um controle que correspondia a uma raquete virtual e, com ele, tinha de rebater a bolinha. Cada vez que a bolinha passava para o outro campo e o adversário não conseguia rebater, marcava-se ponto.

Trata-se de um sistema de retroalimentação, ou seja, uma se beneficia e se deixa influenciar pela outra. Contudo, a tecnologia foi criada para solucionar ou facilitar o dia a dia.

- A corporalidade influencia a tecnologia ou a tecnologia influencia a corporalidade?
- Em que lugar tecnologia e corporalidade se encontram para inspirar a criação de jogos e de *video games*? *A tecnologia torna o jogo virtual palatável, pois a realidade virtual e os cenários tecnológicos fazem com que o jogador se sinta inserido no universo virtual do jogo.*

Inspiração para *games* e brincadeiras

O contexto lúdico, as formas e os procedimentos dos jogos estão presentes tanto nas brincadeiras do mundo real como nos *video games*.



filadendron/iStockphoto.com

A criança brincando com o carrinho mostra que os veículos automotivos são elementos bastante presentes nos jogos virtuais e também nas brincadeiras infantis não virtuais.

Até algumas décadas atrás, poucos lares tinham computadores. No entanto, com a evolução e popularização dos jogos eletrônicos, *video games* foram chegando às nossas casas e, com isso, novos contextos foram incorporados ao dia a dia, não só no que diz respeito aos tipos de brincadeiras, mas também à maneira de acomodar esses equipamentos nos lares. Já imaginou como era ter uma máquina enorme ocupando metade da sala e que servia apenas para jogar um *game*?

Criar – Elaborar ou executar uma brincadeira com base em um *game* é uma oportunidade de corporificar o conhecimento que estamos discutindo neste capítulo. Reúnam-se em grupos e pesquisem *games* que a maioria conheça. Escolham um *game* e pensem em como construirão o cenário, ou seja, o local em que acontecerá a brincadeira ou o jogo; como diferenciar um personagem do outro, se houver mais de um no jogo ou na brincadeira que vocês vão criar; e no nível de desafio que os jogadores reais terão que enfrentar para alcançar o final do jogo.





Pessoas exercitando-se em casa e assistindo à aula através de uma televisão, de um computador ou de um celular.

Exercício físico e realidade virtual

Antes da pandemia da covid-19, apesar de já existirem diversos aplicativos que permitissem que as pessoas se exercitassem sem a presença de um profissional da Educação Física, eles eram pouco usados, pois, para muitos, a presença de um professor era o que lhes dava segurança para fazer as práticas corporais.

No entanto, durante essa mesma pandemia e após ela, professores de Educação Física, técnicos desportivos e *personal trainers* tiveram que trabalhar *on-line*, essa tendência se firmou e hoje existem mais adeptos a esse tipo de prática, a qual abordaremos mais adiante.



Pesquisar – Busque por práticas corporais propícias para ambientes fechados e elabore uma sequência de exercícios. Isso é muito importante quando o assunto é a manutenção da saúde!

Imagine uma situação em que você não possa sair de casa durante muito tempo e, para se entreter, acalmar a mente e não perder muita massa muscular, você resolve se exercitar. É aí que entra sua pesquisa. Quais brincadeiras, práticas corporais, modalidades desportivas ou ginástica serviriam a estes três propósitos: divertir-se, acalmar-se e fortalecer a musculatura?

Você deverá pesquisar uma ginástica, uma brincadeira e uma modalidade esportiva para cada objetivo. No entanto, primeiramente, lembre os Princípios do Treinamento Físico para montar seu treino, minimizando os riscos de se machucar e aumentando as chances de alcançar suas metas.

Escreva no caderno as três práticas escolhidas, qual seria o tempo de duração, a intensidade e a periodicidade de cada uma delas. Para substituir os aparelhos de ginástica e de exercício tradicionais, você pode utilizar os materiais existentes em sua casa. Pense em como os adaptará para servir a esse fim.

Game e saúde

Resposta pessoal e de acordo com a discussão.

- Você conhece *games* atuais que exploram enredos que não sejam guerras ou batalhas armadas? Quais são esses *games* e de que assuntos tratam? Converse com os colegas e o professor sobre isso. Pode ser que alguém conheça *games* que você não conhece e, assim, vocês trocarão informações e ampliarão seus repertórios.

Relacionar e debater – *Game* é um jogo tecnológico, mas que não se resume à tecnologia. Você acha que, atualmente, é correto dizer que o *game* estimula a inatividade física e motora, apesar dos importantes avanços da tecnologia na área da Saúde? Discuta com os colegas e o professor.

Agora, relacionar atividades profissionais em que os *games* não sejam malvistas, uma vez que seus movimentos seriam benéficos para o exercício da profissão, é a sua tarefa, a ser realizada em trios. Façam uma lista com essas profissões e destaquem de que modo os *games* influenciam positivamente os procedimentos dos profissionais pesquisados.

Qualquer movimento que seja exaustivamente repetido pode trazer malefícios. Então, qual é a medida para que se obtenha apenas a parte boa do uso dos *games*?

Já vimos que a interação que os *games* promovem entre os participantes e os elementos da vida real são bons caminhos para o desenvolvimento emocional de quem brinca e/ou se exercita, principalmente se forem crianças e adolescentes. Agora, discutindo relações entre corpo,

Resposta pessoal e de acordo com o debate.



computação e tecnologia, precisamos nos perguntar se os *games* tomaram o lugar das brincadeiras em que havia interação presencial entre os participantes. Vimos aqui que o *video game* é o jogo e a brincadeira, só que realizado por meio de TV, computador, *tablet*, celular, console ou qualquer outro equipamento eletrônico.



alborges/Shutterstock.com

Campeonato de futebol de *video game*. Milão, Itália, 2019.

- Em que medida jogar um *game* diminui a interação entre as pessoas? Quanto de interação essa atividade propicia? Quão bem e quão mal ela faz ao corpo?

Respostas pessoais. O *video game* pode reduzir a interação social presencial e causar problemas de saúde física devido ao sedentarismo, mas também oferece interação virtual e pode promover atividade física em jogos ativos.

Hipertexto

Daniela Paschoalin

Consultamos a fisioterapeuta Daniela Paschoalin para saber que tipo de exercícios os estudantes que passam muitas horas no computador devem fazer para não gerar problemas de saúde. Veja o que ela orientou a seguir:

- Alongamento de pescoço.
 - Incline a cabeça para o lado, mantendo por 15 a 20 segundos de cada lado.
 - Gire lentamente a cabeça para a direita e, depois, para a esquerda.
- Alongamento de ombros.
 - Cruze um braço sobre o peito e o pressione suavemente com o outro braço.
 - Eleve os ombros até as orelhas e solte-os lentamente.
- Alongamento de punhos e dedos.
 - Estique o braço para a frente, puxando suavemente os dedos para trás.
 - Gire os pulsos em círculos, primeiro no sentido horário e, depois, no anti-horário.
- Alongamento de costas.
 - Sentado, incline-se para a frente, deixando os braços e a cabeça relaxarem para baixo.
 - De pé, entrelace os dedos atrás das costas e estique os braços.

Esses alongamentos ajudam a reduzir a rigidez e prevenir dores associadas ao uso prolongado do computador e também do celular.



Podcast
Entrevista:
movimentos
cotidianos

Lembre-se de que o corpo humano é o meio pelo qual estamos no mundo e nos constituímos como sujeitos sociais. Cuidar do corpo, visando sempre o bem-estar e a saúde, é indispensável, e também aprendemos isso na escola! Mais importante do que saber se os *games* fazem bem ou mal à saúde, é saber que precisamos nos exercitar todos os dias, tanto de forma preventiva quanto reparadora!

Games e suas tecnologias na dança

Vimos que existe uma infinidade de *games* de esporte, jogos e brincadeiras que se relacionam com a Educação Física. Também vimos que a dança é uma prática corporal expressiva e ela pode ser feita profissionalmente, para o lazer e como prática de exercício físico. Além disso, aprendemos que os movimentos de dança são gestos com significado e, para acessá-los, é preciso que o dançarino consiga comunicá-los ao espectador e este, por sua vez, deve ter os instrumentos, conhecimentos e sensibilidade necessários para lê-los.

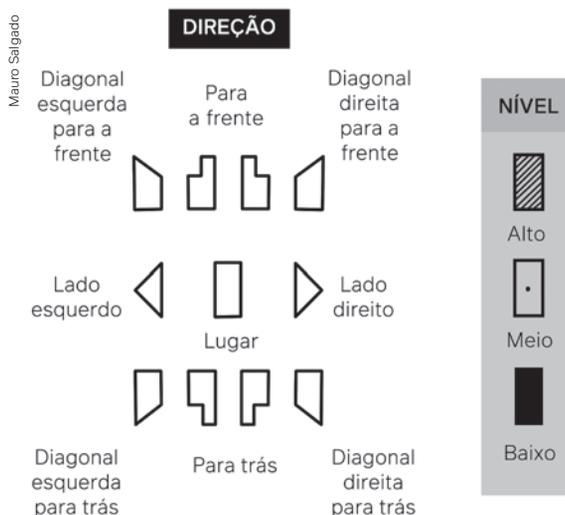
Labanotation



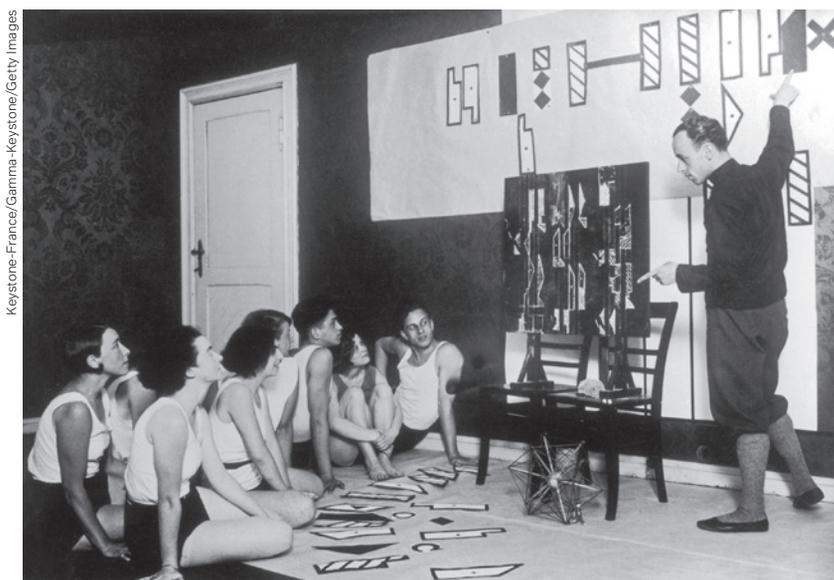
Entendemos a tecnologia como um conjunto de técnicas, conhecimentos, métodos e processos que abrange desde ferramentas simples até sistemas complexos, com dispositivos físicos e conhecimentos teóricos utilizados na produção de bens e serviços. No contexto contemporâneo, a tecnologia frequentemente se refere às inovações em Ciência e Engenharia que resultam em novos produtos, processos ou melhorias significativas. Em resumo, tecnologia é o resultado da aplicação prática do conhecimento científico para resolver problemas, facilitar tarefas, melhorar processos e criar oportunidades.

Tecnologias voltadas para a dança não incluem apenas aparelhos eletrônicos, e algumas tecnologias manuais e artesanais, em seu tempo de criação, foram inovadoras. A **Labanotation**, termo em inglês que se refere a um sistema de notação desenvolvido pelo coreógrafo Rudolf Laban, no início do século XX, ainda hoje é usada para documentar e analisar movimentos humanos, especialmente na dança.

Esse sistema de notação captura detalhadamente elementos como direção, intensidade, duração e qualidade dos movimentos e os registra com símbolos específicos. A *Labanotation* permite que coreógrafos, bailarinos e estudiosos da dança comuniquem e reproduzam movimentos de forma precisa e consistente ao longo do tempo e é essencial para preservar coreografias históricas, analisar técnicas de dança e facilitar a transmissão de obras coreográficas entre gerações de bailarinos e coreógrafos.



Parte de uma notação em *Labanotation*.



Rudolf Von Laban dando aula em 1920.

Criar – Em grupo, você e os colegas vão criar uma coreografia e um esquema de notação, assim como fez Laban, e registrá-la no papel. A sequência coreográfica deve obedecer a um roteiro predeterminado dos movimentos criados por vocês a partir de habilidades motoras como correr, saltar, arremessar, entre outras. Para cada movimento, escolham uma ou mais habilidades motoras. Lembrem-se de que uma dança é sempre uma forma de expressão. Por isso, a criação de vocês, apesar de pequena, deve contar uma história curta com começo, meio e fim.



Movimento e significado no ambiente virtual

Quando o espectador não sabe o significado de cada movimento de uma dança, ela pode ser vista por ele como algo vazio. Contudo, essa dança não deixa de ter significado para quem souber lê-la, e tampouco deixará de ser uma atividade física prazerosa, principalmente para quem gosta de dançar.



Cesar Diniz/Pulsar Imagens

Aula de dança afro em comemoração ao Dia da Consciência Negra no Memorial Quilombo dos Palmares, Alagoas, 2022.

Tecnicismo e comunicação na dança virtual

O ambiente virtual apresenta tecnologias para que a dança consiga manter seus significados e subjetividades, suas técnicas e movimentos apurados, inclusive em ambientes com avatares, para lazer e diversão. Para avaliar a condição técnica em competições de dança e ginástica, por exemplo, são pontuados os elementos técnicos nas sequências de movimentos apresentadas.

Assim como na dança e na ginástica competitiva, a pontuação pela participação do jogador nos *games* de dança é também uma constante, transformando os jogadores em dançarinos virtuais. Seus corpos são avatares que fazem os mesmos movimentos que o jogador faz na frente da tela e são exibidos no vídeo, por meio ou de aparelhos conectados ao corpo do jogador ou de controles manipulados com as mãos (*joysticks*).



Chesnot/Getty Images

Interface gerada por computação gráfica de *video game* de dança em que o movimento corporal do jogador é capturado por meio de um aparelho celular. Cada jogador deve baixar um aplicativo específico e segurar o celular durante a dança. Semana de *games* de Paris, França, 2018.

O cenário da dança virtual da imagem a seguir é uma obra de arte tecnológica. As cores são vibrantes, o figurino pode se alterar a partir dos movimentos feitos, há legendas com a letra da música e ilustrações em fluxogramas que mostram, antecipadamente, o movimento que deverá ser feito em seguida.

Yong Teck Lim/Getty Images



Ao fundo, telão mostrando um *game* de dança e, na frente, um homem fazendo o movimento pedido. Singapura, 2023.

Essa tecnologia deu origem aos *emotes*, bastante utilizados em comunicações feitas em mídias sociais, mesmo fora do contexto da dança. Eles são uma espécie de mensagem em formato de dança e estão presentes no metaverso como forma de comunicação entre as pessoas, além de serem utilizados em diversos jogos para permitir que os usuários expressem suas emoções.

Emotes de dança.



Mauro Salgado

Mauro Salgado



Emojis de dança são muito utilizados na comunicação virtual.

Os *emotes* surgiram após os *emojis*, que também são bastante utilizados como forma de expressão de sentimentos e emoções, e normalmente enviados em mensagens via aplicativos no celular.

Em alguns jogos, os *emotes* de dança são uma das mecânicas mais populares. O jogador pode, inclusive, selecionar mais de uma dança disponibilizada para se comunicar com os outros usuários durante as partidas. Os *emotes* podem ser vendidos e seu criador recebe direitos autorais cada vez que alguém o utiliza no ambiente virtual.

- Você já se comunicou com alguém por meio da dança?
[Resposta pessoal.](#)

Mover – Vamos elaborar um passo de dança ou uma sequência de gestos que demonstram emoções? A ideia é que essa coreografia possa ser utilizada como um *emote*, para você se comunicar e interagir dentro de um ambiente virtual. Siga o passo a passo:

1. Em grupos, levantem diferentes emoções que o ato de dançar traz para vocês e, a partir da emoção escolhida, respondam novamente se já se comunicaram com alguém por meio da dança. Pensem em como são os movimentos que associam a ela: são rápidos ou lentos? Intensos ou suaves? Expansivos ou recolhidos? Anotem essas informações.
2. Façam um exercício de improvisação usando as informações obtidas durante o passo anterior. Experimentem movimentar-se pelo espaço livremente e busquem dançar retratando a emoção escolhida.
3. Ao terminarem o exercício de improvisação, cada um deve se lembrar de como dançou pelo espaço. O movimento de um dos integrantes do grupo, um movimento simples, deve ser escolhido para ser o *emote*. Pratiquem o movimento algumas vezes de forma individual, enquanto um colega escolhido por vocês o desenha em uma folha avulsa.
4. Por fim, cada integrante do grupo deve formar uma dupla com um colega de outro grupo e mostrar o *emote* do seu grupo para ele. Será que o colega vai conseguir identificar a emoção expressa com os passos de dança de seu *emote*?



Avatar de game também dança?

Após ser introduzida nos *games*, a dança veio para ficar! Como exige grande movimentação corporal, ela torna mais fácil o gasto de energia e a queima de calorias.

O funcionamento de um jogo de dança é o mesmo que o de um jogo de esportes, mas há maior precisão na leitura dos sensores de movimento. Como resultado, as coreografias que o jogador deve reproduzir em tempo real são mais complexas e é mais difícil de pontuar. A variedade de ritmos é grande e existem diversas combinações numéricas de participantes simultâneos.

Nesses jogos, para receber a nota máxima pela execução ou pela reprodução dos movimentos solicitados, é preciso treinar a coreografia várias vezes, colocando o corpo real em movimento.



Modelo de *video game* de dança para múltiplos jogadores.

Games de dança

A proposta dos *games* de dança é o jogador seguir a coreografia de uma música olhando para a tela da TV. A equipe de desenvolvedores de Véronique Halbrey, diretora de conteúdo, e de Alkis Argyriadis, diretor criativo, criou um dos jogos mais famosos dessa categoria, com personagens que dançam na tela, chamados de técnicos, apresentando diferentes visuais, estilos de cenário e fantasias.

Véronique e Alkis relatam que:

“Ouvimos as músicas e pensamos no que podemos usar de conceito, universo e humor que iremos desenvolver. Pensamos no tipo da música, no estilo de coreografia e de movimentos que podemos usar, em como será o personagem, sua fantasia etc.”

PETRÓ, G. Criadores de ‘Just Dance’ explicam motivo de poucas músicas brasileiras. *GI*, São Paulo, 24 abr. 2013. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/games/noticia/2013/04/criadores-de-just-dance-explicam-motivo-de-poucas-musicas-brasileiras.html>. Acesso em: 22 jul. 2024.

Para manter o sucesso da série, um dado importante que os desenvolvedores co- lhem é o retorno do público em geral, principalmente daqueles que não dançam muito bem, porque a proposta do jogo não é saber dançar, mas sim se divertir e reproduzir passos engraçados.

Tecnologias Lúdicas para você e para o outro



Em grupos, escrevam um roteiro para uma entrevista. Vocês podem fazer as entrevistas presencial ou virtualmente e os entrevistados devem responder sozinhos às perguntas. Além disso, cada integrante do grupo deverá ser um dos entrevistados, ou seja, também responderá às perguntas elaboradas pelo grupo no caderno.



O intuito é saber sobre *games* que exigem maior movimentação corporal do que apenas o uso das mãos para controlar um *joystick*. Isso precisa ficar claro para os entrevistados. Outro ponto importante é o perfil dos entrevistados. Se entrevistarem pessoas de seu círculo de amizade, vocês terão somente a visão desse grupo. Por isso, a entrevista deve ser feita com vinte pessoas escolhidas a partir dos critérios a seguir:

- Escolher cinco pessoas de cada uma destas faixas etárias: entre 11 e 14 anos; entre 15 e 18 anos; acima de 19 anos.
- Selecionar no mínimo três bairros diferentes, considerando o local de moradia dos entrevistados.
- Considerar o nível socioeconômico dos entrevistados é importante. No entanto, questões sobre o rendimento familiar ou pessoal podem ser desconfortáveis. Como sugestão, seu grupo pode optar por:

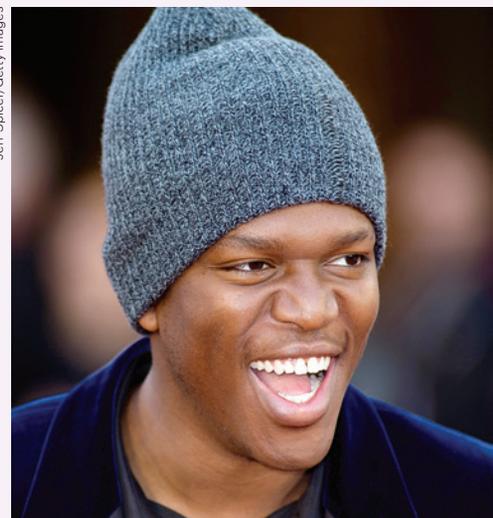


1. Construir uma tabela com determinada classificação para que o entrevistado escolha a opção que corresponde à sua situação financeira. Uma sugestão é o uso de letras: A (rico), B (classe média alta), C (classe média baixa), D (pobre) e E (extrema pobreza).
2. Montar uma tabela com opções ilustradas de bens, segundo a classificação do IBGE, para que o entrevistado aponte os itens.
3. Analisar o formulário oficial do IBGE e adaptá-lo à realidade e às condições da entrevista elaborada pelo grupo (disponível em: https://censo2020.ibge.gov.br/media/com_media_ibge/arquivos/bd918f26b77d18d86c251e7b1f7c1a70.pdf; acesso em: 22 jul. 2024).

As informações que vocês precisam obter dos entrevistados englobam as questões listadas a seguir, porém elas deverão ser reelaboradas pelo grupo, usando suas próprias palavras.

- a) Você sabe o que são *games*? Você conhece algum? Se sim, qual?
- b) Você gosta ou não gosta de *games*? Por quê?
- c) Você costuma jogar *games* com maior movimentação corporal? Se sim, em quais situações e por quanto tempo durante o dia? Se não, por quê?
- d) Além de jogar *games*, do que você brinca? Por quanto tempo durante o dia?
- e) Você acha que quem costuma jogar, dançar, lutar ou se exercitar sempre por meio de *games* desenvolve alguma capacidade ou habilidade? Se sim, quais? Se não, por quê?
- f) Você acha que jogar *games* muitas horas por dia faz algum mal à saúde? Se sim, o quê? Se não, por quê?
- g) Você já teve ou conhece alguém que teve algum problema de saúde por jogar *games* durante longos períodos? Se sim, qual?
- h) Você acha que *games* com atos de violência no enredo podem deixar o jogador mais violento ou fazer com que ele banalize a violência? Por quê?

Jeff Spicer/Getty Images



O britânico Olajide Olatunji, de 21 anos, joga *video games* e os comenta em vídeos para mais de 8 milhões de pessoas no mundo todo.

Quais são as classes econômicas no Brasil?

Para ter conhecimento da situação da população brasileira, as famílias foram caracterizadas e agrupadas de acordo com seus rendimentos mensais, o grau de escolaridade dos chefes da casa e os bens que apresentam, como quantidade de banheiros na residência, TVs em cores, rádios, geladeiras, automóveis e máquina de lavar. Outro dado computado é a contratação de secretária do lar mensalista.



O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é o órgão que faz a pesquisa com as famílias. Essa pesquisa é chamada de Censo. Os dados que constam no questionário atual foram levantados pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (Abep) em 1997.

A classificação por ganhos mensais é obtida por meio da renda *per capita*, ou seja, quanto ganha cada pessoa da família. Por exemplo, uma pessoa da Classe Econômica **A** ganha mais de quinze salários mínimos e pode ter entre 42 e 46 pontos (A1) ou 35 e 41 pontos (A2) em relação à tabela de quantidade de bens. Já uma pessoa da Classe Econômica **E** ganha até um salário mínimo, apresentando pontuação menor que 7.

Conexões

Sites

- IBGE. *Censo 2022*. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/>. Acesso em: 22 jul. 2024.
- Ministério da Economia. *Salário mínimo*. Disponível em: www.gov.br/economia/pt-br. Acesso em: 22 jul. 2024.

Corporeidade e games

Ao analisar o resultado da pesquisa de seu grupo e compará-lo aos resultados dos outros grupos da turma, você conseguirá discorrer sobre os benefícios e malefícios de jogar constantemente *games*.

Passar muitas horas jogando *games* desenvolve algumas capacidades físicas e habilidades motoras, mas outras são prejudicadas. Nesse momento do trabalho, você deve responder à pergunta: qual seria a melhor medida para obter apenas a parte boa de jogar *games*?

O passo final dessa prática compreende a organização das respostas dos entrevistados em itens. Copie a tabela a seguir em seu caderno para organizar os resultados obtidos.



Questão	Tempo de exposição ao game	Benefícios relatados	Malefícios relatados	Relação entre jogador e game

Em grupo, preencham a tabela. Depois, diferenciem como está a saúde física e mental das pessoas que passam, no máximo, 10 horas por semana jogando *games* daquelas que passam, no mínimo, 10 horas por semana.

Análise das respostas

Para cada pergunta, de cada entrevistado, marquem entre 1 ponto (pior nota) e 4 pontos (melhor nota), diferenciando o usuário esporádico do frequente. Os parâmetros que devem ser analisados em relação à parte física dos entrevistados são: concentração; raciocínio; tomada de decisão; coordenação motora fina; coordenação motora grossa; coordenação visomotora; formulação de estratégia; tentativa e erro; perseverança e resiliência; convívio e interação sociais; quantidade de gordura no organismo; irrigação nas cartilagens; massa muscular; vício digital; sono noturno; afazeres cotidianos; percepção da realidade e violência.

SeventyFour/Shutterstock.com



Alto tempo de exposição ao *game* e má postura corporal podem trazer malefícios.

Tecnologia como suporte ao movimento



Aprendemos que a tecnologia está muito próxima e presente no Esporte e nas práticas corporais. O que veremos agora são modalidades esportivas e práticas corporais em que a tecnologia é o suporte fundamental para que as pessoas possam se exercitar com autonomia e segurança, sem a necessidade de ter um profissional da Educação Física que as acompanhe de perto.

Vamos iniciar falando sobre a tecnologia que ampara a realização de habilidades motoras.

Respostas pessoais.

- No seu dia a dia você utiliza alguma tecnologia que lhe ajuda a se movimentar e a se exercitar?
- Para se divertir, você cria ou reproduz vídeos de danças, ginásticas ou movimentos de lutas? Se sim, com que frequência?

Corredor com prótese ortopédica mostra como os avanços tecnológicos se apresentam no cotidiano de muitas pessoas que praticam atividades físicas.

Para realizar esta atividade, siga as etapas:

1. Faça um levantamento de quanto tempo você fica exposto à tela e quanto tempo se exercita e se diverte sem o uso de recursos digitais.
2. Perceba se sua visão piorou em pouco tempo. Para isso, tente ler as letras pequenas de rótulos de produtos que você sempre conseguiu ler.
3. Trace uma meta e a siga, caso sua exposição à tela seja demasiada. Se não for, parabéns, continue diversificando suas experiências motoras!

Próteses ortopédicas

A imagem do atleta mostra uma prótese própria para corridas. A nadadora paralímpica Camille Rodrigues, do texto a seguir, se dedica à dança e utiliza uma prótese que simula os movimentos de um joelho fisiológico.



Camille Rodrigues

A nadadora campeã dos Jogos Parapan-Americanos, Camille Rodrigues, natural de Santo Antônio de Pádua (RJ), teve a perna direita amputada na altura do joelho aos 3 anos de idade, devido a uma malformação congênita. Por recomendação médica, ela começou a praticar diversos esportes um ano após a cirurgia.

Camille treinou natação até se tornar uma atleta profissional, participando de competições desde os 14 anos, e, além da natação, praticou danças. Ela já integrou um grupo de bailarinos que participou da abertura de um programa dominical em uma rede de televisão e relatou em entrevista que, no dia da gravação, ficou muito emocionada.

É uma mistura de orgulho, de que tudo que precisei abdicar pela minha carreira deu certo. A trajetória como dançarina começou agora e, mesmo assim, já fiz trabalhos importantes, como o Prêmio Multishow, com a Anitta, e o videoclipe do Lucas Lucco.

CONHEÇA a nadadora Camille Rodrigues, destaque na nova abertura do Fantástico. *Comitê Paralímpico Brasileiro*, São Paulo, 6 ago. 2018. Disponível em: <https://cpb.org.br/noticias/conheca-a-nadadora-camille-rodrigues-destaque-na-nova-abertura-do-fantastico/>. Acesso em: 22 jul. 2024.

A incansável busca de Camille é inspiração e motivação para que outras pessoas com deficiência não desistam de seus sonhos. Ela mesma recebe muitos relatos nesse sentido.

- Na frase da imagem está escrito "Você pode fazer tudo". Como você relaciona a imagem, a frase, as tecnologias voltadas para o Esporte e a história e profissão de Camille Rodrigues?

Até aqui, tratamos prioritariamente da tecnologia como adaptação e melhoria do desempenho em esportes paralímpicos. Contudo, a tecnologia está totalmente ligada à evolução do esporte em geral, como o desenvolvimento de calçados, roupas, tipos de piso, materiais de aparelhos específicos para algumas modalidades, e isso tem como resultado a quebra de records, o aumento de dificuldades técnicas, entre outros benefícios.



Mari_Firman/Shutterstock.com

Robótica e inteligência artificial (IA) na reabilitação

A única maneira de fortalecer a musculatura do corpo é fazendo com que ela se contraia frequentemente, seja no dia a dia, seja sob um programa de fortalecimento muscular. Musculaturas que não se movimentam acabam atrofiando. Dessa forma, o exercício físico é a solução para a hipertrofia (aumento) ou para a manutenção da massa muscular.

Atletas e pessoas em processo de reabilitação também se utilizam da tecnologia aplicada nos aparelhos fisioterápicos. Os avanços tecnológicos nas áreas de robótica e IA possibilitaram, por exemplo, a reprodução de movimentos de coordenação motora fina, a imitação de complexos sistemas de raciocínio, a criação de próteses inteligentes e até o mapeamento da atividade cerebral humana. Com a ajuda dessas tecnologias, pessoas paraplégicas puderam caminhar novamente, usando uma prótese inteligente que se movimenta a partir de mecanismos que simulam as sinapses cerebrais.

Espera-se que os estudantes tenham compreendido que pessoas com deficiência podem ser o que desejarem, pois há aparatos mecânicos que contribuem para isso, como a perna mecânica de Camille Rodrigues.

Eletroneuromiografia por estimulação.
Mio refere-se ao músculo e **neuro**, à atividade nervosa.



AMELIE-BENOIST/BSIP/Imageplus

Conexões

Visita

- Se possível, visite um centro de reabilitação física que utilize tecnologia para ajudar na recuperação de pacientes, como o uso de robótica e inteligência artificial em próteses.

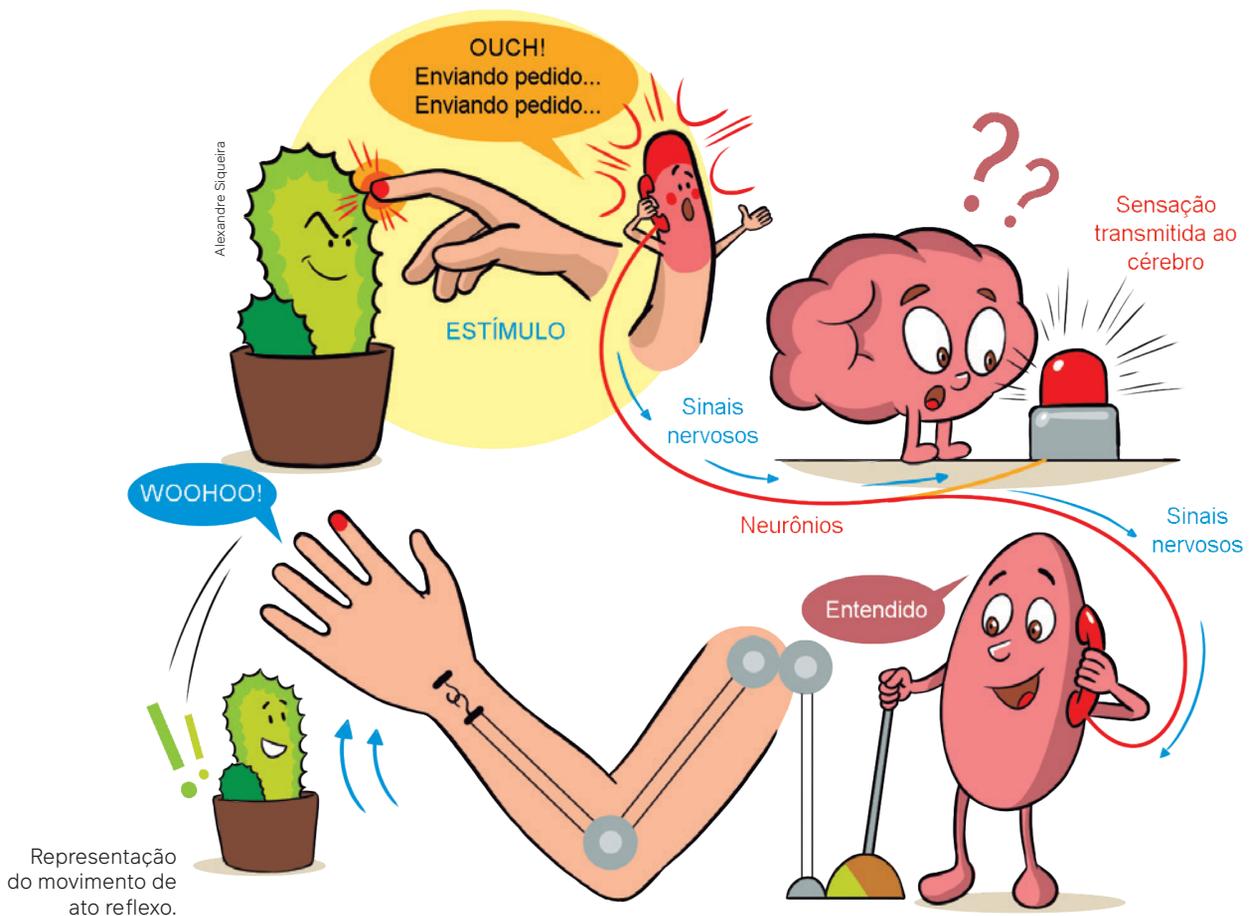
Analisar – Na legenda da imagem que mostra a eletroneuromiografia, vimos que **mio** e **neuro** se referem, respectivamente, ao músculo e ao cérebro. **Eletro** se refere à eletricidade, mas, neste caso, à emissão de ondas magnéticas.

1. Trata-se de um exame que avalia nervos e músculos, medindo a atividade elétrica muscular e a velocidade dos impulsos nervosos.

1. Em que você acha que consiste o exame chamado eletroneuromiografia?
2. Quais seriam as relações dele com o movimento e qual seria sua importância para a Educação Física e para o Esporte? *A eletroneuromiografia é crucial para identificar lesões, monitorar a recuperação e otimizar o desempenho atlético, melhorando a eficiência dos movimentos e prevenindo lesões.*

Movimento involuntário e ato reflexo

Quando encostamos sem querer o braço em uma superfície ou em um objeto muito quente, rapidamente o afastamos. Esse movimento é chamado de ato reflexo. Apesar de parecer involuntário, ele é calculado e estruturado no cérebro, que recebe o estímulo do calor excessivo e coordena nervos e fibras musculares para que a área corporal afetada pelo calor se afaste dele. Nesse caso, o comando para o movimento de afastar o braço não parte do córtex cerebral, mas sim da ativação de terminações nervosas localizadas na pele e relacionadas diretamente a um de nossos cinco sentidos: o tato.



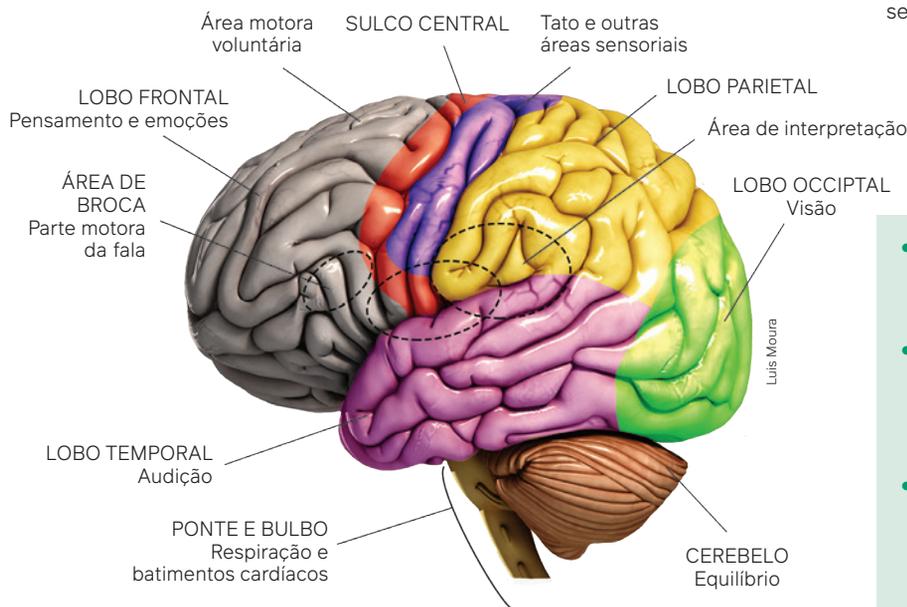
O músculo cardíaco promove a contração e o relaxamento do coração, bombeando sangue para os órgãos e produzindo os batimentos cardíacos. Nesse sentido, a tecnologia tem apresentado soluções para corações adoecidos que têm interferido na qualidade de vida.

Sabemos que há uma relação intrínseca entre pulmão e coração. Ambos participam juntos, e de forma protagonista, da oxigenação e do bombeamento do sangue por todo o corpo. Quando nos exercitamos, o coração acelera seus batimentos para que haja mais sangue oxigenado, combustível para as fibras musculares se contraírem e realizarem os movimentos. Se o coração não está funcionando bem, a qualidade, intensidade e quantidade do movimento também são afetadas.

Pesquisar – Contudo, se pensarmos que há inúmeros avanços tecnológicos relacionados ao movimento e que dançar, jogar, correr, luta são formas de se movimentar, seria possível utilizarmos a capacidade de contração e relaxamento muscular, próprias do sistema cardiovascular (movimentos involuntários), de forma voluntária com o uso de aparelhos tecnológicos? Além disso, há algo que possamos fazer, sem o uso da tecnologia, para interferir nesse esquema de engrenagem entre cérebro, nervos e músculos?

Avanços tecnológicos, como neuropróteses e estimulação elétrica, possibilitam o controle voluntário de movimentos involuntários.

Lobos cerebrais



- Além do tato, você lembra quais são os outros quatro sentidos do corpo humano? [Audição, visão, paladar e olfato.](#)
- Você consegue relacionar esses sentidos a outras ações associadas aos movimentos voluntários ou involuntários? [Resposta pessoal.](#)
- Há inovações tecnológicas relacionadas a esses movimentos? Converse com os colegas e o professor. [Resposta de acordo com a discussão.](#)

Tecnologias e exercício físico

Danças, ginásticas orientais, lutas, fortalecimento muscular, alongamento, pilates e corrida estão disponíveis em aplicativos e plataformas digitais voltados para realizar práticas corporais de forma autônoma. Dessa forma, o praticante acessa seus treinos no momento que lhe for mais conveniente, já que o professor não estará *on-line* para atendê-lo.

Em alguns desses aplicativos, é o próprio praticante quem monta seu treino, com base na disponibilidade que tem para se exercitar, e o programa leva em conta seu peso, altura e histórico de saúde. Esses dados são analisados no aplicativo, que disponibiliza o treino inicial para o praticante, sendo renovado cada vez que uma etapa programada é concluída. Outros aplicativos não disponibilizam mudanças de fases e acabam mantendo o treino pelo tempo que o praticante os utilizar.

Uma sequência de treinamento físico tem de ter etapas que vão tornando o treino mais desafiador para o praticante em relação ao tempo, à intensidade e ao esforço, pois o organismo se acostuma e a atividade se torna, para ele, cotidiana. Porém, o limite pessoal sempre deve ser respeitado, para que o praticante não se machuque. Por isso, vale lembrar os Princípios do Treinamento Físico e avaliar se o treino oferecido pelo aplicativo ou pela plataforma digital vai trazer resultados, e fazer um tempo de repouso entre um treino e outro, para que as fibras musculares, que sofreram microfissuras durante a prática, possam se restabelecer até o próximo treino. A cicatrização dessas microfissuras causa o aumento da massa muscular, pois o tecido cicatricial é composto do mesmo tecido que o músculo em si e, cicatrização após cicatrização, o músculo vai se tornando maior e mais forte.

É fundamental saber se o conteúdo de que dispõem os aplicativos ou as plataformas foi elaborado por profissionais da Educação Física.

Tecnologias interativas

A tecnologia se faz presente nos mais diversos contextos da vida das pessoas, como foi abordado, por exemplo, na relação entre a tecnologia e o tato, que é um dos nossos cinco sentidos. Falaremos, agora, da relação entre tecnologias e visão, mas voltada para o entretenimento.

A São Paulo Companhia de Dança (SPCD) usou a tecnologia para colocar o espectador ao lado dos dançarinos durante um de seus espetáculos.

- Você já participou ou se imaginou dentro de um espetáculo de teatro?
[Resposta pessoal.](#)



Fred SCHEIBER/AFP/Getty Images

Espectáculo *Toulouse-Lautrec*, coreografado por Kader Belarbi, usa tecnologia 3D para o público ter uma experiência imersiva na dança. França, 2021.

O espetáculo *Mira*, por exemplo, cuja tradução do espanhol para o português é “veja”, foi filmado em 360 graus e, durante sua apresentação, foram disponibilizados óculos de realidade virtual para transportar os espectadores para o centro da ação. O público transitou, então, livremente entre os dançarinos, pôde observar detalhes dos movimentos corporais realizados e até mesmo interagir com cada um deles.

Outro espetáculo de dança, *Toulouse-Lautrec*, criado pela coreógrafa Kader Belarbi, foi pensado para seguir a mesma proposta de *Mira*. Com o uso de óculos de realidade virtual durante as apresentações, o espectador pôde vivenciar a dança a partir de outras perspectivas.

Inteligência artificial (IA), corpo e Esporte

Algumas discussões defendem que a inteligência artificial (IA) auxilia o profissional ao otimizar o tempo de pesquisa e produção de diversos tipos de conteúdo que devem ser revistos e conferidos. Devemos usar ferramentas de IA como apoio e não como substitutas de quaisquer profissionais que tenham de atuar presencialmente. No contexto de práticas corporais, os profissionais devem estar por trás da criação dos conteúdos dos aplicativos, levando certa autonomia e segurança para o praticante.

Leia o trecho de uma matéria que discute como a IA pode ser utilizada no Esporte para a análise de decisões estratégicas a partir da coleta de dados, do aprendizado de máquina e da visão computacional.

Inteligência artificial é poderosa ferramenta analítica no esporte

Nesta semana, o professor Bruno Bedo explora o campo da inteligência artificial aplicada ao futebol. Segundo o professor, com os avanços tecnológicos e o crescimento da coleta de dados, a inteligência artificial tem se mostrado uma poderosa ferramenta analítica no esporte. “Recentemente, técnicas de IA têm sido aplicadas ao futebol, impulsionadas pelo aumento na coleta de dados por equipes profissionais, maior capacidade de processamento computacional e avanços no aprendizado de máquina”, ressalta.

O professor afirma ainda que a aplicação da inteligência artificial no futebol apresenta um grande potencial para aprimorar a análise e as decisões estratégicas no esporte. A combinação das áreas de aprendizado estatístico, teoria dos jogos e visão computacional permitem explorar novos horizontes e desafios científicos. Além disso, as técnicas desenvolvidas no contexto do futebol podem ser aplicadas em outros esportes, como os *e-Sports*, oferecendo *insights* valiosos e melhorando o desempenho dos jogadores. O futuro da inteligência artificial no futebol promete uma revolução no esporte e avanços significativos na pesquisa em IA.

A inteligência artificial no futebol, de acordo com Bedo, pode influenciar a tomada de decisões relacionadas a transferências de jogadores, análises pré e pós-jogo, entre outras, assim como permite a análise preditiva e prescritiva do comportamento dos jogadores individuais e das equipes.

BEDO, B. Inteligência artificial é poderosa ferramenta analítica no esporte. *Jornal da USP*, São Paulo, 14 jul. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/noticias/inteligencia-artificial-e-poderosa-ferramenta-analitica-no-esporte/>. Acesso em: 22 jul. 2024.



New Africa/Shutterstock.com

A tecnologia pode ser uma forte aliada à atividades físicas.

Discutir – Observe a imagem e converse com os colegas e o professor: Não podemos negar a evolução da tecnologia direcionada ao Esporte, à Ciência, à Medicina, ao lazer, à comunicação etc. Contudo, até que ponto temos, atualmente, acesso a essa tecnologia? Estamos sendo envolvidos por uma indústria que nos leva a praticar o consumo pelo consumo ou, de fato, há benefício direto para o espectador do Esporte?

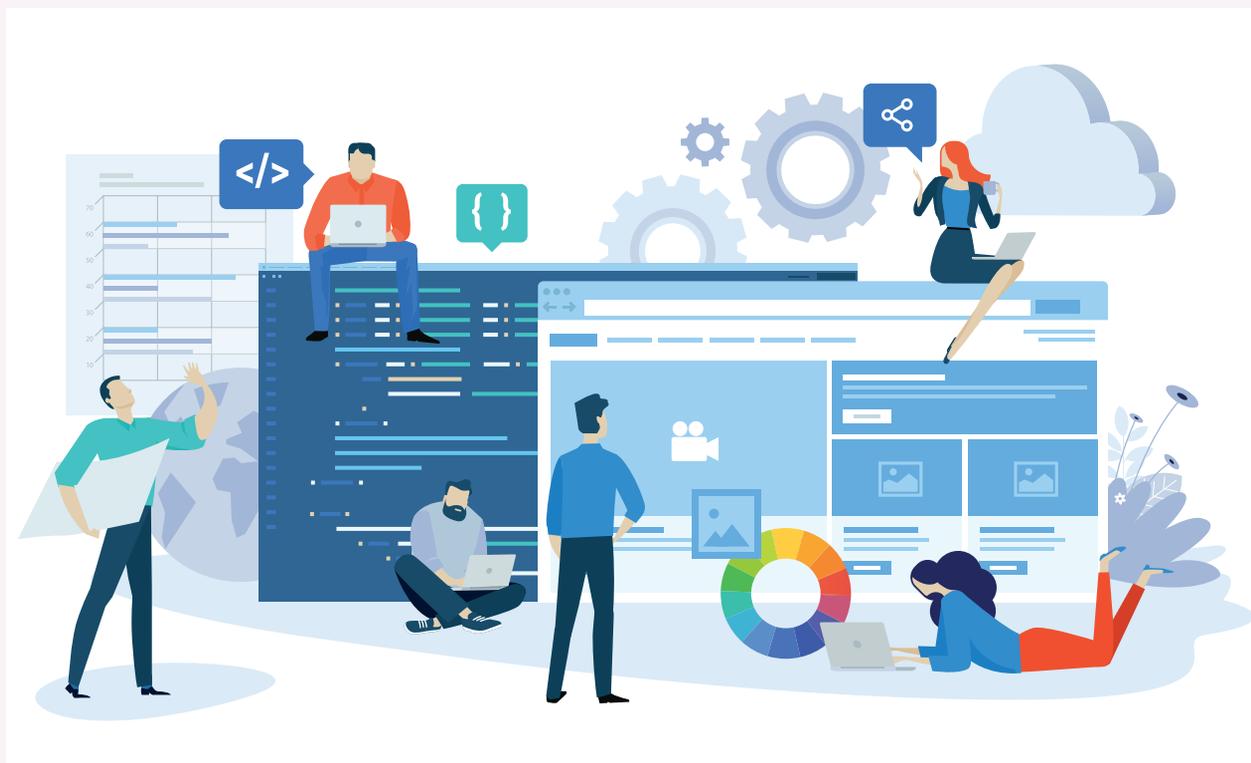
Será que é possível, em um futuro não tão distante, a tecnologia ser um direito do cidadão, permitindo a ele ter uma visão crítica do Esporte em si, em vez de se tornar (no futuro) um bem de consumo e não uma forma de perceber o quanto somos incentivados e despertados para um olhar plural e crítico frente ao Esporte e às práticas corporais?

Reúnam-se em grupos e discutam essas questões. Ao final das discussões, compartilhem as conclusões a que vocês chegaram com os outros grupos e o professor.

Respostas de acordo com as discussões.



Meu esporte nas mídias sociais



PureSolution/Shutterstock

O objetivo desse projeto é criar um *site*. Nesse espaço digital da turma, todos vão poder compartilhar e divulgar suas preferências esportivas.

Você deve estar se perguntando: “E por que falar de uma modalidade esportiva se todos já a conhecem?”. Cada ser humano tem uma maneira de se relacionar e de se expressar. Você pode até gostar da mesma modalidade que outra pessoa, mas a subjetividade vai fazer com que vocês a vejam de maneiras diferentes.

A doutora em psicologia Sonia Regina Vargas Mansano (2009), no artigo “Sujeito, subjetividade e modos de subjetivação na contemporaneidade”, se refere à subjetividade tal qual pensada pelo filósofo Félix Guattari, como mostra o trecho a seguir: “estamos referidos a uma matéria-prima viva e mutante a partir da qual é possível experimentar e inventar maneiras diferentes de perceber o mundo e de nele agir”.

Dentro dessa colocação, expressar suas preferências sobre uma modalidade esportiva vai revelar um pouco de sua trajetória. Algumas vezes, em sua formação familiar já existia uma tradição de aceitação ou de negação em relação aos esportes. Outras vezes, sua relação com os esportes foi influenciada por amigos ou por um livro, um filme, uma visita, pela participação em algum campeonato e até mesmo por algo significativo que o levou a pensar na possibilidade de praticar determinado esporte.

Algumas pessoas buscam uma modalidade e querem ser campeãs; outras buscam uma modalidade pelo prazer de exercê-la de forma silenciosa e concentrada. Enfim, o Esporte entra na vida da pessoa que o pratica de muitas formas e por diversas razões. Quando buscamos definir o porquê dessa relação, organizamos o pensamento, formamos uma opinião e uma argumentação. Esse processo vai permitir que você trabalhe várias competências, mas, principalmente, que você se conheça mais um pouco.

A proposta de um *site*, ou seja, algo no ambiente digital, pode trazer visibilidade nas redes sociais e aumentar o interesse de cada um de vocês pelo tema, além de possibilitar que todos se expressem e tenham diferentes posições em relação aos esportes.

Sobre o projeto

O quê?

Planejar um ambiente virtual que permita a todos os estudantes da turma expressarem sua relação com uma modalidade esportiva de sua preferência, a partir de sua vivência nesta área, na escola e fora dela, incluindo crítica aos discursos preconceituosos relacionados ao tema que tantas vezes são encontrados nas grandes mídias.

Para auxiliar e aprofundar a elaboração da atividade, reúnam-se em pequenos grupos e pesquisem textos interessantes, incluindo debates que mostrem como algumas falas acabaram perpetuando a exclusão e o preconceito para inspirarem vocês.



Para quê?

- Para se expressar, produzindo textos e registros fotográficos, deixando de ser apenas consumidor e passando a ser um criador, leitor e produtor, de modo a criar os próprios conteúdos de forma crítica e fundamentada.
- Para ampliar a possibilidade de sensibilizar outros estudantes a desenvolverem modalidades esportivas ou práticas corporais sem as razões enfatizadas nos clichês dessas atividades, isto é, de forma autoral.
- Para refletir sobre os aprendizados nas aulas de Educação Física com a complementação de outras áreas do conhecimento, principalmente da Língua Portuguesa.

Por quê?

Para exercitar o ato de expressar suas ideias, seus sentimentos e valores sobre algo que você aprecia, já que essa expressão pode lhe propiciar uma vida saudável e melhor autoestima sem que, para isso, tenha de reproduzir ideias equivocadas e estereotipadas, comumente encontradas nas mídias e na sociedade.

Como?

Por meio de planejamento e de criação de texto para ambiente digital. Você e toda a turma devem exercer o sentido de coletividade e as demandas de todos devem ser ouvidas e discutidas.



Ground Picture/Shutterstock.com

Exemplo de página inicial de *website*.

Nosso site!

A criação de *sites* envolve principalmente três áreas: programação, *design web* e desenvolvimento de conteúdo. Agora, você e sua turma serão responsáveis pelo desenvolvimento de conteúdo de um *site* que vai publicar opiniões sobre diferentes modalidades esportivas.

Pesquisar e analisar – Reúnam-se em grupos de cinco ou seis integrantes. Levantem as modalidades esportivas escolhidas para terem a dimensão dos conteúdos que serão abordados no *site*. Todos do grupo têm que se expressar. Se um colega não tiver elo com nenhuma modalidade, essa opção também deve ser contemplada ou ele pode escolher a modalidade à qual assiste.

Investiguem, além do aspecto esportivo, a influência social e comunitária dessas práticas. Nos textos e na análise dos dados recolhidos, incluam as legislações que regem a convivência comunitária, enfatizando discussões e debates que combatem estereótipos relacionados ao corpo.

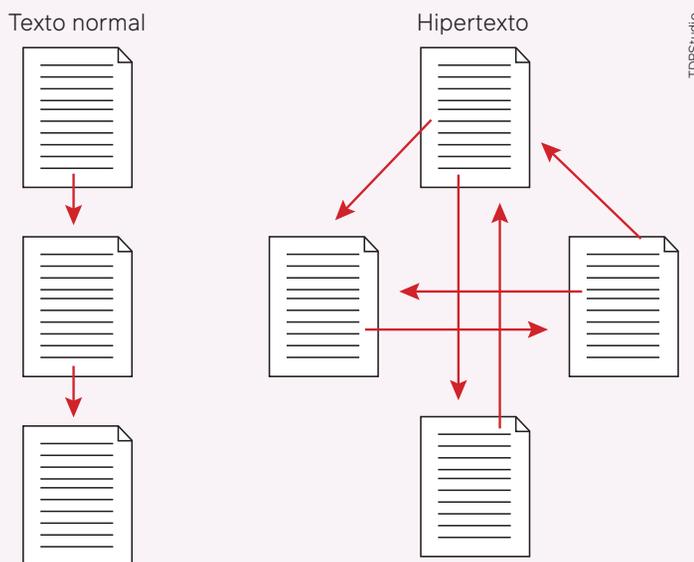
Após essa etapa, cada um vai abordar a modalidade esportiva escolhida, expressando como a percebe e como se envolve com ela. O *site* pode também contemplar a história dos atletas que cada um admira na modalidade selecionada, um pouco do histórico da modalidade no Brasil, a parte técnica da modalidade (regras, formação de equipes etc.), a maneira que a modalidade é vista na sociedade, entre outros temas relacionados que vocês acharem interessante.



Vamos à organização!

Hipertexto: apresentação de informações escritas e organizadas de tal modo que o leitor pode escolher diversos caminhos, de acordo com seu interesse, em vez de seguir um encadeamento linear, único.

1. Com base no trabalho dos grupos e lembrando as atividades desenvolvidas durante sua vida escolar, chegou o momento de vocês definirem como será o *site* e as seções que ele vai ter, ou seja, os assuntos que vai abordar. Para isso, pensem no público-alvo que querem atingir e criem um *template* (modelo) de cada seção para colocar os textos. Na *web* os textos costumam ser mais curtos, com no máximo mil caracteres. Lembrem-se da possibilidade de criar um elo entre as modalidades relacionadas com o uso de **hipertexto**.



2. Escolham um nome bem criativo para o *site*, que seja fácil de divulgar. O nome deve expressar que se trata de uma produção coletiva, mostrando como vocês se identificam com as modalidades esportivas escolhidas.
3. Reúnam os registros fotográficos das práticas, em cada modalidade, e dos atletas que são referência. Durante os movimentos, muitas vezes, a fotografia pode estar desfocada ou não estar adequada ao contexto de um *site*, que receberá visitas de pessoas de diferentes perfis. Portanto, cuidem da estética das imagens e prestem atenção para não haver cenas que possam receber comentários pejorativos.
4. Com todo o material organizado, chegou a hora de criar os textos do *site* individualmente ou em duplas. É importante ressaltar a participação de todos, inclusive daqueles estudantes que não gostam de Educação Física, sugerindo tarefas como as de repórteres, fotógrafos, divulgadores, redatores, entre outras funções que vocês pensarem.
5. Na seção de depoimentos pessoais, muitas vezes a emoção nos leva a escrever mais do que desejamos. Peça a um familiar ou professor que leia e opine sobre o texto elaborado. Após a elaboração, será o momento de pensar em como divulgar nas redes sociais de cada um de vocês e nas da escola.



Para o lançamento do *site*, utilizem diversos tipos de técnicas artísticas e de novos recursos tecnológicos para a composição de folhetos (*flyers*) eletrônicos, *folders* em papel ou cartazes informativos para afixar na escola e compartilhar nas redes sociais. Registrem em todos os materiais de divulgação as informações do lançamento e o endereço do *site*. Coloquem os cartazes nos locais de maior circulação de pessoas, mas dentro da escola.

Nosso *site* nas redes sociais!

Para divulgar o *site* nas redes sociais, vocês podem utilizar as seguintes estratégias:

- Criar postagens atrativas com informações sobre o *site* e seus diferenciais. Usem imagens e vídeos para chamar a atenção dos usuários.

- Utilizar *hashtags* relevantes para o público-alvo, assim, mais pessoas terão contato com o *site*.
- Interagir com os seguidores, respondendo aos comentários e às mensagens, e criando enquetes e *quizzes* para gerar engajamento.
- Promover o *site* através das redes sociais próprias e nas da escola, segmentando o público-alvo com base em seus interesses e comportamentos *on-line*.

Vocês podem acompanhar as métricas e os resultados do *site* nas redes sociais e fazer os ajustes necessários para aumentar o impacto da divulgação.

Avaliação do processo

Autoavaliação

Propomos a você que faça um registro final do processo vivido durante a elaboração do *site*, a partir de sua observação e conhecimento. Comece escrevendo, no caderno, suas percepções sobre cada etapa da organização do *site*, tendo como base as questões a seguir:



- O que foi interessante fazer? O que não deu certo? O que você gostaria de fazer novamente? Escreva como foi trabalhar em grupo.
- Quais foram as dificuldades? Como você se sentiu argumentando sobre suas ideias com o grupo? Como reagiu quando alguma delas não foi aceita? Escreva o que você aprendeu a mais sobre cada modalidade esportiva.

Por último, faça esta pergunta a si mesmo, reflita e responda:

- O que mudou no meu modo de exercitar e praticar um desporto?

Avaliação coletiva

Façam uma avaliação coletiva. Em roda, desenvolvam o pensamento crítico e a assertividade, analisando a atuação de cada um no projeto. Considerem os seguintes aspectos:



- Comprometimento (compromisso).
- Envolvimento (entusiasmo).
- Capacidade de ouvir (tolerância e empatia).
- Capacidade de aceitar sugestões (sociabilidade).
- Capacidade de propor (entusiasmo).
- Participação nas ideias levantadas (cooperação).
- Cumprimento dos compromissos, dos prazos estabelecidos e das tarefas (cooperação e organização).
- Relacionamento com os colegas (sensibilidade).
- Cuidado com os materiais e espaços utilizados (responsabilidade).

Após essas reflexões, conversem sobre como a atuação de cada um influenciou as ações do grupo e como o trabalho em equipe refletiu no comportamento individual durante o projeto. Por último, contem ao professor como foi expressar seu interesse por uma modalidade esportiva utilizando as redes sociais.

Que tal?

Você e os colegas de turma podem combinar que todos escreverão três palavras, nas suas próprias redes sociais, que expressem como foi e como cada um se sentiu ao participar da publicação do *site*. Se possível, utilizem a *hashtag* #Meu_esporte_nas_mídias_sociais, para que a criação de vocês possa alcançar mais pessoas e colocar o *site* e a escola em evidência!

Nesta unidade, você vai:

- Caracterizar e executar esportes de invasão e combate com foco nos esquemas táticos.
- Relacionar e comparar habilidades motoras e princípios operacionais de diferentes modalidades esportivas.
- Executar, estruturar e caracterizar esportes de marca e precisão, com foco nos esquemas táticos.
- Executar, estruturar e caracterizar esportes de rede e parede, com foco nos esquemas táticos.
- Relacionar práticas corporais com discussões presentes em temas transversais da atualidade.

Equipe de futebol americano elaborando estratégias e táticas.



Táticas, estratégias e profissões na Educação Física

A tática é o sistema que estrutura as estratégias a serem utilizadas no ataque e na defesa durante todo o jogo.

- **Existem leis ou documentos oficiais que orientam a Educação Física no Brasil?** Sim, a Educação Física submete-se a todas as leis que regem a educação brasileira.
- **Os termos estratégia e tática são sinônimos?**
- **Além de atleta ou treinador, você conhece outras profissões relacionadas ao Esporte?** Dentre as inúmeras profissões, os estudantes podem citar alguns exemplos como fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos etc.

Por dentro do jogo

Nesta unidade, abordaremos os valores do Esporte olímpico, a ideia de união dos povos pelo Esporte e filosofias ancestrais associadas ao modo como desfrutamos dele, seja no papel de esportista, seja no papel de espectador.

Trataremos de documentos oficiais que regem o Esporte na escola e a própria Educação. Apresentaremos referenciais do Esporte que, se presentes ou ausentes em uma atividade, dão ou não a ela o selo e o *status* de modalidade esportiva, segundo uma entidade específica.

Diferenciaremos técnica, tática e estratégias das modalidades desportivas (esporte competitivo de nível olímpico), todas utilizadas com o objetivo de potencializar resultados em confrontos. Conheceremos, também, algumas profissões envolvidas em cada modalidade, com o intuito de mostrar a você como o Esporte é um ramo amplo e promissor também fora dos campos.

 4 - 3 - 3



Esquema tático do futebol de campo.

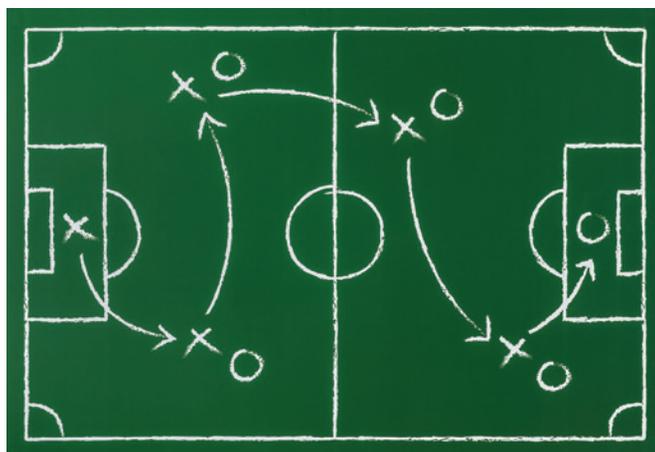
bola ou o material da modalidade praticada para surpreender os adversários e a própria equipe converter uma jogada em pontuação.

Contudo, a ação de optar por essa ou por outra tática depende das condições do jogo, do placar, do estado físico e emocional dos jogadores da equipe e dos adversários. Isso é o que chamamos de estratégia. Vamos voltar para o exemplo do voleibol. Como tática de jogo, o técnico da equipe, ou ela própria, pode insistir em sacar por cima (saque forte e veloz) e sempre no fundo da quadra adversária para dificultar o trabalho de recepção, levantamento e ataque da outra equipe. Porém, em determinado momento, essa tática pode mudar.

Um jogo tem em si vários elementos e um deles é a tática de jogo. Cada modalidade esportiva tem movimentos específicos e, se bem executados, seguem o que a arbitragem cobra do atleta e potencializam o resultado esperado das ações motoras.

Quando um jogador de voleibol vai optar por um saque, ele leva em consideração as táticas de jogo, ou seja, ações que foram treinadas e combinadas pela equipe antes do jogo, por considerar que os adversários também têm boa condição técnica. As táticas de jogo antevêm e planejam o que chamamos de jogadas, que são esquemas de como conduzir a

Exemplo de jogada em um esquema tático.



Se o jogador que vai sacar no **match point** estiver nervoso ou muito cansado, a equipe, o jogador ou o técnico podem optar por apenas colocar a bola em jogo (sacar sem muito risco de erro) e tentar o ponto no ataque. Isso é uma estratégia. Há quem considere a tática uma estratégia ou que a própria estratégia faça parte do esquema tático de jogo. Estamos de acordo com a última afirmação: de que a estratégia faz parte do esquema tático de jogo.

Todas as modalidades desportivas têm esquemas táticos. Nesta unidade, veremos exemplos dos esquemas táticos mais utilizados no Brasil, e que também estão presentes nos Jogos Olímpicos.

Match point: último ponto, que, se convertido, leva a equipe à vitória daquele set.

Associações e entidades voltadas para o Esporte

Cada modalidade desportiva tem a sua entidade ou órgão regente. Quando esse órgão atua em nível estadual, ele é chamado de federação; em nível federal, o nome muda para confederação; e nos municípios, existem as ligas e agremiações. Desse modo, e ainda pensando no voleibol, há uma federação em cada estado, ligas de voleibol nas cidades e nos municípios, e apenas uma única confederação de voleibol no Brasil.

Conexões

Site

- Lista de todas as confederações olímpicas reconhecidas e vinculadas ao Comitê Olímpico do Brasil (COB). Disponível em: <https://www.cob.org.br/institucional/confederacoes>. Acesso em: 22 jul. 2024.

De modo geral, ou seja, pensando em um agrupamento de modalidades de diferentes classificações, e não apenas no voleibol, temos:

- O Comitê Olímpico Internacional (COI): organiza eventos oficiais com a participação de diferentes países, que se classificam para tal.
- O Comitê Olímpico do Brasil (COB): organiza eventos oficiais com a participação de diferentes estados brasileiros, que se classificam para tal.
- A Associação Global de Federações Esportivas Internacionais (GAISF, sigla em inglês): reúne quase cem entidades internacionais dos mais diversos esportes existentes, olímpicos ou não. Para uma federação se filiar à organização, a modalidade de esporte que ela representa deve cumprir estes cinco requisitos:
 - Ser competitiva (o que exclui uma pretensa federação de pessoas que fazem caminhadas matinais, por exemplo).
 - Não ter nenhum elemento de sorte integrado (de forma geral, jogos de azar).
 - Não ser considerada um risco indevido à saúde e segurança de seus atletas ou participantes (como as touradas, por exemplo).
 - Não ser prejudicial a qualquer ser vivo (a caça de animais, por exemplo).
 - Não depender de equipamentos fornecidos por um único fornecedor (excluindo federações de esportes).

A GAISF enquadra os esportes em categorias que envolvem a intensidade da movimentação corporal, a presença de veículos a motor (automobilismo, por exemplo) ou animais (hipismo, por exemplo). Contudo, em nosso estudo, vamos utilizar outra classificação, que tem relação intrínseca com a escola e a educação escolar, que é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Documentos oficiais que regem o Esporte na escola

Dentre os documentos oficiais que orientam e unificam a Educação, o mais recente é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A Educação Física, segundo a BNCC, lida com processos expressivos, esportivos e culturais do estudante, possibilitando experiências sociais, estéticas, emotivas e lúdicas, que são essenciais para a Educação Básica. Isso possibilita a você a leitura e produção de movimentos, que podem ser considerados textos corpóreo-culturais, e também o acesso ao conhecimento, sentido e significado das manifestações da cultura corporal de movimento que, na BNCC, tem a seguinte divisão: brincadeiras e jogos; esportes; lutas; danças; ginásticas; práticas corporais de aventura.

Portanto, as aulas de Educação Física apresentam conteúdos diversificados, não apenas modalidades com bola ou atividades competitivas, já que devem possibilitar a construção de um conjunto de conhecimentos sobre movimentos, autonomia sobre a cultura corporal de movimento e o cuidado de si e dos outros.

Competições oficiais escolares

Cada cidade tem eventos esportivos que atendem a estudantes de escolas de diferentes bairros e regiões. No âmbito municipal e estadual, as federações e ligas promovem competições de diversas modalidades entre escolas. Há empresas privadas que fazem o mesmo. No âmbito federal, o COB organiza os Jogos da Juventude, que, em 2024, aconteceram na cidade de João Pessoa (PB).



Atletas durante prova de atletismo nos Jogos da Juventude. Ribeirão Preto (SP), 2023.

Washington Alves/COB

Segundo o COB, os Jogos da Juventude seguem o olimpismo e revelam atletas e novos profissionais do Esporte por meio de ações em prol da formação desses atletas jovens e profissionais. Desde 2000, os jogos reúnem, anualmente, mais de 4 500 atletas com até 17 anos, vindos de escolas públicas e privadas de todo o Brasil. Nas etapas classificatórias, participam mais de 2 milhões de estudantes e, quem sabe, um deles pode ser você!

Esporte moderno: eventos e organizações do Esporte ocorridos após a primeira versão dos Jogos Olímpicos na Idade Moderna.

Princípios morais nos Jogos Olímpicos

Toda a organização do **esporte moderno** teve como inspiração os valores olímpicos. Independentemente de etnia ou localização geográfica, esses valores se propagam e fazem referência, inclusive, aos Jogos Olímpicos, como mostra o texto a seguir:



Christopher Moswitzer/Shutterstock.com

Templo grego dos Jogos Olímpicos.

Os primeiros registros históricos das Olimpíadas datam de 776 a.C., época em que os vencedores começaram a ter seus nomes registrados. [...]

Após os Jogos de 776 a.C., ficou acertado que as Olimpíadas seriam realizadas a cada quatro anos, sempre durante os meses de julho ou agosto e em um período de cinco dias, com provas abertas aos gregos que fossem cidadãos livres e que nunca tivessem cometido crimes. Durante as décadas seguintes, a competição ganhou força e o número de modalidades chegou a dez, por volta do século 5 a.C., com provas de corrida, arremesso de disco, pentatlo, corrida de bigas, corrida de cavalos, salto em distância, lançamento de dardo, boxe, luta e pancrácio (arte marcial antiga que aliava técnicas do boxe e da luta olímpica).

As competições eram vetadas às mulheres, que não podiam nem mesmo assistir às disputas, com exceção das sacerdotisas de Dêmetera. As mulheres, contudo, tinham um torneio próprio, disputado pouco antes das Olimpíadas, no mesmo estádio de Olímpia, e que era batizado de Heraea, uma homenagem a Hera, a esposa de Zeus.

[...]

A primeira Olimpíada da Era Moderna foi disputada entre 6 e 15 de abril de 1896, com delegações de 14 países, que somavam 241 atletas. Eles competiram em 43 eventos, de nove modalidades.

Desde então, os Jogos Olímpicos foram interrompidos apenas durante os períodos da Primeira e da Segunda Guerras Mundiais, travadas, respectivamente, entre 1914 e 1918 e 1939 e 1945. A competição cresceu década após década até se tornar o maior evento da humanidade, não só no esporte, mas em qualquer nível, reunindo, desde os Jogos de Atenas, em 2004, delegações de mais de 200 países.

Apesar de a frase não ser de sua autoria – ela é creditada a um bispo de Londres, que a teria dito antes dos Jogos de 1908 –, o barão de Coubertin adotou um lema que se tornou famoso mundialmente: “O importante não é vencer, mas competir. E com dignidade”.

HISTÓRIA: A origem. *Rede do esporte*, [s. l.], 2016. Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/uma-disputa-milenar>. Acesso em: 23 jul. 2024.

Os valores do Esporte são a excelência; a amizade; o respeito; a compreensão mútua; a igualdade; a solidariedade e o *fair play* (jogo limpo).

- O esporte que você costuma praticar, quando é assistido presencialmente ou pela televisão, apresenta esses valores de forma aparente? [Resposta pessoal.](#)

Vamos ver, agora, como se organizam e se apresentam os esquemas táticos quando o assunto é competição com valores humanistas e olímpicos!

Esportes de invasão, combate, campo e taco

Neste capítulo, as modalidades esportivas e práticas corporais serão tratadas a partir dos aspectos e procedimentos competitivos e das táticas mais utilizadas. Escolhemos modalidades que estão nos Jogos Olímpicos e nas escolas de todo o Brasil. Mais do que saber jogar, lutar, dançar ou se exercitar, é importante reconhecer as estratégias utilizadas por equipes e atletas. Assistir aos jogos entendendo o que está envolvido nos movimentos, nas decisões e nas movimentações torna a modalidade mais clara ao espectador e amplia as possibilidades de atuação dos jogadores.

Princípios Operacionais do Jogo e suas relações

Segundo Claude Bayer (2019), em seu livro *O ensino dos desportos colectivos*, no esquema tático de qualquer prática esportiva é necessário estudar, observar e explorar algumas relações entre os elementos que compõem a modalidade. De modo geral, esses elementos estão presentes nos Princípios Operacionais do Jogo, que se dividem em ofensivos e defensivos. Os **ofensivos** são a conservação individual e coletiva da posse da bola, a progressão da equipe e da bola visando o alcance da meta adversária, e a finalização da jogada para a obtenção do ponto, do gol e da cesta. Os **defensivos** são recuperar a posse da bola, impedir a progressão da equipe adversária em direção à sua meta, e proteger sua meta com o objetivo de impedir a finalização da equipe adversária.

Além disso, segundo Júlio Garganta (1998), no texto “Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos”, o jogo coletivo proporciona diversas relações entre jogadores da mesma equipe, adversários, bola e alvo:

- Eu-bola: atenção, controle sobre a bola e condução da bola.
- Eu-bola-alvo: atenção sobre o objetivo do jogo (é a finalização).
- Eu-bola-adversário: combinação de habilidades, conservação da posse da bola e busca da finalização.
- Eu-bola-colega-adversário: drible e desarme, e combinação de habilidades de desmarcação, apoio, contenção e coberturas.
- Eu-bola-colegas-adversários: formas mais elaboradas de passes (cruzamentos e lançamentos) e outros fundamentos, passes e interceptações, e desenvolvimento de conceitos de linhas de passe, penetração e coberturas ofensivas.
- Eu-bola-equipe-adversários: aplicação de todos os fundamentos dentro dos princípios do jogo de ataque, defesa e transição, e aplicação formal dos princípios do jogo ofensivos e defensivos.

Basquetebol e floorball

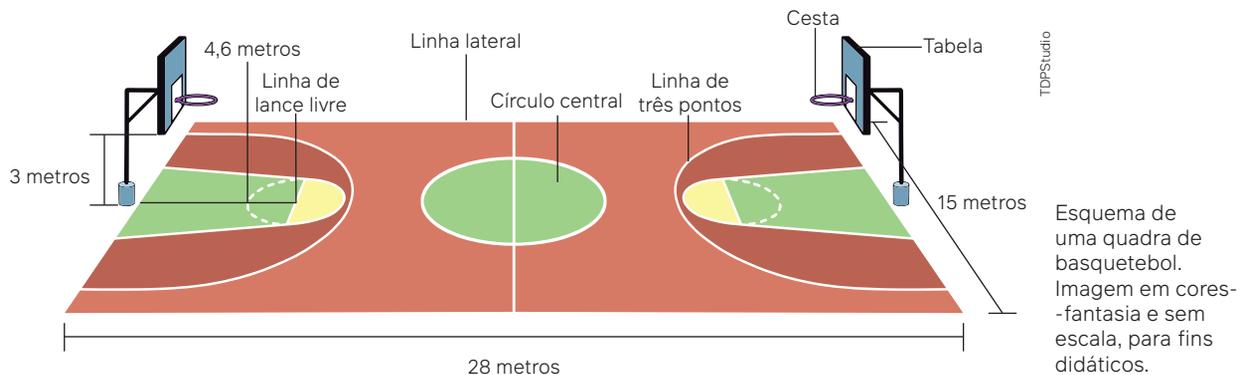
Basquetebol e *floorball* são esportes de invasão. Nesses tipos de esporte, é necessário invadir o campo do adversário para acertar um objeto (comumente, uma bola) no alvo que o adversário defende e pontuar.



Pesquisar e criar – Crie dois esquemas de defesa e dois de ataque para cada relação técnica, pensando em uma equipe de basquetebol formada por estudantes de sua turma. Para isso, baseie-se nos Princípios Operacionais do Jogo e pesquise como é o posicionamento dos jogadores de basquetebol em quadra e os procedimentos de jogo, por exemplo, como iniciar o jogo, o tempo das partidas, como cobrar falta, onde e como fazer substituição etc.

Táticas no basquetebol

O basquetebol é um jogo rápido, dinâmico e com pontuações altas em cada partida. Apesar de existirem características de ataque e defesa por setor da quadra e jogador, os cinco jogadores de cada equipe atuam em todas as posições, ou seja, correm bastante nos dois lados da quadra. Com todos os jogadores à disposição, eles usam muitos esquemas táticos nos jogos.



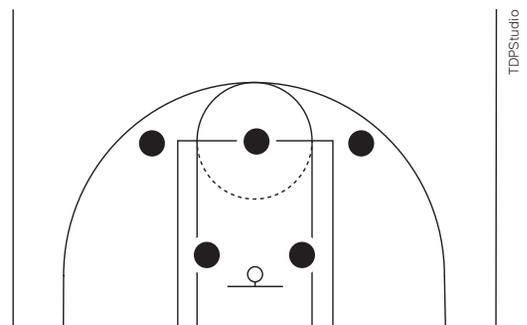
Veja, a seguir, os principais esquemas táticos do basquetebol:

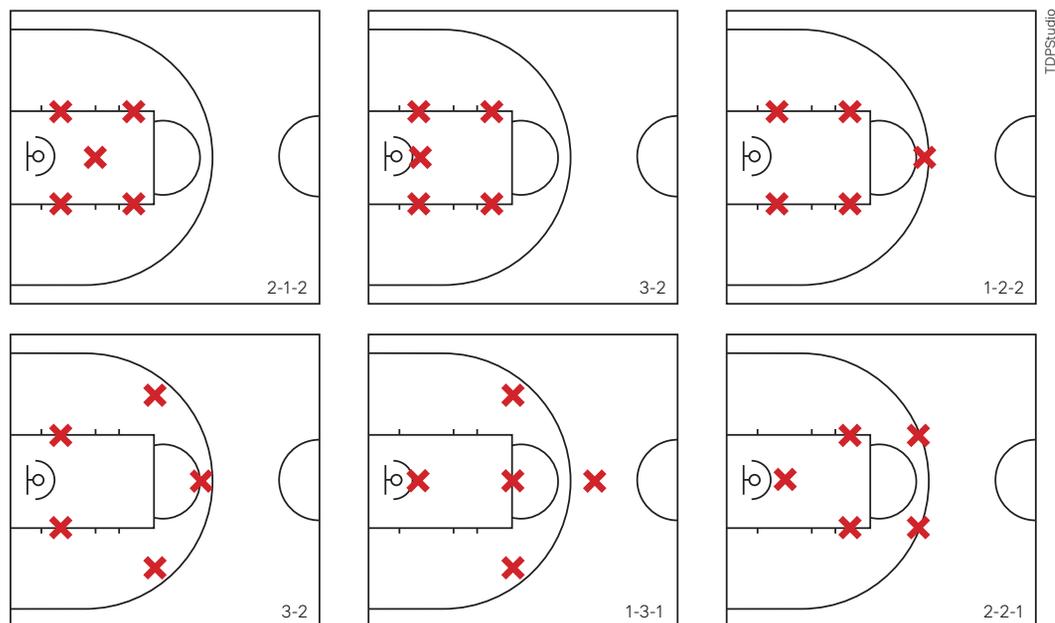
- Defesa individual: cada jogador defende um adversário específico em toda a quadra.
- Defesa em zona: os jogadores defendem uma área específica da quadra.
- Marcação inteira: defesa aplicada em todo o campo, com o objetivo de pressionar a equipe adversária desde a saída de bola.
- Bloco direto ou tela: jogada ofensiva em que um jogador, normalmente um pivô, faz uma obstrução (tela) para que o jogador que está com a bola possa driblar sem marcação em direção ao aro ou passar para o jogador que está se deslocando, também desmarcado.
- Ataque em movimento: sistema ofensivo baseado no movimento contínuo dos jogadores, sem uma estrutura rígida. Os jogadores cortam, fazem corta-luzes e passam a bola com o objetivo de criar espaços e oportunidades de pontuação.
- Transição ofensiva ou defensiva: estratégia de mudança rápida entre defesa e ataque após uma posse de bola repentina, como é o rebote. Em transição ofensiva, a equipe tenta marcar antes que a defesa adversária esteja pronta. Em transição defensiva, a equipe tenta recuperar rapidamente para defender.
- Isolamento: jogada em que um jogador tenta superar, sozinho, seu defensor, em um confronto direto.

Sistemas táticos

Como exemplo e para que você compreenda como se efetuam os sistemas táticos, destrinchamos aqui o sistema 3-2, que se refere a uma formação tática defensiva utilizada pela equipe. Nesse sistema, três jogadores posicionam-se na linha de três pontos, formando uma linha de defesa externa, e dois jogadores ocupam posições mais próximas da cesta, geralmente um em cada lado do garrafão.

O objetivo principal dessa formação é defender contra arremessos de longa distância e dificultar passes de longa distância entre os jogadores adversários. O sistema 3-2 é eficaz contra equipes que dependem muito de arremessos de três pontos, pois força os adversários a tentarem infiltrações ou arremessos de média distância. Uma desvantagem desse sistema pode ser a vulnerabilidade próxima à cesta, pois apenas dois jogadores estão, inicialmente, posicionados perto do garrafão. Isso pode abrir espaço para rebotes ofensivos ou infiltrações rápidas.

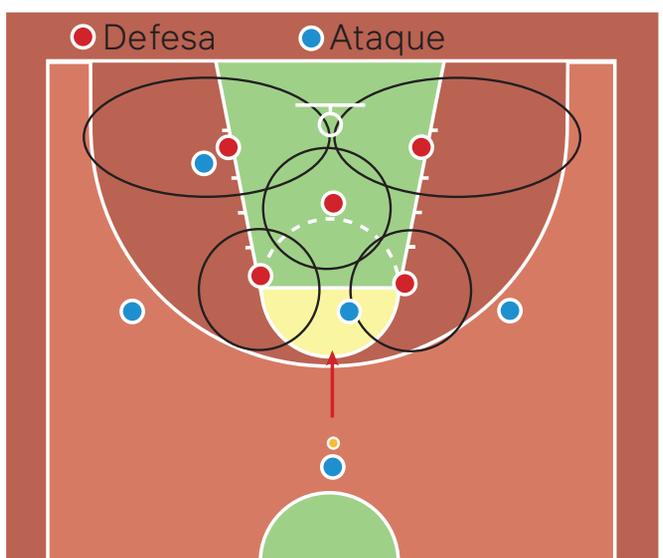




Exemplos de sistemas táticos. Imagem sem escala, para fins didáticos.

Zonas de marcação

Normalmente a meia quadra de basquete é dividida em quadrantes e cada um deles é responsabilidade de um marcador no esquema tático de defesa por zona. O pivô se desloca pelos dois quadrantes próximos à cesta tanto para pegar rebotes na defesa quanto para receber a bola e fazer um corta-luz no ataque.



Na marcação por zona, cada jogador fica responsável por marcar seu adversário em uma área predeterminada. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

Mover – Chegou a hora de praticar basquetebol e reforçar os esquemas táticos! Inicie a aula se alongando e, depois, se aquecendo com uma corrida leve de três minutos, com mudanças bruscas de direção.



Dividam-se em equipes, montem seis esquemas táticos, sendo três de defesa e três de ataque. Para organizar qual tática será utilizada em cada momento do jogo, vocês terão que definir um técnico e, se possível, um assistente técnico para fazer anotações que serão utilizadas em determinados momentos, como nos casos de substituição entre os jogadores. O técnico pode utilizar como critério, então, quem errou mais rebotes, por exemplo, se a equipe precisar melhorar a defesa. Pensem nas características e habilidades de cada um quando forem delimitar a posição e as funções dos jogadores.

Quando não for possível utilizarem os esquemas preparados, lancem mão da visão periférica para analisar por quais espaços sua equipe pode se aproximar da cesta adversária e quem são os colegas menos marcados para receber a bola. Prestem atenção nas linhas limitrofes e tentem fazer cestas de 2 e de 3 pontos. Lembrem-se das faltas chamadas “voltar quadra”, “oito segundos no garrafão” e “duas saídas”.

Evitem faltas violentas, pratiquem o *fair play* e bom jogo!



Janeth dos Santos Arcain

Janeth dos Santos Arcain, conhecida como Janeth, nasceu em São Paulo (SP), em 1969, e iniciou a carreira no basquete aos 14 anos. Sua experiência foi adquirida ao longo de sua trajetória em diferentes clubes no Brasil e na WNBA, liga profissional de basquetebol feminino dos Estados Unidos, onde jogou pelo *Houston Comets* e solidificou sua posição como uma das melhores jogadoras da liga.

Janeth é respeitada e admirada não apenas por suas habilidades em quadra, mas também por seu compromisso com a educação e por promover o desenvolvimento social através do esporte. Após se afastar das quadras, ela fundou o Instituto Janeth Arcain, promovendo o esporte como realidade educativa e ferramenta de inclusão social para crianças e jovens, e ajudando a formar novos talentos do basquetebol.

Analisar – Um dos objetivos do Ensino Médio é propiciar oportunidades para que os estudantes reflitam sobre possíveis profissões e as analisem. Faremos essa análise aqui e nos próximos capítulos.

Durante as partidas, foi possível perceber que, para as práticas acontecerem, é necessário ter diversos profissionais na equipe além dos jogadores. Essa observação daria a você uma ideia das profissões relacionadas ao basquetebol e às modalidades desportivas em geral. Aqui ressaltamos a profissão de atleta!

Para se tornar um atleta existem alguns pré-requisitos básicos e importantes:

- Ter interesse genuíno e paixão pelo esporte é fundamental. Isso motiva o atleta a se dedicar ao treinamento e a enfrentar os desafios que surgem ao longo da carreira esportiva.
- Ter condição física adequada para praticar o esporte escolhido é essencial. Isso pode incluir força, resistência, flexibilidade, coordenação, entre outros aspectos físicos específicos ao esporte.
- O esporte requer dedicação e disciplina. Portanto, é necessário treinar regularmente, seguir um plano de treinamento e manter hábitos saudáveis que proporcionem um bom desempenho esportivo.
- Desenvolver habilidades técnicas no esporte para competir de forma eficaz. Isso envolve o aprendizado de técnicas específicas, táticas de jogo e outros aspectos técnicos relevantes ao esporte.
- Ter capacidade de lidar com pressões competitivas, superar adversidades e manter o foco em objetivos a longo prazo é importante para obter sucesso no esporte.
- Manter boa saúde física e mental é crucial para o desempenho esportivo. Isso inclui cuidar da nutrição, ter uma rotina de sono adequada, prevenir lesões, entre outros cuidados.
- Ter acesso a instalações e equipamentos adequados, treinadores qualificados e apoio financeiro pode ser importante para o desenvolvimento do atleta.
- Seguir os princípios éticos do esporte, com o *fair play*, respeito aos adversários, aos colegas e às regras do jogo, é fundamental para a integridade no esporte.

Agora escreva no caderno palavras-chave sobre cada um deles.



Floorball

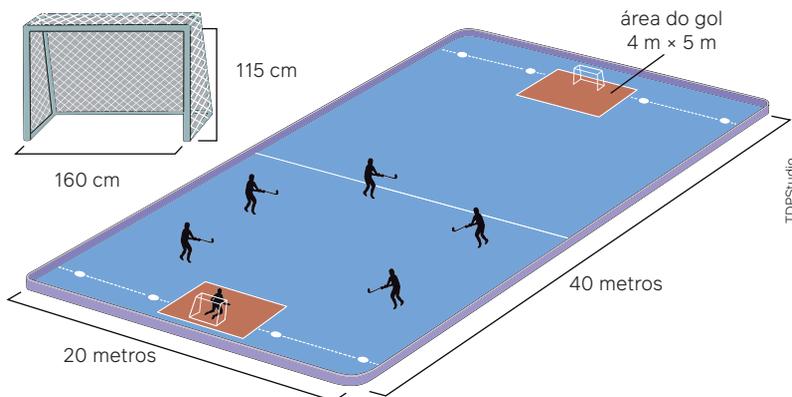
Você já ouviu falar de *floorball*? Esse esporte começou a ter destaque no Brasil recentemente. Ele é vibrante, dinâmico e possibilita ter times mistos, com mulheres e homens jogando juntos.

O *floorball* é uma variante do polo (jogo praticado com cavalo) e do hóquei (jogo praticado em pista de gelo). As partidas são realizadas com duas equipes de três jogadores cada e um goleiro, em uma quadra com piso madeira com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Em volta da quadra há uma mureta para a contenção da bola.

Os jogadores utilizam tacos de fibra de carbono e plástico rígido para golpear a bola. O goleiro joga ajoelhado e usa equipamentos de proteção contra os golpes acidentais da bola e dos tacos no rosto e tronco dos jogadores.



Partida de *floorball* com equipe mista. Suécia, 2015.



Medidas da quadra e do gol da modalidade *floorball*. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

História e origem

O *floorball* nasceu na Suécia, em 1960, como alternativa ao hóquei tradicional. Lá ele se chama *innebandy*. Jogado em ginásios e espaços fechados com piso de madeira, pode ser praticado durante o ano todo, independentemente das condições climáticas externas. Por causa disso, expandiu e se tornou popular na Europa, onde foi elaborado um manual com regras básicas. Além disso, ganhou federações localizadas em outros países nórdicos, como a Finlândia, em que se chama *salibandy*.

O *floorball* chegou ao Brasil na década de 1990, por meio de parcerias entre brasileiros e estrangeiros já familiarizados com o esporte. No entanto, a partir da década de 2000 começou a se estabelecer com mais força em clubes e em escolas do Brasil todo.

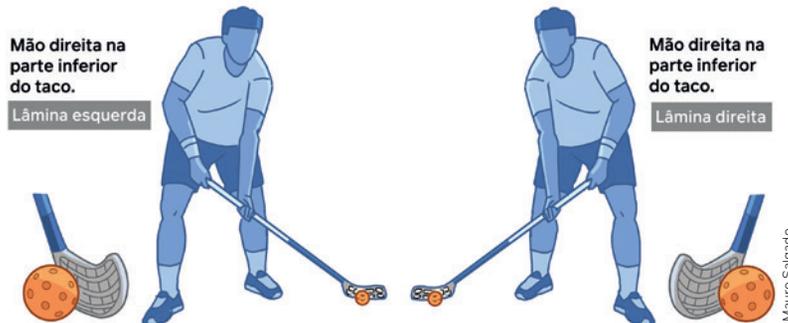
Táticas

No *floorball*, assim como em outros esportes de campo e taco, os sistemas táticos utilizam as mesmas relações e princípios operacionais que descrevemos no início deste capítulo. Aqui estão alguns dos mais comuns nesta modalidade:

- Sistema 1-2-2 (ou 2-2-1): defensivo, dois defensores ficam na linha azul de defesa, dois jogadores ficam na linha de centro e um jogador fica na linha azul de ataque. Esse sistema permite boa cobertura defensiva e transição rápida para o ataque.
- Sistema 2-3 (ou 3-2): envolve dois defensores na linha azul de defesa e três jogadores na linha azul de ataque. É útil para controlar melhor a posse de bola no ataque e criar oportunidades de gol.
- Sistema *Diamond* (losango): mais flexível, os jogadores se posicionam formando um losango tanto na defesa quanto no ataque. Isso permite uma cobertura defensiva eficaz e várias opções de passe e movimento no ataque.

- Sistema 1-3-1: defensivo, um jogador defende na linha azul de defesa, três jogadores na linha de centro e um jogador na linha azul de ataque. Esse sistema pode ser eficaz para pressionar o adversário no meio-campo e contra-atacar rapidamente.
- Pressão alta: utilizado para pressionar a equipe adversária em seu próprio campo, desde a saída de bola. Requer boa coordenação entre os jogadores para forçar erros e recuperar a posse de bola rapidamente.
- *Box play* (jogo de caixa): utilizado em situações de inferioridade numérica. Os jogadores se posicionam para formar uma caixa ao redor da área defensiva, tentando bloquear as tacadas ao gol e os passes adversários.

Apesar de ser permitido o uso de apenas uma das mãos no manuseio do taco, para iniciantes o ideal é que o manuseio para a condução da bola seja feito com as duas mãos em contato com o taco, como mostra a ilustração.



No *floorball*, há tacos específicos para destros e canhotos.

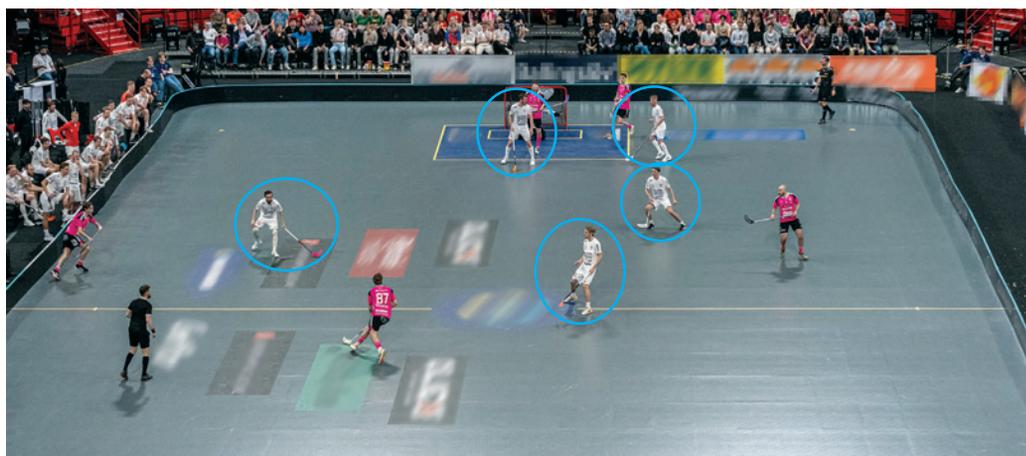
Regras

As regras do *floorball* foram desenvolvidas para que seja um jogo dinâmico e de fácil assimilação. Eis as principais:

- Além do taco (*stick*) leve, o jogo é feito com bola oca, com tamanho semelhante à bola de golfe, feita de plástico leve.
- O goleiro deve ter óculos de proteção e luvas próprias para jogar.
- O jogo tem duração de três períodos de 20 minutos cada (tempo corrido), com intervalos de 10 minutos entre os períodos.
- Cada gol conta como um ponto e o jogo começa com um **face-off** no centro da quadra.
- Os jogadores devem passar a bola para os companheiros de equipe usando apenas o taco. Não é permitido usar as mãos ou os pés para controlar a bola. Os goleiros têm permissão para usar qualquer parte do corpo para defender o gol, mas eles não podem sair da sua área de gol com a bola, exceto em certas situações.
- Como é um jogo perigoso (taco acima da linha da cintura), as faltas são obstrução, empurrões, agressões físicas e verbais de qualquer ordem, e são cobradas com lances livres diretos para o gol. As penalidades mais graves podem resultar em exclusões do jogo por tempo determinado.
- Em caso de empate, pode haver prorrogação ou disputa de pênaltis, dependendo do regulamento do torneio.

Face-off: confronto inicial de cada jogada, quando duas pessoas ficam frente a frente, prontas para começar a disputa.

Analisar – Em grupo, analisem a imagem a seguir. Vejam quais possibilidades vocês encontram para atacar em uma partida de *floorball*, na qual o time adversário utiliza o sistema 2-1-2.



Esquema tático 2-1-2 de uma equipe de *floorball*.

Futsal e handebol

O futsal e o handebol também são considerados esportes de invasão.

Segundo um estudo que tomou como base os documentos do Diagnóstico Nacional do Esporte (Diesporte) e o livro *Atlas do Esporte do Brasil*, o futsal aparece em sétimo lugar na preferência dos entrevistados, como mostra a tabela a seguir.

Principais esportes praticados por gênero			
	(%)	Masculino	Feminino
Futebol	42,7%	66,2%	19,2%
Caminhada	8,4%	6,4%	18,7%
Voleibol	8,2%	5,1%	20,5%
Academia	5,1%	3,8%	11,4%
Natação	4,9%	4,4%	9,4%
Corrida	4,1%	5,1%	4,8%
Futsal	3,4%	4,0%	4,2%
Musculação	3,2%	3,5%	4,7%
Ciclismo	2,9%	3,5%	3,8%
Handebol	1,6%	1,2%	3,6%
Outros esportes	6,7%	8,0%	8,7%

Fonte: A PRÁTICA do futsal e futebol no Brasil: números oficiais de referência. *Foohub*, [s. l.], c2021. Disponível em: <https://foohub.com.br/a-pratica-do-futsal-e-futebol-no-brasil/>. Acesso em: 23 jul. 2024.



Analisar – A diferença no percentual entre homens e mulheres que praticam futsal e handebol, apresentada nas pesquisas, é parecida em sua escola? Em grupo, façam um levantamento sobre a preferência de modalidades com bola que os estudantes da sua escola praticam e a quais eles gostam de assistir. Entrevistem uma única turma da própria escola. Perguntem aos entrevistados as razões de gostarem ou não das práticas e considerem quem não gosta de esportes com bola. Ao final, montem uma planilha com os dados levantados.

Táticas do futsal

O futsal é uma vertente do futebol de campo e, como modalidade independente de outras, apresenta seu próprio conjunto de regras e seus procedimentos de jogo. Cada equipe tem cinco jogadores em quadra, alguns atuando na defesa e, outros, no ataque e no meio.

Os esquemas táticos mais comuns no futsal são os seguintes:

- Sistema 2-2 (ou 2-2-0): dois jogadores na defesa (um fixo e um móvel) e dois jogadores no ataque.
- Sistema 3-1: três jogadores na defesa (um fixo e dois móveis) e um jogador avançado.
- Sistema 4-0 (ou 4 fixo): quatro jogadores na defesa (todos fixos) e nenhum jogador avançado fixo.
- Sistema 3-2: três jogadores na defesa (um fixo e dois móveis) e dois jogadores avançados.
- Sistema ala fixo (ou 5 fixo): um jogador como ala fixo (posicionado mais próximo à ala) e quatro jogadores na defesa (fixos).

Zonas de marcação e ataque

No futsal as zonas de marcação referem-se às áreas do campo em que os jogadores de uma equipe concentram sua marcação defensiva.

Os esquemas táticos mais comuns podem ser vistos a seguir:



Outros tipos de esquemas táticos que podem ser utilizados no futsal. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

As zonas de marcação no futsal, ou em qualquer modalidade esportiva, podem ser ajustadas conforme a tática adotada.

Analisar, pesquisar e criar – Em equipes, criem situações ofensivas, considerando que sua equipe esteja no ataque e com um jogador a menos. Compartilhe seus esquemas táticos ofensivos com os colegas e o professor.

Após a elaboração dos esquemas táticos, analisem as seguintes relações:

- Eu-bola-adversário.
- Eu-bola-adversário-equipe.
- Eu-bola-adversário-equipe-alvo.



Depois, criem dois esquemas de defesa e dois de ataque para cada relação, pensando em uma equipe de futsal formada por estudantes da turma. Para isso, pesquisem como é o posicionamento dos jogadores em quadra e como são as faltas e os procedimentos de jogo, por exemplo, de que maneira iniciar o jogo, qual é a duração das partidas, como se deve cobrar as faltas, onde e como as substituições são feitas, entre outros.

Analisar e mover – Nesta atividade, vocês vão pôr as jogadas criadas na atividade anterior em prática, ou seja, vão jogar futsal.



Elejam um estudante para ser o técnico da equipe. Ele terá a melhor visão do jogo e, assim, poderá ajudar a equipe a decidir quais jogadas utilizar e em quais momentos do jogo. Por isso, usem seus pedidos oficiais de tempo. Evitem faltas violentas, pratiquem o *fair play* e bom jogo!

Hipertexto

Profissões ligadas ao esporte

Hamilton Faria, professor de Educação Física e preparador físico, atua na área de futebol profissional e trabalha em diversos clubes brasileiros. Ele vê o Esporte como um caminho não só para o alto rendimento, mas também para o resgate de vidas.

A autora deste livro conversou com ele sobre o limite entre rendimento para ser um bom esportista e ter boa saúde. Para ele, essa é uma questão bem controversa. Hamilton considera que, embora o Esporte seja saúde, vários atletas vivem no limite e, muitas vezes, convivem com lesões.

Além dele, André Costa, conhecido como Déco, também trabalha com futebol, mas de uma maneira um pouco mais distantes dos atletas. Também em entrevista cedida para esta obra, ele conta como é fazer parte da área de jornalismo do esporte, acompanhando diversos times e seleções.



Podcast
Entrevista:
outras
profissões
do esporte

- Você já pensou em estudar para ser um preparador físico profissional?
[Resposta pessoal.](#)

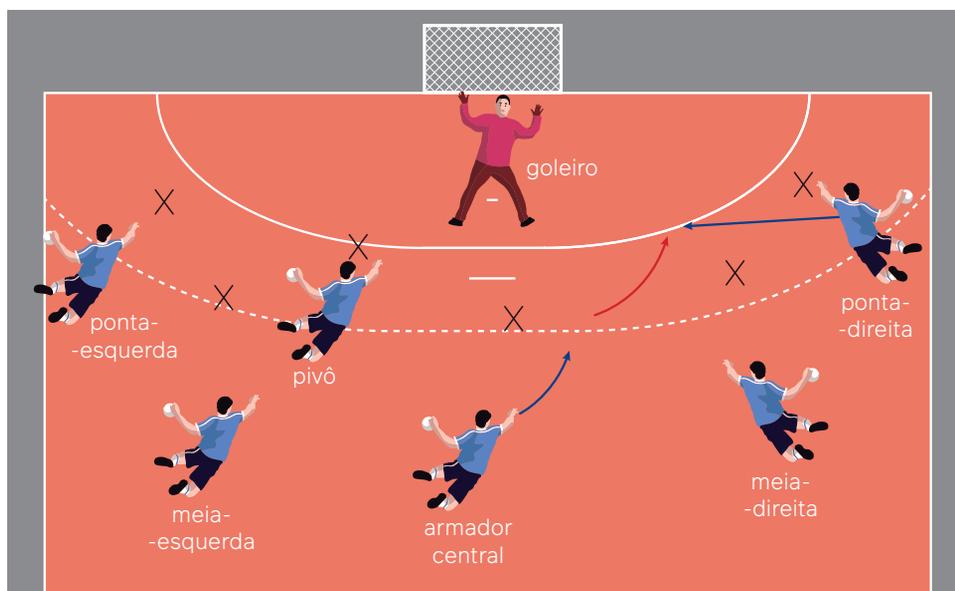


Bola de handebol.

Táticas do handebol

Uma equipe de handebol é formada por sete jogadores, totalizando quatorze jogadores em quadra. Todos os jogadores se deslocam para desempenhar suas funções, que incluem defesa e ataque.

Existem várias táticas que podem ser estruturadas para aproveitar diferentes jogadores. Contudo, as mais comuns envolvem a infiltração do pivô na defesa adversária, combinada com passes longos para jogadores nas posições de ponta, os quais realizam arremessos pelo centro ou pelas alas, aproveitando os espaços criados pela própria equipe no ataque. Veja, a seguir, os principais sistemas de defesa e de ataque que podem ser utilizados no handebol.



TDPStudio

Posições dos jogadores na quadra em um jogo de handebol. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

- Sistema de defesa 6-0: todos os jogadores da defesa ficam posicionados na linha dos 6 metros, tentando cobrir as áreas de arremesso do adversário.
- Sistema de defesa 5-1: um jogador avança para pressionar quem está com a posse da bola, enquanto os outros cinco formam uma linha defensiva mais recuada.
- Sistema de defesa 4-2: dois jogadores avançam para pressionar a bola, enquanto quatro formam uma linha defensiva atrás.
- Sistema de defesa mista: combinação de diferentes formações defensivas ao longo do jogo para confundir o ataque adversário.
- Sistema de marcação individual: em todas as jogadas de ataque do time adversário, um jogador marca sempre o mesmo oponente assim que avança para a quadra de ataque dele.
- Sistema de ataque 3-3: três jogadores atuam na linha de 6 metros e três jogadores se posicionam na linha de 9 metros, buscando criar oportunidades de arremesso e espaços para penetrar na defesa adversária.
- Sistema de ataque 5-1: cinco jogadores na linha de 9 metros e um jogador avançado (pivô) na linha dos 6 metros. Geralmente, esse sistema é usado para criar superioridade numérica em uma área específica.
- Sistema de ataque 4-2: quatro jogadores na linha de 9 metros e dois jogadores na linha de 6 metros, proporcionando equilíbrio entre arremessos de longa distância e jogadas de penetração.

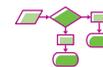
Pesquisar, criar e analisar – A partir dos posicionamentos dos jogadores no ataque e na defesa, considere estas relações:



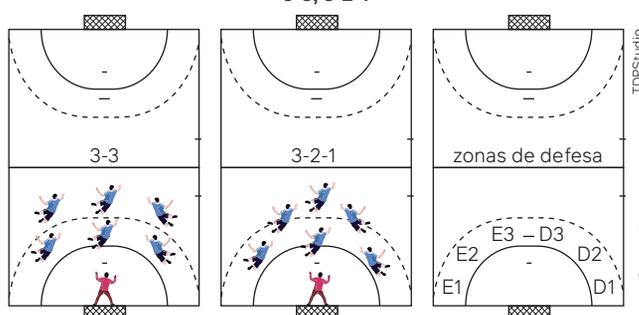
- Eu-bola-adversário.
- Eu-bola-adversário-equipe.
- Eu-bola-adversário-equipe-alvo.

Crie dois esquemas de defesa e dois esquemas de ataque para cada relação, pensando em uma equipe de handebol formada por estudantes da turma e do mesmo sexo que você. Pesquise ou relembre como são as faltas e os procedimentos de jogo (como iniciar o jogo, tempo das partidas, como cobrar falta, onde e como fazer substituição, entre outros).

Observe as figuras a seguir e, no caderno, desenhe um fluxograma para demonstrar para qual lugar se deslocaria cada jogador na situação contrária da figura, por exemplo: se nela os jogadores estão posicionados no ataque, seu fluxograma deve posicionar os jogadores de defesa em quadra e, utilizando setas, demonstrar para que lugar eles se deslocariam.

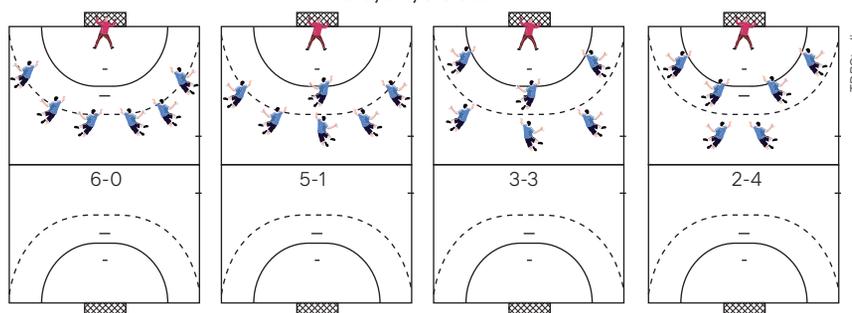


**Sistemas defensivos do handebol:
3-3, 3-2-1**



Sistemas defensivos no handebol. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

**Sistemas defensivos do handebol:
6-0, 5-1, 3-3 e 2-4**



Sistemas ofensivos no handebol. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

Analisar, mover e pesquisar – Agora vocês utilizarão as jogadas criadas na atividade anterior, ou seja, vão jogar handebol usando táticas. Após os jogos, conversem com a equipe sobre as dificuldades que encontraram para realizar as jogadas e, se necessário, joguem outras partidas para corrigir os erros encontrados na movimentação de vocês.



Elejam um estudante para ser o técnico da equipe. Ele terá a melhor visão do jogo e, assim, poderá ajudar a decidir quais jogadas pôr em prática. Por isso, façam uso de seus pedidos oficiais de tempo. E, claro, evitem faltas violentas e pratiquem o *fair play*.

Para aprender um pouco mais sobre uma das profissões no handebol, façam uma pesquisa sobre a função do assistente técnico. É comum que esse cargo seja ocupado por pessoas que aspiram ser técnicos esportivos. Por isso, caso a pessoa realmente queira ascender na carreira, a mesma formação é exigida.

Para finalizar, pesquise e escrevam no caderno quais faculdades de Educação Física existem em sua região, tanto públicas quanto privadas. Se não houver faculdade em sua cidade, pesquise quais faculdades as pessoas de sua cidade buscam para estudar em cursos superiores na área de Educação Física e Esportes. Verifiquem também se existem programas de incentivo do governo federal para a formação superior em Educação Física e Esportes.

Criando uma modalidade paralímpica

Assim como o futebol inspirou o futsal, que tal pesquisar e criar modalidades paralímpicas inspiradas no basquetebol, no *floorball*, no futebol e no handebol?

Etapa 1



1. Formem grupos.
2. Pesquisem os itens a seguir e registrem as respostas no caderno:
 - a) História dos esportes paralímpicos.
 - b) Modalidades presentes na edição mais recente dos Jogos Paralímpicos.
 - c) A importância da existência de diversas categorias dentro de cada modalidade paralímpica.
 - d) O símbolo dos Jogos Paralímpicos e seu significado.
3. Por *e-mail*, telefone ou videochamada, entrevistem pessoas com deficiência que sejam da sua família, da sua rua ou do seu bairro a respeito dos esportes que elas gostariam de praticar. Registrem as respostas no caderno.
4. Pesquisem entrevistas feitas com atletas com deficiência. Façam uma tabela no caderno com duas colunas: uma terá os nomes dos atletas e a outra, as modalidades que eles praticam.

Etapa 2

1. Com as pesquisas e as entrevistas da etapa 1 prontas, elejam, com os outros grupos e o professor, quais modalidades paralímpicas cada grupo vai abordar.
2. Pesquisem as regras, os materiais necessários, os espaços adequados, se existe diferença entre a prática masculina e feminina, quais são as categorias e como é praticada essa modalidade paralímpica.

Etapa 3

1. Agora vocês vão criar uma nova modalidade paralímpica. Prestem atenção aos materiais disponíveis na escola e aos espaços que possibilitam o acesso a pessoas com deficiência. Levem em conta que essa nova modalidade deve ser acessível a muitas pessoas, pois será praticada durante as aulas destinadas a esta tarefa.



2. Elaborem um manual de regras e procedimentos da modalidade com:
 - a) Esquemas táticos ofensivos e defensivos, com marcação e delimitação das zonas de ataque e de defesa do espaço da modalidade, assim como fizeram com outras modalidades ao longo deste capítulo.
 - b) Relato da origem da modalidade criada por vocês e como se joga. Ilustrem, desenhem e criem fluxogramas no manual.

Etapa 4

1. Elaborem uma carta que será enviada para atletas paralímpicos. Esta carta deve ter:
 - a) A apresentação de vocês como estudantes.
 - b) A apresentação da escola: nome, localidade, a quais níveis de ensino a escola atende, se é uma escola pública ou privada.
 - c) A apresentação do projeto: nome, objetivos, etapas, manual e procedimentos (criados na etapa 3), como a modalidade será praticada na escola.
 - d) Um pedido de sugestões e críticas sobre a criação de vocês.

- e) Ressaltem aos atletas que eles podem responder por texto, áudio ou vídeo.
- f) Peçam a autorização dos atletas para compartilhar a carta que enviaram e a resposta que deram a vocês presencialmente com a comunidade escolar, e também nas redes sociais e nos murais da escola.



hairul_nizam/Shutterstock.com

O belga Peter Genyn após vencer a final masculina de 100 metros nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.



Kyodo News/Getty Images

A chinesa Liu Cuiqing corre a caminho da vitória na final feminina dos 400 metros nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.



Charly TRIBALLEAU/AFP/Getty Images

O brasileiro Araújo dos Santos se prepara para competir na final dos 50 metros da natação nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.



Orange Pics BV/Alamy/Fotobarena

A australiana Vanessa Low compete na final do salto em distância feminino durante os Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.



hairul_nizam/Shutterstock.com

A chinesa Qiuxia Yang em competição de badminton durante os Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.



TORU HANA/AFP

A brasileira Raissa Rocha Machado compete na final do lançamento de dardo durante o Campeonato Mundial de Paratletismo. Tóquio, Japão, 2024.



Atleta prestes a fazer um gol no jogo de *tchoukball*. China, 2019.



leibol. O nome deriva das palavras **tchouk** (som do lançamento da bola no trampolim) e **ball** (bola, em inglês).

A prática rapidamente ganhou popularidade na Europa e se espalhou por outros continentes ao longo das décadas seguintes. É reconhecida internacionalmente e tem federações e associações nacionais, campeonatos continentais e campeonatos mundiais.

Regras e procedimentos de jogo no *tchoukball*

O *tchoukball* é jogado por duas equipes de sete jogadores cada, em uma quadra retangular que tem dimensões semelhantes às de basquetebol.



No *tchoukball* praticado nas escolas, há a possibilidade de jogos mistos. Itália, 2019.

Veja a seguir as principais regras e procedimentos de jogo:

- Objetivo: marcar ponto lançando a bola em um quadro inclinado a 55 graus, de forma que a bola toque o chão dentro da quadra e fora da zona proibida (um semicírculo ao redor do quadro) antes que a outra equipe consiga agarrá-la no ar.
- Equipamento: bola de *tchoukball*, que pode ser substituída por uma bola de handebol.
- Quadra: tem dois quadros posicionados um de cada lado da quadra, com o semicírculo de 3 metros.
- Posse de bola: a equipe atacante passa a bola entre os jogadores enquanto tenta criar uma oportunidade de arremesso para marcar o ponto. Se a outra equipe segura a bola antes que ela toque o chão, poderá efetuar o contra-ataque, que pode ser do mesmo lado defendido ou do outro. Na verdade, segurar a bola é parte fundamental da defesa neste jogo.
- Arremesso: um jogador pode arremessar na trampolina a partir de qualquer lugar da quadra, tentando fazer com que a bola quique nela sem ser interceptada pela equipe adversária.
- Defesa: deve se posicionar estrategicamente para defender os arremessos adversários. Isso envolve segurar a bola enquanto está no ar antes que ela toque na trampolina ou no chão.
- Pontuação: cada vez que a defesa não consegue segurar a bola, o ataque recebe um ponto.
- Faltas: não é permitido marcar, interceptar a bola no ar, atrapalhar a ação do jogador da outra equipe ou deixar a bola cair no chão. Por isso, não há contato físico entre os jogadores. As faltas cedem a posse de bola para a equipe adversária.
- Tempo de jogo: dividido em três tempos de 15 minutos cada, com intervalo de 10 minutos entre eles. Pode haver prorrogação em caso de empate.

Esquemas táticos

O *tchoukball* é conhecido por sua ênfase na estratégia, na movimentação rápida e nas habilidades de arremesso e recepção. Assim como em outros esportes coletivos, os esquemas táticos variam de acordo com as características das equipes e as situações de jogo.

No esquema ofensivo básico:

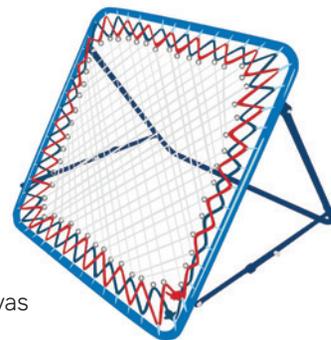
- Os jogadores se posicionam estrategicamente ao redor da quadra e alguns ficam próximos ao quadro para receber os passes e fazer arremessos, enquanto outros ficam distribuídos para oferecer opções de passe e movimentação.
- A movimentação é rápida e constante, fator essencial para provocar bastante movimentação da defesa e efetuar o arremesso do lado da quadra em que ela estará pior posicionada.
- Após uma defesa bem-sucedida, a equipe pode executar um arremesso rápido para pegar a defesa adversária desorganizada.

Tchoukball no Brasil

O *tchoukball* é um esporte que tem ganhado reconhecimento e tem sido mais praticado no Brasil, embora não seja tão popular quanto em outros países.

A introdução do *tchoukball* no Brasil começou a se expandir nos últimos anos, principalmente por meio de iniciativas de professores de Educação Física que se interessam por esportes alternativos. Portanto, algumas escolas, universidades e clubes promovem o *tchoukball* como opção de esporte educacional e recreativo, e essas iniciativas têm contribuído para a disseminação da modalidade em diferentes regiões do país.

A Associação Brasileira de *Tchoukball* (ABTB) é a entidade nacional que promove e organiza competições dessa modalidade no país. Seu objetivo é fomentar a prática desse esporte em todo o território nacional. Equipes brasileiras têm participado de competições internacionais, como campeonatos mundiais e torneios regionais na América Latina. No entanto, a conscientização, a formação de novos jogadores e a expansão da infraestrutura são áreas que ainda precisam ser trabalhadas para consolidar o *tchoukball* no país.



Fasih Abdullah/Shutterstock.com

A inclinação do quadro de remissão no *tchoukball* é um dos fatores que determina a direção da bola quando ela volta, logo depois de ser arremessada.

Rúgbi e lutas

Brasil e Japão nos Jogos Olímpicos de Paris. O rúgbi é um esporte com muito contato corporal. França, 2024.



Michael Steele/Getty Images

O *rúgbi* é classificado como um esporte de invasão, pois para pontuar é necessário avançar no campo adversário, ultrapassando suas linhas de defesa. Já as lutas, no contexto competitivo, são um esporte de combate. No entanto, como prática corporal, elas nem sempre envolvem combate direto. Por exemplo, no *Kung Fu* e no *caratê* existem os *katas* e *katis*, que são sequências de movimentos técnicos realizados sem contato com o oponente. Da mesma forma, na *capoeira*, muitos golpes são executados sem tocar no corpo do adversário.

O esporte e a competição são assuntos interligados e presentes, de diferentes formas, na Educação Física e na sociedade. Uma dupla de autores portugueses da área da Educação Física estuda e defende a teoria do Método de Educação Desportiva (MED), e observa bons resultados quando o tema é trabalhar com competição na educação escolar. Eles dizem que a competição deve ser trabalhada na escola como forma de valorizar a aprendizagem e a competência coletiva que as turmas adquirem nos jogos. Leia um trecho do texto a seguir:

[...] a competição envolve a aprendizagem de uma modalidade desportiva específica, por isso deve haver uma forte afinidade para o conhecimento das regras, das técnicas e das táticas do jogo, bem como dos rituais associativos e culturais da prática de certa modalidade desportiva.

Finalmente, a competição envolve experiência de liderança e coorganização, quer ao nível da prestação da equipa, quer ao nível dos restantes papéis que os jovens podem e devem desenvolver.



Steve McArthur/Photosport/AP Photo/Imageplus

SOARES, J.; ANTUNES, H. Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da Educação Física II*, [s. l.], 2016. p. 136-147. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1696/1/JorgeSoaresModelo%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Desportiva%20caracter%C3%ADsticas%20e%20precau%C3%A7%C3%B5es%20.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2024.

Em concordância com esses autores, seguiremos trazendo a coorganização das lutas e do rúgbi de forma compartilhada entre professor e estudantes, bem como justapondo táticas de jogo e luta aos princípios culturais dessas modalidades.

No início das partidas de rúgbi disputadas pela seleção e por times da Nova Zelândia, os atletas dançam *haka*, uma dança ancestral em reverência à ancestralidade maori. Nova Zelândia, 2024.

Táticas do rúgbi

Veja a seguir os esquemas táticos mais comuns no *rugby XV*:

- Formação 1-3-3-1 (ou 1-3-2-2): frequentemente usada em *scrums* (formação para disputa de bola) e *line-outs* (formação para lançamento de bola). Permite uma distribuição equilibrada de jogadores, com suporte tanto na linha de frente quanto na retaguarda, facilitando a movimentação da bola pelo campo.
- Formação 2-4-2: comum em ataques estruturados, em que os jogadores são posicionados de forma a criar opções de passe ao longo da linha. É eficaz para explorar espaços na defesa adversária e criar oportunidades de marcar *tries* (pontos).
- Formação 1-3-2-2 (ou 2-3-2-1): similar à formação 1-3-3-1, é usada para equilibrar a defesa e o ataque, proporcionando várias opções de ataque e cobertura defensiva em diferentes áreas do campo.
- Formação 1-4-2-1: projetada para maximizar o uso dos *forwards* (avançados) e dos *backs* (jogadores mais rápidos e habilidosos). É comum em fases de ataque estruturado, em que os *forwards* podem ganhar terreno antes de passar para os *backs* finalizarem jogadas.
- Formação 4-3-1: utilizada para fechar espaços e cobrir múltiplas opções de ataque adversário, posicionando quatro jogadores na linha de defesa, três em uma linha secundária e um jogador de cobertura.

Além dessas formações principais, as equipes de *rugby XV* também podem adotar variações ou combinações dessas formações, dependendo das circunstâncias do jogo e das características dos adversários.

Posicionamento em campo

Nas modalidades *rugby league*, *rugby sevens* e *rugby XV*, os posicionamentos se alteram porque também é alterado o número de jogadores em cada time. No *rugby XV*, os jogadores numerados de 1 a 8 e seus reservas são os *forwards* (jogam avançados) e os numerados de 9 a 15 e seus reservas são os *backs* (jogam no meio). O posicionamento é feito do seguinte modo:

- Abertura (*fly-half*): usa a camisa 10, lidera a equipe e decide quando chutar, passar ou avançar.
- Asa cego e asa aberto (*blindside flanker* e *openside flanker*): camisas 6 e 7, recuperam a bola no chão com velocidade e força no *tackle* (levar o jogador ao solo).
- *Fullback*: usa a camisa 15, pega chutes longos, chuta a longa distância e realiza *tackles* agressivos.
- Meio-*scrum* (*scrum-half*): usa a camisa 9, faz a ligação entre *forwards* e três-quartos e toma decisões de jogo.
- Oitavo (*number 8*): usa a camisa 8, garante a bola no *scrum* e conecta *forwards* e três-quartos.
- Pontas (*left wing* e *right wing*): usam as camisas 11 e 14, e velocidade para avançar e marcar *tries*.
- Primeiro centro e segundo centro (*inside centre* e *outside centre*): usam as camisas 12 e 13, e defendem e atacam levando a bola para a frente.
- Pilares (*loosehead prop*): usam as camisas 1 e 3, dão estabilidade no *scrum* e sustentam saltadores em lançamentos laterais.
- Segundas-linhas (*second row*): usam as camisas 4 e 5, obtêm a bola em inícios e laterais, e avançam no *scrum*, *ruck* e *mauls*.
- Talonador (*hooker*): usa a camisa 2, obtêm a posse de bola no *scrum* e faz lançamentos laterais.

Marcação e ataque no *rugby XV*

No rúgbi, a marcação e o ataque acontecem em todo o campo, mas no início do jogo cada jogador deve estar do lado do campo que defende. Veja a seguir e utilize como parâmetro as táticas de jogo e posicionamento dos jogadores com base no *rugby XV*:

- Marcação individual (*man-to-man*): marcação comum em situações de jogo aberto.
- Marcação zonal: marcar uma área específica do campo, em vez de marcar individualmente. É utilizada em formações fixas (*scrums* e *line-outs*) e abertas.
- Marcação mista: alguns jogadores podem marcar individualmente e outros defendem áreas específicas.
- Pressão alta (*up and in*): os defensores pressionam os adversários, tentando forçá-los a cometer erros ou atrasar sua progressão pelo campo.

- Pressão baixa (*drift*): defensores mantêm uma linha defensiva organizada e se movem lateralmente para cobrir os espaços e limitar os espaços para o ataque.
- Pressão em linha (*rush defense*): a defesa avança rapidamente em linha reta para pressionar o ataque adversário, tentando forçá-los a cometer erros ou a perder a posse da bola.
- Defesa por área (*zone defense*): feita em áreas específicas do campo, move-se conforme a bola é passada ou avança. A formação é mantida para fechar os espaços e dificultar o progresso do ataque adversário.



Criar, analisar e mover – Reúnam-se em grupos e criem situações ofensivas, considerando que sua equipe esteja no ataque. Compartilhem seus esquemas táticos ofensivos com os colegas e o professor. Na sequência, analisem as relações a seguir:



- Eu-bola-adversário.
- Eu-bola-adversário-equipe.
- Eu-bola-adversário-equipe-alvo.

Criem dois esquemas de defesa e dois de ataque para cada relação, pensando em uma equipe de *rugby XV* formada por estudantes da sua turma. Pesquisem ou relembrem como são as faltas e os procedimentos de jogo (como iniciar o jogo, o tempo das partidas, como cobrar falta, onde e como fazer substituição etc.). Elejam um estudante para ser o técnico da equipe.

Na sequência, utilizem as jogadas criadas em algumas partidas de rúgbi. Após os jogos, conversem com a equipe sobre o quanto se afastaram ou se aproximaram dos esquemas táticos na prática. Evitem faltas violentas, pratiquem o *fair play* e bom jogo!

Quad Rugby



Seleção brasileira de Quad Rugby. Rio de Janeiro (RJ), 2016.

A.RICARDO/Shutterstock.com

Pesquisar e analisar – O *Quad Rugby* é uma modalidade paralímpica. Em relação a ela, pesquise e responda às perguntas:

1. Quantos atletas cada time tem?
2. Quais são as diferenças das regras em comparação com o *rugby XV* (tempo de jogo, faltas, pontuação etc.)?
3. Quais são as diferenças e semelhanças no modo de jogar e no posicionamento em quadra, em comparação com o *rugby XV*?
4. Qual é o histórico da modalidade no Brasil?
5. Por que, nas cadeiras de rodas, a distância entre as rodas grandes é maior embaixo e menor em cima?
6. Qual especialização o técnico deve ter para dirigir equipes esportivas paralímpicas?
7. Existem médicos especializados em equipes esportivas paralímpicas e na saúde do atleta paralímpico?



Escreva no caderno um pequeno texto sobre as respostas que você encontrou na pesquisa.

Lutas



Boris Riaposev/Shutterstock.com

Lutador derrubando seu oponente em uma luta de aikido.

As lutas fazem parte do cotidiano do esporte moderno e estão sendo cada vez mais veiculadas pela mídia. Por serem amplamente consumidas, apresentam inúmeras representações. A ideia de violência é uma delas, mas a cultura ancestral e os rituais sociais também o são. É função dos componentes curriculares, como a Educação Física, e um dos objetivos deste livro, problematizar de forma crítica tais representações.

Origem das lutas

Ao estudarmos os primeiros Jogos Olímpicos, podemos localizar rapidamente a informação de que, na Grécia Antiga, existia uma luta chamada pancrácio. Nessa mesma época havia gladiadores em Roma. Eles eram, em sua maioria, militares, escravizados ou criminosos que treinavam e lutavam, inclusive, em competições em que só um lutador de cada disputa saía com vida. No século XVI, os europeus começaram suas expansões a outros continentes e lá conheceram culturas e lutas de outros povos.

Em 1900, alguns ingleses e outros tantos norte-americanos começaram a aprender judô e outras artes marciais japonesas. Após 1945, os norte-americanos, em serviço no Japão, disseminaram as lutas do Oriente no mundo ocidental [...]. Desta forma as lutas se espalharam por todo o mundo gerando ramificações de suas práticas e outras tantas modalidades de combate derivadas e/ou inspiradas nas mais antigas.

MENESES, L. F. S. de. *Conhecimento declarativo de docentes sobre o ensino de lutas nas aulas de Educação Física escolar*. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Educação Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/70804/4/2022_tcc_lfsmeneses.pdf. Acesso em: 24 jul. 2024.

Mas e as lutas presentes na África e nas Américas antes dos processos colonizatórios, que apagaram e desvirtuaram os valores ancestrais dos povos colonizados? Essas culturas não tinham formas de combate?

Na África do Sul, a luta de submissão, conhecida como *ukuvulavula* (também conhecido como *ku vulavula*), era uma prática tradicional dos Zulu e fazia parte da cultura guerreira e da educação militar dos jovens. Realizada em ambientes controlados durante celebrações, permitia aos jovens demonstrarem força e coragem, sendo reconhecidos como adultos pela comunidade.



A *ndhlovu wrestling*, praticada pelas etnias Zulu e Ndebele, também é uma forma tradicional de luta. O termo **ndhlovu** significa “elefante” e simboliza força e resistência. Essa luta envolve confrontos físicos entre dois competidores que tentam derrubar ou desequilibrar o oponente usando força, técnica e agilidade. Assim como na *ukuvulavula*, os jovens aprendiam técnicas básicas desde cedo e a luta era realizada em eventos sociais e festivos. Além de ser um esporte, a *ndhlovu wrestling* tinha significados culturais amplos, como a demonstração de coragem, habilidade física e valorização das tradições ancestrais.

Lutas no Brasil

As lutas no Brasil têm origem indígena ou afro-brasileira, como é o caso da *huka-huka* e da capoeira. Ambas são produções culturais que comunicam processos como alteridade, ancestralidade, resistência cultural e étnica afro-brasileira e indígena, visto que perpetuam a memória desses povos. Não é por acaso que essas lutas são feitas também em rituais e eventos sociais que contam com música e dança, formas de comunicação cultural, social e ancestral.



Luta marajoara.
Pará (PA), 2019.

Edu Lyra/Pulsar Imagens

Caracterização das lutas

O modelo proposto por Bayer, em 1994, em sua obra *O ensino dos desportos coletivos*, foi a inspiração para definir denominadores comuns também para a luta como grande área de conhecimento. No artigo “Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais”, escrito em 2010 por Mariana Simões Pimentel Gomes e outros autores, esses denominadores foram chamados de Princípios Condicionais das Lutas. Vamos, então, caracterizar as lutas por meio dos princípios a seguir:

- Enfrentamento físico direto.
- Oposição entre indivíduos.
- Presença de regras e procedimentos preestabelecidos.
- Objetivo centrado no corpo do oponente.
- Ações de caráter simultâneo (ataque e defesa).
- Imprevisibilidade.

Esses princípios são indispensáveis para que uma modalidade seja classificada como luta, pois são eles que diferenciam essa modalidade das demais categorias de esporte ou de práticas corporais. Vejamos, agora, quais são os princípios operacionais das lutas, ou seja, quais são os procedimentos ofensivos e defensivos para a integridade física do lutador e de seu oponente.

Táticas nas lutas

As táticas gerais das lutas combinam princípios operacionais e condicionais, variando conforme o contexto, a modalidade, as características individuais dos lutadores e o momento específico da luta. Essas táticas relacionam a ciência do esporte ao treinamento de atletas, incorporando métodos de condicionamento físico, técnicas de treinamento específicas e estratégias para otimizar o desempenho.

Aspectos fisiológicos e biomecânicos, como força, velocidade, agilidade e padrões de movimento específicos de cada modalidade, são fundamentais para entender e aplicar os movimentos nas lutas. As táticas mais comuns são:

- Controle de distância: envolve ajustar a distância em relação ao oponente para criar oportunidades de ataque, evitando golpes do adversário, e para avançar e recuar de maneira estratégica ao explorar as fraquezas do oponente.
- Contra-ataque: é o aproveitamento dos ataques do oponente para responder com golpes rápidos e precisos, também de ataque.
- Percepção e antecipação: perceber e antecipar os movimentos do oponente é vital para tomar decisões rápidas e eficazes durante o combate e com ação de contra-ataque.
- Pressão e ritmo: imposição de ataques agressivos com ritmo intenso para desgastar o oponente física e mentalmente, criando aberturas para ataques.
- Defesa ativa: consiste em bloquear ou desviar ataques enquanto se mantém em posição para contra-atacar. Desencoraja o oponente de continuar atacando de forma agressiva.
- Adaptação de estratégia: mudanças na distância, nos golpes ou nas áreas de ataque focadas com o intuito de ajustar a estratégia a uma que funcione melhor contra o oponente.
- Gerenciamento de energia: consciência sobre o estado físico próprio e controle sobre o gasto de energia ao longo do combate.
- Provocação e psicologia: uso de técnicas psicológicas para desestabilizar o oponente, como expressões faciais, gestos ou até mesmo palavras, para criar distrações ou induzir o oponente ao erro.

Técnicas de quedas

As técnicas de quedas nas lutas são habilidades essenciais que requerem precisão, controle e conhecimento biomecânico. Elas são importantes para estratégias de pontuação, controle de posição e domínio no combate, tanto no ataque quanto na defesa. Em modalidades nas quais o confronto envolve grande parte do corpo no solo, a queda pode ser usada para aproveitar a força do oponente contra ele. Veja a seguir algumas técnicas:

- Desequilíbrio do oponente: o lutador manipula o centro de gravidade do oponente por meio de movimentos de puxar, empurrar ou torcer, buscando seu desequilíbrio.
- Posicionamento: antes da queda, o lutador deve estar na posição correta em relação ao oponente, ajustando distância, angulação e posicionamento de pés, tronco, quadril e braços.
- Uso de alavancas: durante a queda, o lutador usa alavancas e seu próprio peso para garantir que o oponente perca o equilíbrio e seja projetado ao solo.
- Absorção do impacto: após a projeção, é crucial que o lutador absorva o impacto de maneira controlada, distribuindo-o pelo corpo ou usando rolamentos para minimizar o impacto nas articulações.
- Segurança: a segurança do executor e a do oponente são prioritárias. Praticantes devem estar bem treinados e seguir as diretrizes de segurança da modalidade específica.

Mover – Chegou a hora de você participar de jogos de lutas! Não são estilos de luta, mas sim atividades em que movimentos técnicos comuns às lutas (como a queda) vão compor o exercício. Antes, faça um alongamento geral e um aquecimento com trote de cinco minutos. Durante o trote, aproveite para, vez ou outra, levantar os joelhos, girar os braços para a frente e para trás, e movimentar o tronco lateralmente.

Marca, precisão e combinações no Esporte

Vamos falar agora sobre alguns esportes em que as equipes competem diretamente (atletismo, esgrima e natação) e sobre aqueles em que as equipes ou jogadores não competem ao mesmo tempo (golfe e ginástica rítmica). As estratégias nesses esportes são focadas em melhorar a técnica e saber aproveitar as oportunidades com calma para superar os adversários.

Atletismo e esgrima

O atletismo é um esporte de marca e a esgrima é um esporte de combate e precisão. No esporte de marca, o que pontua são os resultados obtidos em relação ao tempo e à métrica. No caso do salto em distância e em altura, o melhor resultado é a maior distância ou altura alcançadas, respectivamente. Para pontuar no esporte de precisão é necessário acertar alvos específicos. Na esgrima, o alvo é o corpo do oponente.

Corridas de velocidade no atletismo

As provas de velocidade no atletismo são compostas de corridas, saltos, arremessos, lançamentos e provas combinadas. A disputa dos 100 metros rasos é considerada, por muitos, a prova mais esperada do atletismo em campeonatos mundiais, pois elege o homem e a mulher mais rápidos do mundo.

Cada milésimo de segundo conta nessa disputa. Portanto, as táticas são trabalhadas desde a largada até a chegada.

Pesquisar – Em grupo, pesquisem a evolução dos recordes que foram quebrados, analisando os fatores que influenciaram a diminuição dos tempos das provas ao longo dos anos. [Resposta de acordo com a pesquisa.](#)

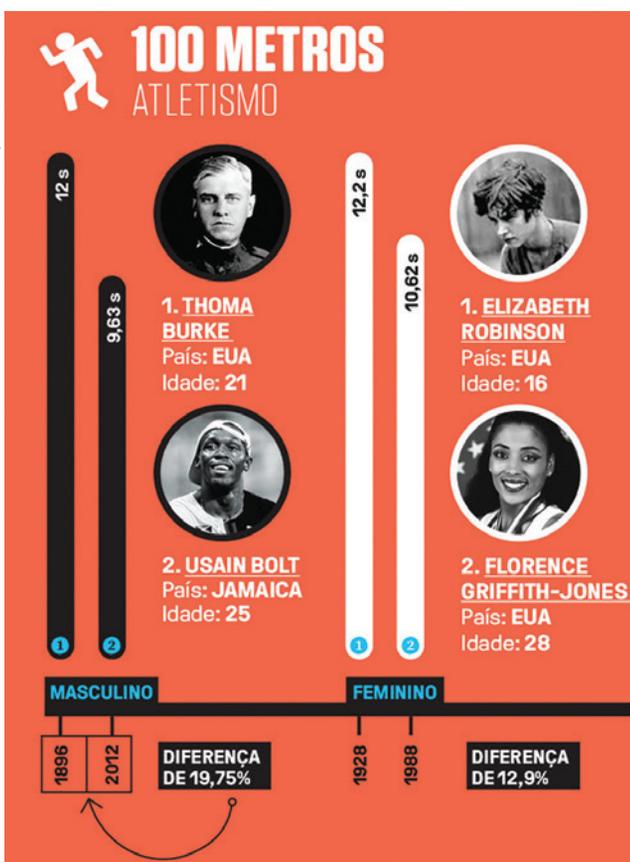
As táticas mais usadas nas corridas de velocidade dependem do momento da prova e das habilidades individuais do atleta. Contudo, os seguintes elementos também podem ser considerados:



- Saída explosiva: após o tiro do árbitro, a largada deve ser rápida e eficiente para ter vantagem inicial sobre os adversários. Isso envolve um posicionamento bom e estável dos pés nos blocos de largada, *timing* (largar o mais rápido possível dentro das regras) e equilíbrio dinâmico (em movimento) nos primeiros passos após a largada.
- Aceleração: após a largada, deve-se aumentar o mais rápido possível a velocidade, até que atinja seu ponto

máximo. Para conseguir isso, os atletas treinam largadas e aceleração em corridas curtas de 10 a 50 metros.

- Corrida de ritmo: uma vez que a velocidade máxima é alcançada, os atletas precisam mantê-la em um ritmo constante. A repetição da corrida de velocidade e a postura técnica do corpo durante a prática levam à habilidade de manter o ritmo em alta velocidade.



Evolução dos recordes da corrida dos 100 metros rasos desde a primeira ocorrência nos Jogos Olímpicos.

1. O prolongamento na reta principal da pista, antes das curvas, é feito para permitir que as provas de corridas curtas, como os 100 metros, sejam realizadas em linha reta, sem a necessidade de contornar o estádio.

- Movimento nas curvas: nas corridas de 200 ou 400 metros existem curvas e nelas os atletas precisam manter a velocidade sem perder o ritmo. Para conseguir isso, eles treinam o equilíbrio dinâmico e o domínio sobre a força centrípeta, assim o corpo fica inclinado para o lado interno da pista.
- Finalização: deve-se manter a velocidade em seu ponto mais alto e, se possível, acelerar ainda mais para atravessar a linha de chegada. A desaceleração só se inicia depois de ultrapassar 10 metros da linha de chegada.

Analisar e pesquisar – Observe a imagem e considere o fato de a pista oficial de atletismo ter 400 metros, com 100 metros em cada curva e mais 100 metros em cada reta.

1. Por que há um prolongamento na reta principal da pista, antes das curvas?
2. Considerando que a linha de chegada de todas as corridas é no mesmo lugar, na chegada dos 100 metros, de onde sairiam as provas de 200 e 400 metros, e também a de 10 mil metros rasos?

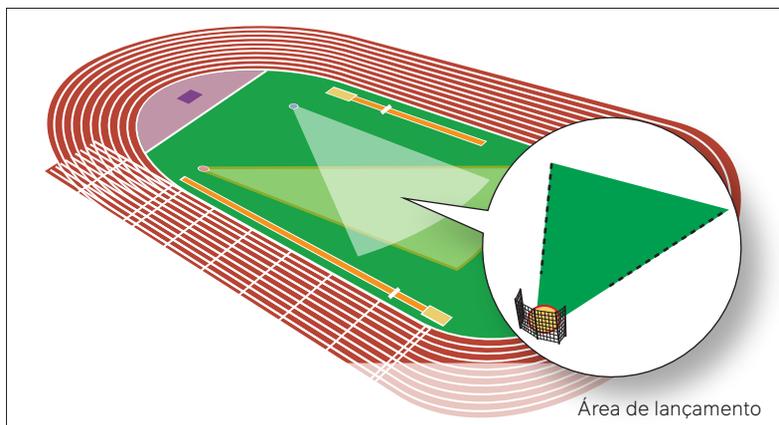


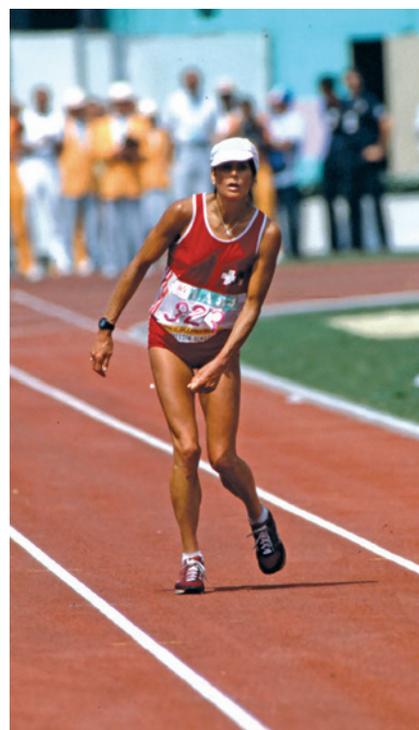
Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

2. A prova de 200 metros começa na metade da curva antes da reta principal; a de 400 metros começa na linha de chegada, completando uma volta; e a de 10 mil metros rasos começa na reta oposta à linha de chegada, completando 25 voltas.

Corridas de resistência no atletismo

Nas corridas de resistência no atletismo, a habilidade de combinar e ajustar energia, ritmo inconstante e foco é fundamental para o corredor. Veja, a seguir, algumas táticas:

- **Pace:** uma das táticas mais importantes na corrida de resistência é o controle do *pace*, por isso os corredores iniciam a prova em um ritmo que podem sustentar por toda a distância. Começar muito rápido pode levar à fadiga prematura.
- **Ritmo:** em provas mais longas o atleta precisa correr a segunda metade da prova mais rápido do que a primeira.
- **Grupo:** nas provas de resistência de maior distância, os atletas tentam correr formando grupos para apoiar moralmente uns aos outros, manter o ritmo e reduzir a resistência do ar, que acaba sendo distribuída por todo o grupo e não fica concentrada em um único atleta.
- **Hidratação e nutrição:** essenciais para manter os níveis de glicogênio e água no organismo durante a prova. Os técnicos e os atletas fazem um planejamento de acordo com a distância e o percurso da corrida (subidas são consideradas) quando vão beber água com eletrólitos e consumir alimentos energéticos à base de glicose, por exemplo, rapadura.
- **Estratégia de ultrapassagem:** a ultrapassagem deve ser realizada em momentos determinados para minimizar o desgaste no trajeto reto ou na descida, e não na subida.
- **Finalização forte:** na reta final da corrida é importante aumentar a velocidade para aproveitar as reservas finais de energia economizadas ao longo da prova, sabendo que, apesar de chegar extenuado, a prova já estará quase finalizada.
- **Controle emocional:** durante a prova, ou para terminá-la, é fundamental manter o foco e não se desconcentrar, inclusive com acontecimentos externos e, especialmente, quando a fadiga começar a atrapalhar.



A maratonista suíça Gabrielle Andersen-Schiess no limite de seus esforços para terminar a maratona nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984.



Hispanolistic/Stockphoto.com

Steady state

O termo *steady state* (ou estado estável), no contexto esportivo e da corrida de resistência, refere-se a um estado em que o corpo exerce esforço suficiente para manter uma intensidade e um ritmo de exercício constantes por um período prolongado, sem acumular fadiga excessiva e sem que o ritmo cardíaco se altere. Em outras palavras, o *steady state* é o equilíbrio entre a produção de energia, através do metabolismo aeróbico, e a capacidade do corpo de eliminar subprodutos metabólicos, como o ácido lático, sem se esgotar rapidamente e sem elevar os batimentos cardíacos já elevados por causa do esforço físico.

Alguns aparelhos de exercícios aeróbicos têm medidor de frequência cardíaca. Nele é possível você observar se alcançou seu *steady state*.

Veja, a seguir, os principais pontos da relação entre o *steady state* e o ritmo da corrida:

- **Eficiência aeróbica:** durante o *steady state*, o corpo está utilizando principalmente o sistema aeróbico para produzir energia. Isso significa que o oxigênio está sendo fornecido e usado de maneira eficiente pelos músculos para sustentar a atividade física.
- **Ajustes:** para encontrar o *steady state* ideal o corredor deve ajustar seu ritmo de acordo com as condições climáticas, o terreno da corrida, o nível de treinamento e o estado físico geral. Isso exige habilidade em gerenciar o esforço ao longo do tempo e fazer pequenas adaptações conforme necessário.
- **Monitoração:** em provas de resistência, o corredor monitora constantemente a frequência cardíaca, a percepção subjetiva de esforço, a velocidade da corrida e até mesmo a resposta dos músculos e da respiração para garantir que está mantendo o *steady state*.

Pesquisar e mover – Em quanto tempo você alcança seu *steady state*? Para saber isso, corra em ritmo moderado durante 5 minutos, monitorando sua frequência cardíaca. O professor vai fazer a contagem do tempo enquanto você faz a contagem dos batimentos.

Você vai sentir que seus batimentos vão oscilar bastante, mas, ao manter o ritmo moderado da corrida, em certo momento você não vai mais contabilizar grandes oscilações. Esse número de batimentos que não se altera é seu padrão de *steady state*. Você deve utilizá-lo para calcular seu padrão de esforço nas atividades aeróbicas.

Táticas do salto em distância

Antes de saber quais são as principais táticas do salto em distância, relembre os movimentos técnicos e as principais táticas.

- **Abordagem:** é importante para ganhar velocidade e energia cinética antes do salto. O saltador corre velozmente em linha reta, com passadas largas e ritmadas que culminam no salto.
- **Decolagem:** é a transformação da velocidade horizontal da corrida em altura e distância. Envolve a utilização dos músculos das pernas e a extensão do corpo para gerar impulso vertical.
- **Ângulo de decolagem:** o atleta busca um equilíbrio entre a altura e a distância, tentando decolar de forma que possa maximizar o alcance do salto horizontalmente enquanto ainda mantém uma boa altura para evitar a queda precoce.
- **Técnica de voo:** braços e pernas quase estendidos e à frente do corpo, como se fosse no salto carpado da ginástica, o atleta tenta manter uma postura aerodinâmica e controlada para maximizar a distância.
- **Aterrissagem:** o atleta busca aterrissar na areia com os calcanhares como primeiro contato, ficando em posição semelhante à grupada. A aterrissagem ideal é aquela que não toca o quadril, já que a medida do salto é feita a partir do ponto mais próximo da tábua. Assim, o impacto é minimizado e a distância do salto, otimizada.
- **Monitoramento da tábua:** o último passo da corrida deve ser o mais próximo possível da tábua de decolagem para maximizar a distância.



Fases do salto em distância.

Técnicas e táticas do arremesso de peso

O arremesso de peso tem duas técnicas principais:

- Rotação: girar no círculo para acumular energia rotacional antes de lançar o peso.
- Deslize: realizar uma série de passos, deslizando lateralmente para gerar impulso antes do arremesso.

Além disso, existem táticas fundamentais às quais os atletas precisam estar atentos:

- Posicionamento do peso: o peso deve ser segurado próximo ao pescoço para garantir estabilidade e controle durante todo o movimento de giro e deslize.
- Lançamento: nas duas técnicas deve-se empregar a maior força explosiva possível no final do meio giro. Para conseguir executar essa tática, é necessário fortalecer os músculos das pernas, do tronco, dos ombros e braços, pois são fundamentais para gerar a energia necessária no arremesso.
- Adaptação: é preciso adaptar o corpo e o arremesso às condições do clima. Se houver vento, deve-se inclinar mais o tronco, a fim de evitar o atrito com o ar no momento de aproximação da borda do círculo de onde o peso é lançado.

Mover – Em sistema de rodízio de atividades, enquanto um grupo faz corridas de velocidade e o outro faz salto em distância, o terceiro fará arremesso de peso. De tempos em tempos os grupos trocam de atividade, se mantendo com os mesmos integrantes, e ocupam o local da quadra, do gramado, do pátio ou da pista em que o outro grupo estava, até que todos os grupos tenham praticado todas as atividades.



Esgrima

A esgrima é uma prática que tem como estilos o florete, a espada e o sabre. No entanto, assim como fizemos com outros esportes, trataremos de seus princípios operacionais e não de um estilo em específico. São pouquíssimas as escolas no Brasil que têm espaço e material para a prática de esgrima. Falando desse esporte de combate de forma geral, abarcamos mais possibilidades de ter a esgrima na Educação Física.

Táticas da esgrima



André Horta/Fotoarena

O esgrimista brasileiro Vanderson Chaves comemora a vitória nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro 2016.



André Horta/Fotoarena

A esgrimista brasileira Monica Santos cumprimenta sua oponente nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro 2016.



Acervo Pessoal/Kevin Damasceno

Esgrimista brasileiro Kevin Damasceno nos Jogos da Juventude. Ribeirão Preto (SP), 2023.



Infográfico
clicável
Campeões
paralímpicos

Nos campeonatos de esgrima é comum o atleta fazer vários combates no mesmo dia. Isso lhe possibilita observar a técnica e as táticas dos demais competidores. De forma geral, as táticas mais utilizadas são:

- Observar o estilo, os padrões de ataque e defesa, e os pontos fortes e fracos do oponente durante o combate e em outras lutas para ajustar a própria abordagem e identificar oportunidades defensivas e ofensivas.
- Controlar e manipular a distância do oponente com o objetivo de saber quando avançar para atacar (com o oponente fora de posição) ou recuar (para evitar ataques).
- Alternar entre ataques diretos, indiretos, contra-ataques e combinações de ataques para manter o oponente ocupado, pensando em como se defender.
- Dominar técnicas defensivas como paradas, desvios e esquivas para neutralizar os ataques do oponente e não conceder pontos a ele.
- Adaptar cada estratégia conforme o combate, utilizando mudanças na intensidade, no ritmo e no estilo de ataque, tendo como base a resposta do oponente.
- Manter a calma e a compostura durante o combate é essencial para tomar decisões claras e estratégicas. Isso também envolve o uso de artifícios permitidos na regra para desestabilizar o oponente, porém sempre mantendo o espírito esportivo.
- Treinar em períodos de desgaste físico e mental é importante para que, durante o combate, pressões de quaisquer tipos não influenciem negativamente a capacidade de raciocinar do atleta.
- Após cada combate, o atleta deve revisar e analisar seu desempenho, identificando em que pontos pode melhorar no próximo combate, mesmo que seja com oponentes diferentes.

Pesquisar e analisar – Os pontos de toque no corpo do esgrimista são eletrônicos. O mínimo toque do florete, do sabre ou da espada ativa o contato e a informação chega à mesa de arbitragem e ao painel de pontos.

1. Em sua opinião, quais profissões seriam indicadas para lidar com objetos de precisão nos esportes? [Resposta pessoal.](#)
2. Pesquise e escreva no caderno quais faculdades, cursos técnicos e institutos de tecnologia existem em sua região, tanto públicos quanto privados. Se não houver nenhum, procure saber em qual cidade as pessoas vão fazer cursos superiores na área de Tecnologia. [Resposta de acordo com a pesquisa.](#)

Tecnologia de precisão na natação

A natação é um esporte de marca bastante praticado em piscinas de academias e clubes do Brasil. As escolas ribeirinhas ensinam ou promovem essa modalidade desportiva em ambiente natural, geralmente em rios.

Antes dos avanços tecnológicos, os árbitros de natação utilizavam cronômetros ultramodernos e precisos. No entanto, eles ainda dependiam do toque do dedo para parar o cronômetro e da precisão do olhar para, com o toque do dedo no cronômetro, aferir o tempo do nadador.

Atualmente, as raias e a parede de chegada contam com pontos eletrônicos que mostram aos nadadores, árbitros e à plateia o tempo de cada atleta. Há, inclusive, pequenos painéis no fundo das piscinas que mostram ao nadador quantos trajetos de ida e volta ele deve fazer até o final da prova.



A chegada dos atletas em uma prova de natação conta com dupla checagem: humana e eletrônica. Jogos Olímpicos de Paris 2024.



Contador digital no fundo de uma piscina.

Hipertexto

Gustavo Borges

Gustavo França Borges, natural de Ribeirão Preto (SP), considerado um dos principais atletas da natação, foi o porta-bandeira da delegação brasileira no encerramento dos Jogos Olímpicos de Verão em Atenas, em 2004.

Já na escola ele começou a conhecer o caminho até o pódio, pois, aos 9 anos, conquistou o terceiro lugar em uma prova de 50 metros livre. Sua trajetória no esporte foi longa e hoje ele é um dos atletas com o maior número de medalhas conquistadas em campeonatos internacionais, sendo quatro em Jogos Olímpicos.

Em 2012, Gustavo Borges foi o segundo atleta brasileiro a ser imortalizado no *Hall* da Fama da Natação Internacional, em Fort Lauderdale, Estados Unidos. Essa é uma das maiores consagrações para ex-atletas, e pode ser comparada com as medalhas olímpicas. A nadadora brasileira Maria Lenk foi a primeira a conquistar essa distinção, em 1988.

Gustavo Borges comemora a vitória na final dos 200 metros livre masculino durante os Jogos Pan-Americanos de 1999, em Manitoba, Canadá.



Tiro com arco e danças



Andre Moreira/Zimel Press/Folhapress

O jogador Bill fazendo o gesto de atirar uma flecha com o arco como forma de agradecimento a Oxóssi. Nova Iguaçu (RJ), 2024.



Caio Beracini

Oxóssi é um caçador sagrado na mitologia **iorubá** e cultuado nas religiões afro-brasileiras.

Já vimos que o movimento comunica e que a gestualidade é uma ideia em forma de movimento com a intenção de comunicar. O gesto de “não” que fazemos com o dedo indicador ou gestos automáticos, por exemplo, abaixar a cabeça em um momento de tristeza, comunicam nossos sentimentos e opiniões a alguém.



Esse poder comunicativo do movimento é fundamental em diversas modalidades esportivas. A seguir, abordaremos duas delas: o tiro com arco, um esporte de precisão, e a dança, um esporte técnico-combinatório. Serão apresentadas algumas atividades do tiro com arco em uma versão lúdica e também a versão oficial esportiva. Não vamos explorar todos os estilos de dança em profundidade, mas discutiremos suas táticas de forma geral.

Iorubá: grupo étnico e cultural que se originou na África Ocidental, principalmente na Nigéria, em Benim e no Togo. O povo iorubá tem uma rica tradição cultural, incluindo uma língua própria, o yorùbá, que é uma das principais línguas faladas na Nigéria.

Tiro com arco

No Brasil o arco e a flecha são, juntos, uma prática corporal de matriz indígena. A versão esportiva olímpica tem o nome de tiro com arco, e é uma modalidade que também está presente nos Jogos dos Povos Indígenas, mas com o nome original: arco e flecha.

O ato de atirar com flecha para finalidades nem sempre desportivas não tem origem comprovada. Há indícios desses objetos como itens do cotidiano de populações que praticavam a caça desde a Pré-História, e outros indícios de soldados de diferentes localidades que, na Antiguidade, utilizavam o arco e flecha como instrumento militar. A figura do arqueiro também é bastante presente em jogos de ficção no metaverso e na realidade virtual.

Tiro com arco esportivo

O tiro com arco teve, segundo consta no *site* do Comitê Olímpico do Brasil (COB), seu primeiro registro como torneio esportivo não oficial em 1673, na Inglaterra. Ainda segundo o COB, a primeira competição oficial, com regras semelhantes às atuais, aconteceu em 1844.

O tiro com arco estreou nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1900; esteve nos Jogos de Saint Louis, em 1904; no de Londres, em 1908; e no da Antuérpia, em 1920. Foi, então, retirado dos Jogos Olímpicos e seu retorno aconteceu nos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972.

Nos Jogos da Juventude, considerado o principal evento esportivo para jovens até 17 anos, o tiro com arco revela atletas que têm chance de competir nos Jogos Olímpicos.

Tiro com arco: caracterização

As flechas são confeccionadas em madeira, alumínio ou carbono. Os arcos geralmente utilizam fibra de carbono sozinha ou combinada com outros materiais escolhidos por sua resistência, leveza e capacidade de manter a forma estável durante o uso, algo essencial para a precisão dos tiros.

O objetivo do tiro com arco é acertar as flechas o mais próximo possível do centro do alvo, local de maior pontuação. Nos Jogos Olímpicos, a distância entre o arqueiro e o alvo é de 70 metros. Em torneios diversos, as competições acontecem em espaços abertos e, com isso, os resultados sofrem influência da chuva e do vento.

O tiro com arco se divide em três categorias, definidas pelo tipo do arco:

- **Recurvo:** considerado o mais tecnológico e o único que faz parte dos Jogos Olímpicos.
- **Composto:** tem um complexo sistema de cabos que pode impulsionar a flecha a mais de 300 km/h. É usado nos Jogos Pan-Americanos.
- **Barebow:** mais simples e menos tecnológico. Não faz parte de torneios multiesportivos.



Lintao Zhang/Getty Images

A atleta brasileira Rejane Cândida nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, que aconteceram em 2021.

Técnicas e táticas

Para aprender a técnica necessária no tiro com arco olímpico, os treinos e exercícios são repetidos de forma estruturada para garantir a precisão dos movimentos. Estes são os momentos e movimentos técnicos resumidos:

- O arqueiro posiciona-se de frente para o alvo, com os pés alinhados na largura dos ombros e perpendiculares à linha de tiro. Os ombros devem estar relaxados e nivelados.
- A flecha é colocada na corda do arco, e sua ponta encaixada no *nock* da corda. O arqueiro levanta o arco com a mão de puxada (dominante) estendida para a frente. A mão de arco (não dominante) segura-o firmemente enquanto a mão de puxada puxa a corda de maneira lenta e suave até a ancoragem.
- A ancoragem é a puxada da flecha para trás, até que a mão de puxada alcance um ponto, geralmente ao lado da face (mandíbula). O arqueiro alinha a mira da visão com o ponto de mira do arco, ajustando a altura e o lado para apontar no centro do alvo.
- A flecha é liberada de maneira suave e controlada, permitindo que a corda se mova livremente para a frente. Durante esse movimento, deve-se evitar qualquer torção ou outro movimento que possa alterar a trajetória da flecha.
- Após a liberação, o arqueiro mantém a postura e a posição por alguns instantes, permitindo que a energia do movimento seja dissipada naturalmente. Isso ajuda a manter a estabilidade e a consistência da técnica.

No tiro com arco, os sistemas táticos referem-se aos diferentes métodos ou estilos de pontuação utilizados em competições, já que o confronto não é direto. O atleta depende muito mais da técnica do que de estratégias, e estas, na verdade, fazem parte da técnica. Existem dois principais sistemas competitivos:

- **Set system** (sistema de *sets*): os arqueiros competem em *rounds* formados por *sets* (conjuntos) de tiros. Cada *set* consiste em um número fixo de flechas (por exemplo, 3 ou 6 flechas por *set*). Após cada *set*, a pontuação de cada arqueiro é comparada e os pontos são atribuídos com base no desempenho relativo (por exemplo, 2 pontos para o vencedor do *set*, 1 ponto para o perdedor do *set* ou 2 pontos para o arqueiro com a pontuação mais alta no *set*). O primeiro arqueiro a atingir um número específico de pontos (por exemplo, 6 pontos) é declarado vencedor.
- **Cumulative score** (pontuação cumulativa): os arqueiros competem em uma única rodada com um número fixo de flechas. A pontuação de cada flecha é somada para determinar a pontuação total de cada arqueiro. O arqueiro com a pontuação total mais alta é declarado vencedor.

Esses sistemas são utilizados em diferentes competições, mas podem variar se o evento tiver regras específicas a serem seguidas.

Regras, técnicas e procedimentos são semelhantes nas modalidades olímpicas e paralímpicas. Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, que aconteceram em 2021.



Yasuyoshi CHIBA/AFP/Getty Images

1. O corpo calcula e executa arremessos usando a força ($F = m \times a$) e a velocidade, ajustando a força e o ângulo para acertar o alvo.



Pesquisar e analisar – A precisão e o desenvolvimento da pontaria são habilidades motoras predominantes no tiro com arco, assim como o equilíbrio e as capacidades físicas de força nos membros superiores e nos músculos do core.

1. Como o corpo humano calcula, planeja e executa o movimento de arremessar objetos visando acertar em pontos específicos de outro objeto? Recorra a fórmulas de Física que envolvem força e velocidade para explicar essa capacidade humana.
2. Se o ato de atirar flechas com arco é tão antigo, por que não há mais atletas de povos originários entre os atletas olímpicos brasileiros?



Converse sobre a última questão com os colegas e anote os argumentos, as reflexões e conclusões no caderno. Com base nessas anotações, vocês vão organizar uma exposição de cartazes que mostrem as contribuições dos povos originários para o esporte brasileiro.



Pesquem ou relembrem as modalidades presentes nos Jogos dos Povos Indígenas e verifiquem se elas têm relação com modalidades dos Jogos Olímpicos. Além disso, procurem na internet depoimentos de indígenas sobre como a prática de suas modalidades esportivas é importante para a preservação da cultura indígena e para a autoestima dos povos originários. [2. Espera-se que os estudantes compreendam que a falta de atletas indígenas nos Jogos Olímpicos se deve à falta de apoio, infraestrutura e oportunidades para esses grupos.](#)



Mover – O professor vai liderar

vocês em diferentes atividades que trabalham a mira (coordenação visomotora). Uma delas será a construção de arco e flecha com materiais disponíveis na escola e em suas casas. Depois da construção artesanal do arco e flecha, cada um vai exercitar o tiro com arco e, durante a atividade, deve prestar atenção às capacidades físicas e habilidades motoras que acessam.

Leia um trecho do texto intitulado *Sociologia do esporte* a seguir:

Inúmeros são os tipos e as modalidades esportivas. A vida em sociedade quase sempre e em todas as épocas tem um jogo, um esporte ou algum dos fundamentos [...] marcando o seu dia a dia e podendo ser

um dos elementos de sua representação cultural e social. O esporte pode ser uma metáfora da vida social, uma representação resumida de seus fundamentos, de suas raízes, de suas contradições. O esporte é um “fato social total”. Portanto, pode e deve ser estudado pela Sociologia, como uma contribuição expressiva a uma sociologia geral da sociedade.

MURAD, M. Sociologia do esporte. In: UNICAMP. Faculdade de Educação Física. [Campinas], 2009. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/congressos/ccd2009/palestras/mauricio_murad.pdf. Acesso em: 29 jul. 2024.



Pesquisar e analisar – A Sociologia é uma ciência que estuda a organização e o funcionamento das sociedades humanas e dos princípios fundamentais que regem as relações sociais e as instituições. No Esporte, essa ciência estuda o impacto e a influência exercida pelas diferentes narrativas midiáticas no universo esportivo do entretenimento. Em suas vertentes, a Sociologia estuda, desvenda e revela valores morais e princípios éticos e étnicos que estão vinculados às práticas corporais. Para ser um sociólogo, é preciso fazer curso superior de Ciências Sociais.



Faça uma pesquisa sobre o que faria um sociólogo ao estudar práticas corporais que não tenham um perfil marcante de ancestralidade. Converse com os colegas sobre o que encontrou e escreva no caderno suas conclusões.

[Um sociólogo exploraria o impacto e a influência exercida pelas diferentes narrativas midiáticas, desvendando e revelando valores morais e princípios éticos e étnicos vinculados às tais práticas corporais.](#)

Daniel Becerril/REUTERS/Fotoarena



Ane Marcelle dos Santos foi a primeira atleta negra a representar o Brasil no tiro com arco em Jogos Olímpicos. México, 2021.

Conexões

Livro

- *Sociologia crítica do esporte*, de Valter Bracht (Unijui).

Vídeo

- Guyrapa Jejapo | Arco e flecha Guarani. Direção: Alberto Alvares. Brasil: 2022. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=7z9D0qk-b0A&ab_channel=SesclInterlagos. Acesso em: 29 jul. 2024.

Visita

- Se possível, assista a um espetáculo de dança no seu município. Pode ser do estilo que você preferir.

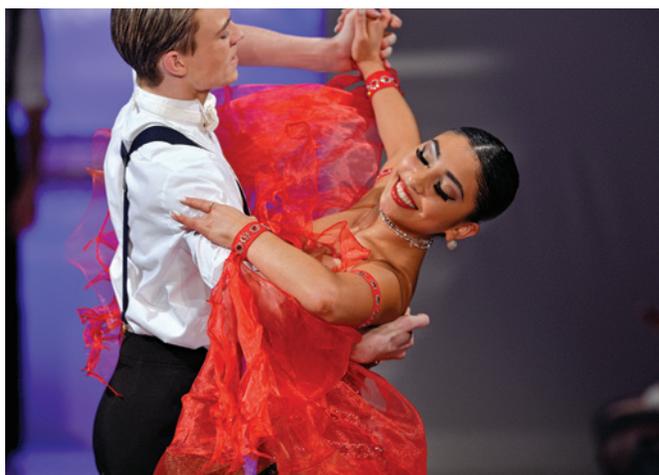
Dança

Cada estilo de dança apresenta um conjunto único de movimentos técnicos. Por exemplo, um giro no balé difere de um giro no samba, no *hip-hop*, nas danças de salão e nas coreografias da ginástica artística. Isso se deve ao fato de cada estilo atribuir diferentes intenções, funções, implementos e pontos de apoio ao giro.



Matt Blewett/Icon Sportswire/Getty Images

A dança é um elemento a ser pontuado nas competições de Ginástica Rítmica Desportiva (GRD). Estados Unidos, 2024.



FashionStock.com/Shutterstock.com

A dança esportiva é composta de diferentes ritmos de danças de salão e conta com campeonatos no mundo todo.



Julien M. Hekimian/Getty Images

B-boy em uma apresentação de *breaking*. Paris, França, 2024.

A partir dos Jogos Olímpicos de 2024, em Paris, a dança foi incluída nas competições e avaliada pela presença e pela qualidade de movimentos subjetivos e técnicos na modalidade de *breaking*.

Para abordar as táticas da dança, vamos focar nos fatores que contribuem para a qualidade dela e nos passos necessários para alcançá-la, independentemente do estilo. Para isso, usaremos o Método Laban como parâmetro e discutiremos o ato de coreografar sem nos restringirmos a um método ou estilo específico.

Coreologia



Cristiano Prim

Apresentação da coreografia *A gente se acostuma?*, da professora Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães, com o grupo de dança do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), em 2019.

O termo **coreologia** está relacionado ao ato técnico e comunicativo de coreografar. Já o termo **coreografar** remete ao processo criativo complexo que envolve técnica, concepção, planejamento, avaliação e organização de movimentos corporais dentro de uma estrutura coreográfica.

A seguir listamos algumas considerações importantes que os coreógrafos devem levar em conta para criar uma composição técnica, interessante e expressiva.

- a) Os movimentos, figurinos e cenários são elementos da narrativa cênico-corporal a ser contada. A coreografia deve se comunicar de maneira eficaz com o público, evocando uma resposta emocional ou intelectual.
- b) A música pode servir como inspiração, guia ou estrutura para os movimentos coreográficos, influenciando o tom e a energia da coreografia. Ela pode, inclusive, estar ausente em coreografias de estilo contemporâneo.
- c) Criar variações nos movimentos em relação à velocidade, à amplitude, à dinâmica e ao estilo para enriquecer a coreografia vai torná-la mais envolvente para o público. Um exemplo seria sambar como se fosse em câmera lenta em algum momento de um samba rápido.
- d) As transições devem ser intercaladas, suaves e fluidas, com transições bruscas tanto entre os diferentes movimentos como entre as sequências coreográficas. Contudo, deve-se, também, manter um fluxo contínuo (passagem de um movimento para o outro), ou seja, não parar de dançar enquanto espera determinado trecho da música.
- e) Levar em consideração as habilidades técnicas e as características individuais dos bailarinos que vão interpretar a coreografia, adaptando os movimentos de acordo com as capacidades de cada um e, assim, maximizando o impacto, a execução da coreografia e a inteligibilidade do que ela quer comunicar.
- f) Quando a música tem momentos de troca de andamento ou ritmo, a coreografia deve alterar também o ritmo e a intenção do movimento, assim como a iluminação, quando houver um projeto especial para ela.
- g) As coreografias podem seguir uma narrativa linear ou ser mais abstratas. A estrutura narrativa pode guiar a progressão dos movimentos, e a abstração pode explorar movimentos mais simbólicos ou abertos à interpretação.
- h) Laban identificou diferentes partes do corpo e suas funções específicas no movimento, como a cabeça (que lidera e orienta), os braços (que alcançam e manipulam), o tronco (que sustenta e equilibra) e as pernas (que impulsionam e sustentam). Além disso, na estrutura básica das coreografias deve haver os movimentos de:
 - Saltar: movimentos rápidos e diretos, geralmente em linha reta ou diagonal.
 - Flutuar: movimentos suaves e contínuos, geralmente em linha reta ou curvilínea.
 - Sacudir: movimentos rápidos e curtos, frequentemente em gestos bruscos ou vibrantes.
 - Girar: movimentos que envolvem um impulso ou uma energia interna, resultando em rotações ou torções.
- i) As direções são essenciais para compreender a dinâmica e a intenção do movimento. Elas se classificam em direção primária e em direções combinadas. A direção primária pode ser:
 - Vertical: se subdivide em ascensão, com movimentos que se elevam, como saltar ou esticar-se verticalmente, e queda, com movimentos como abaixar-se ou cair.
 - Horizontal: se subdivide em avançar, com movimentos que se deslocam para a frente, e recuar, com movimentos que se deslocam para trás.
 - Sagital: movimentos feitos no sentido longitudinal.
 - Fuga: movimentos que se afastam do centro do corpo, como abrir os braços para os lados.
 - Aproximação: movimentos que vão em direção ao centro do corpo, como cruzar os braços sobre o peito.

As direções combinadas são resultantes da combinação das direções primárias. Por exemplo, um movimento pode ser espiralado (combinação entre vertical e sagital).

- j) Os eixos e planos são nomeados como suas direções (horizontal, vertical, sagital). Os eixos são linhas imaginárias que atravessam o corpo e orientam o movimento em relação ao espaço tridimensional. Os planos são as superfícies, também imaginárias, por onde o corpo se desloca, ou seja, se refere ao espaço.
- k) No Método Laban, o tempo é a dimensão do ritmo, da velocidade e da duração do movimento. Sua divisão básica é:
- Espaçoado ou moderado: relação entre o movimento e o espaço que ele ocupa, ou seja, movimentos com tempo compactado podem ocupar menos espaço e ser mais concentrados, e vice-versa.
 - Prolongado ou lento: movimentos prolongados, sem interrupção brusca. Tendem a ser fluidos, suaves e transmitir uma sensação de continuidade e estabilidade.
 - Súbito ou rápido: executados de maneira abrupta e rápida, caracterizados por mudanças rápidas de direção, gestos bruscos e explosivos, para criar contrastes dramáticos e impactantes na dinâmica da coreografia.

Conexões

Podcast

- *História da dança*, por Gabriela Estevam (disponível em diversas plataformas de áudio).

Figuristas: criam e desenharam os trajes usados nas apresentações.

Cenógrafos: projetam e criam os cenários e elementos visuais do palco.

Técnicos de luz: gerenciam a iluminação durante as apresentações, ajustando a luz para destacar partes da coreografia e criar atmosferas.

Técnicos de som: controlam o áudio e o som durante as apresentações.



Coreógrafo

Um bom coreógrafo é aquele que não apenas domina a técnica de movimento, mas também tem sensibilidade artística para transmitir emoções e contar histórias por meio do movimento corporal, sendo o líder de um grupo que contém bailarinos.

Pesquisar – O coreógrafo, em seu processo de criação, tem parceria com figuristas, cenógrafos, técnicos de luz e de som. Pesquise a atuação e a formação desses profissionais e escreva as informações que você encontrar no caderno.

Hipertexto

Mário Nascimento

Mário Nascimento Lima, conhecido como Mário Nascimento, natural de Cuiabá (MT), desenvolveu sua carreira de coreógrafo em Belo Horizonte (MG), onde criou a Companhia de Dança, uma das companhias mais expressivas de dança contemporânea.

Em 2010, o Corpo de Dança de Amazonas (CDA) apresentou o espetáculo *Cabanagem*, de sua autoria, inspirado na revolta de negros, indígenas e mestiços da região Norte do Brasil, durante o Período Regencial. Esse trabalho foi significativo na trajetória profissional de Mário. Em 2020, ele foi convidado para assumir a direção artística do Corpo de Dança do Amazonas (CDA).

Em sua linha de trabalho, Mário Lima busca compartilhar a criação dos espetáculos, pois acredita que há uma predominância masculina na produção coreográfica brasileira. Para isso, inclui mais mulheres no repertório, ampliando suas oportunidades de destaque.

Respostas pessoais.

- Você gosta de dançar? E de criar coreografias?
- Você já pensou em ser um coreógrafo?

Mitologia em movimento

As mitologias podem influenciar ou ser a base de jogos, lutas e danças de diferentes culturas. No início do tema “Tiro com arco e danças”, observamos a imagem de um jogador de futebol comemorando seu gol com o gesto de um arqueiro atirando flechas, forma que ele encontrou para agradecer às entidades de sua religião de matriz africana.

1. Os indígenas foram violentados, escravizados e dizimados por doenças trazidas pelos portugueses, resultando na destruição de suas culturas e modos de vida.



Etapa 1

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) considera como atuais formadoras do povo brasileiro as seguintes etnias: povos indígenas originários, negros africanos, colonizadores portugueses, imigrantes europeus (espanhóis, italianos, alemães, poloneses), árabes e japoneses, além de outros povos asiáticos e de países sul-americanos. Contudo, para este início de tarefa, falaremos apenas das etnias presentes em território brasileiro durante a colonização portuguesa.

Entre o século XVI e meados do século XIX, cerca de 4 milhões de africanos foram escravizados e enviados para o Brasil por meio do tráfico negreiro, que durou oficialmente até 1850, pela Lei Eusébio de Queirós, mas continuou por mais tempo, de forma ilegal, até perto da abolição da escravatura, em 1888.

1. O que aconteceu com os indígenas que ocupavam nossa costa litorânea, especialmente os tupis-guaranis, na chegada dos portugueses e na convivência com eles durante o processo de colonização?

Agora, leia o trecho de um texto que traz mais informações sobre esse período:

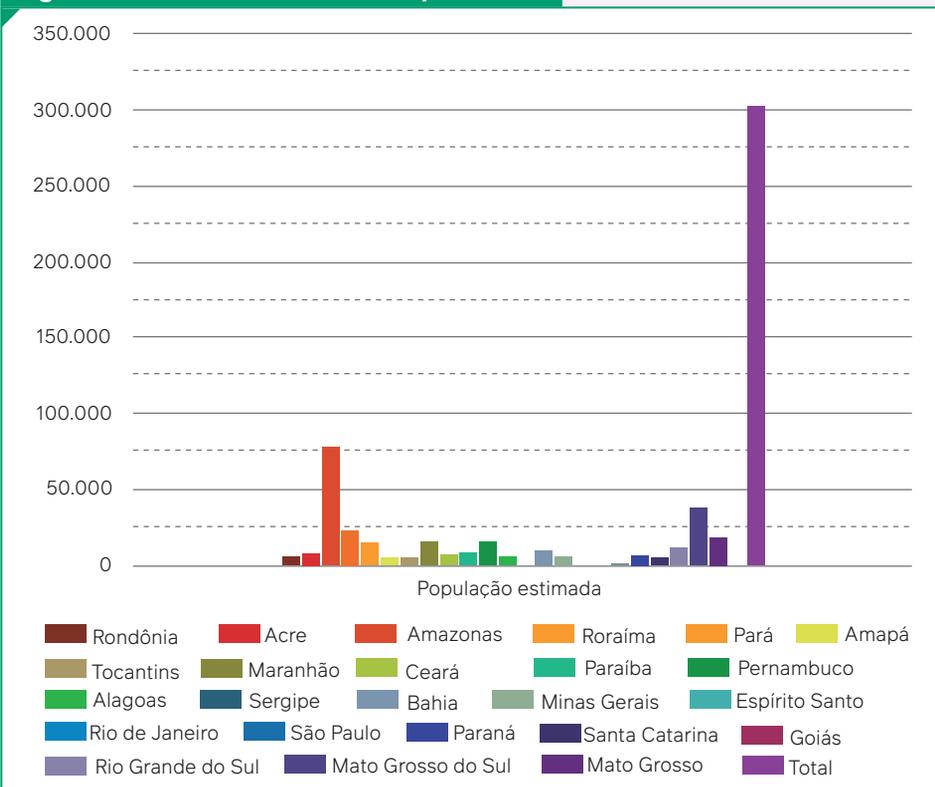
A história do povoamento indígena no Brasil é, antes de tudo, uma história de despovoamento, já que é possível considerar que o total de nativos que habitavam o atual território brasileiro em 1500 estava na casa dos milhões de pessoas e hoje mal ultrapassa os 300 mil indivíduos.

VAINFAS, R. História indígena: 500 anos de despovoamento. In: INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Brasil: 500 anos de povoamento*. Rio de Janeiro: IBGE, 2000.

2. Esse texto é dos anos 2000, e o gráfico a seguir é de 1998. Atualmente, quantos são e onde estão esses indígenas?

[Resposta de acordo com a pesquisa.](#)

População das terras indígenas estimada segundo as Unidades da Federação – 1998



TDPStudio

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Anuário Estatístico do Brasil 1998*. Rio de Janeiro: IBGE, 1999. Disponível em: <https://brasil500anos.ibge.gov.br/territorio-brasileiro-e-povoamento/historia-indigena/os-numeros-da-populacao-indigena.html>. Acesso em: 30 jul. 2024.

3. As mitologias indígenas, africanas e europeias se fundiram no Brasil Colonial, criando uma rica diversidade de práticas corporais, como danças rituais, capoeira e esportes europeus, que influenciaram a cultura corporal brasileira.

A imigração portuguesa foi pouco expressiva no final do século XV e início do século XVI. Segundo o IBGE, entre 1500 e 1700, saíram de Portugal, com destino à América Portuguesa, pouco mais de 100 mil imigrantes, uns com cargos dados pelo governo português, outros forçados a povoar o que chamaram de Novo Mundo.

A mitologia de Portugal tem lendas e tradições que misturam elementos pré-cristãos. Elas foram adaptadas para se alinhar com o calendário cristão, como o Carnaval e as celebrações ligadas aos ciclos agrícolas, mas têm influências celtas, romanas e visigóticas. Seres mágicos e sobrenaturais, como o lobisomem (homem que se transforma em lobo na lua cheia) e o bicho-papão (usado para assustar crianças) são alguns deles.

3. Faça uma pesquisa sobre as etnias formadoras do povo brasileiro em relação aos movimentos de práticas corporais da cultura corporal de movimentos.

Etapa 2

Nesta etapa, você e os colegas de grupo vão produzir criações inspiradas nos seres mitológicos de qualquer cultura, incluindo do metaverso. As criações podem ser jogos, esportes competitivos ou danças.



Criem seres mitológicos diferentes para cada modalidade corporal. No entanto, em cada uma delas, é necessário que a personalidade, os poderes e os objetos que esses seres carregam fiquem evidentes. Pesquisem também se existem, em outras mitologias, seres que tenham características semelhantes à dos seres que vocês criaram.

Por exemplo, apesar de Thor, Xangô, Susano e Tupã terem domínio sobre o trovão e os raios e serem associados à força e à justiça, é importante saber que esses seres mitológicos são figuras centrais nas mitologias de suas culturas e que as histórias e características deles são únicas para cada tradição cultural. Assim, seres, deuses ou orixás de diferentes mitologias e **cosmovisões** não devem ser vistos como cópias de deuses da mitologia grega ou nórdica, que são, pelo senso comum, mais valorizados e vistos com menor preconceito étnico, cultural e religioso.



Liliya Burenko/Shutterstock.com

Thor, deus da mitologia nórdica.



Caio Boracini

Xangô, orixá da mitologia iorubá.

Leiam, a seguir, as características de cada modalidade:

- **Jogo:** se a produção do grupo for um jogo de cartas, deve ter elementos gráficos (desenhos, ilustrações, imagens, gráficos, entre outros) para mostrar a evolução dos jogadores ou seu poder; se for um jogo corporal, deve ter um sistema de evolução no jogo, de modo que, para vencer ou continuar na disputa, o jogador deve ascender de algum modo.
- **Modalidade competitiva:** deve ter objetos que representem os seres mitológicos escolhidos. Sem esses objetos não é possível que a competição aconteça.
- **Dança:** deve ressaltar, principalmente, os feitos e a personalidade dos seres mitológicos escolhidos.

Cosmovisão: conjunto ordenado de valores, crenças, impressões, sentimentos e concepções de natureza intuitiva de um indivíduo; visão de mundo.

Etapa 3

Antes de compartilharem suas criações com os colegas e o professor, é necessário que o grupo experimente e vivencie cada criação, com o objetivo de localizar e corrigir possíveis falhas na condução, nas regras e nos procedimentos. Depois vocês vão compartilhar o que criaram com os outros grupos e, junto com eles, vão executá-las.

Cada criação deve vir acompanhada de um manual de instruções ou tutorial, em que os grupos explicam e revelam, detalhadamente, como se joga, compete e dança. O tutorial da dança pode ser feito em um vídeo.



Beish/Shutterstock.com

Ginásticas e golfe

A ginástica é um esporte técnico-combinatório e a Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) é um espetáculo repleto de capacidades físicas e habilidades motoras que se inter-relacionam e criam uma estética elaborada.

Em contrapartida, o golfe é um esporte de precisão, em que o jogador precisa acertar alvos específicos para pontuar. Apesar de não ter muita tradição no Brasil, ele tem ligação com brincadeiras e jogos populares, como o taco. O golfe proporciona também uma boa oportunidade para trabalhar a coordenação visomotora, tão utilizada em outras modalidades e no manuseio dos aparelhos (bola, arco, fita, maça e corda) da GRD. Veremos cada um desses aparelhos a seguir.

Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) com os aparelhos fita e bola.

Ginástica Rítmica Desportiva (GRD)

Ginástica Rítmica Desportiva (GRD), ou apenas ginástica rítmica, é uma modalidade esportiva que combina elementos de dança, ginástica e manipulação de aparelhos. Nos Jogos Olímpicos, é praticada apenas por mulheres. Nas sequências coreografadas e acompanhadas de música são manipulados, com técnica complexa e precisa, aparelhos como bola, arco, fita, maça e corda.

Elementos da GRD

A GRD valoriza a expressão corporal e facial, a interpretação da música, a coreografia, a execução dos movimentos e a conexão emocional com a plateia. Os movimentos e as séries são coreografados para refletir a harmonia entre a música e os movimentos corporais, e a manipulação dos aparelhos deve ser executada com precisão técnica, conforme os critérios de julgamento estabelecidos pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e outras organizações competentes.

Resposta pessoal. As atividades podem envolver brincar com crianças, estender roupas, treinos técnicos, escalar, entre outras.

- Em quais situações do dia a dia, excetuando as aulas de Educação Física, um estudante entre 15 e 19 anos executa movimentos complexos e/ou simples utilizando bolas, arcos, cordas, maças (ou objetos em formato similar) ou fita (ou panos balançados no ar)?

Thanassis Stavrakis/AP Photo/Imageplus



Analisar – Dê exemplos de um movimento simples e de um movimento complexo. Considere como movimento simples ações que envolvem uma organização interna simples, em que a coordenação entre pernas, braços e equilíbrio é relativamente automática. Como movimento complexo, considere aquele que exige uma organização interna altamente refinada, em que cada movimento é realizado com precisão, controle muscular e alinhamento corporal, combinando vários segmentos corporais.

Táticas e técnicas de manuseio dos aparelhos

Os juízes avaliam a manipulação dos aparelhos com base em critérios como dificuldade dos elementos, precisão técnica, expressão artística, coordenação com a música e fluidez da *performance*.

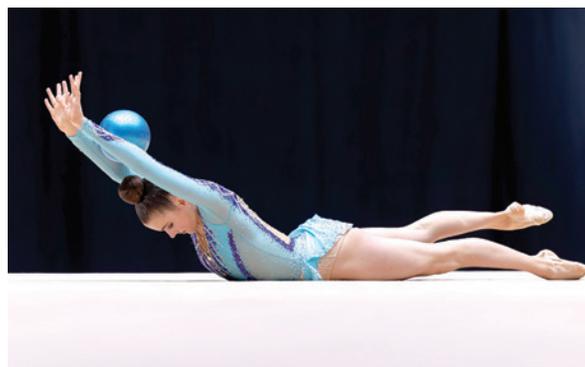
- Corda: a ginasta segura as extremidades da corda com as duas mãos, mantendo a corda esticada, mas não excessivamente tensa. A técnica envolve a capacidade de realizar rotações rápidas da corda em torno do corpo e lançamentos controlados para criar formas e padrões no ar.

Exemplo de apresentação de GRD com corda.

Movimento simples: caminhar, pois envolve coordenação automática entre pernas e equilíbrio sem necessidade de ajustes conscientes. **Movimento complexo:** coreografia de dança, pois requer precisão, controle muscular e coordenação refinada entre diferentes partes do corpo.

As rotações podem ser feitas em diferentes direções (horizontal e vertical) e em combinação com movimentos corporais de lançamentos, recuperações, dobras, extensões e batidas, associados aos saltos, movimentos de dança, de equilíbrio, giros, entre outros.

- Bola: a ginasta deve manter a bola em constante movimento ou em equilíbrio no corpo. Ela pode prendê-la com os pés ou com as mãos, lançá-la ou criar formas com a bola apoiada nos dedos, para fazer movimentos de rotação e controle, mas não pode segurá-la ou apertá-la com os dedos. A outra mão é usada para auxiliar na estabilidade e na execução dos movimentos.



Exemplo de apresentação de GRD com bola.

dpa/picture alliance/Getty Images

dpa/picture alliance/Getty Images



Exemplo de apresentação de GRD com maça.

- Arco: a ginasta deve segurar o arco com uma das mãos, geralmente usando a palma da mão e apoiando os dedos para permitir movimentos de rotação e controle.

- Maça: a ginasta manipula duas maças simultaneamente durante a seqüência. Ela segura a maça com uma das mãos, geralmente na palma da mão e apoiada nos dedos para permitir movimentos de rotação e controle. A outra mão é usada para auxiliar na estabilidade e execução dos movimentos.



Exemplo de apresentação de GRD com arco.

SOPA Images/LightRocket/Getty Images

Vitalii Vitteco/Shutterstock.com



Exemplo de apresentação de GRD com fita.

- Fita: a ginasta segura, com uma das mãos, o estilete (vara ou mastro) em que a fita fica presa. O comprimento da fita varia de acordo com a altura da ginasta e o regulamento do evento desportivo, mas tem entre 6 metros e 6,5 metros para ginastas mais altas, e entre 5 metros e 5,5 metros para ginastas mais baixas.

Analisar e discutir – Formem pequenos grupos e conversem sobre a questão a seguir:

1. Há dança e música na GRD. Na dança, pode haver objetos que façam parte da coreografia. Então, quais características da GRD fazem dela uma ginástica e não uma dança?

A GRD se distingue da dança pelo uso de equipamentos específicos (cordas, arcos, bolas, maças e fitas), pela técnica exigida e específica (envolve movimentos técnicos e acrobáticos); e pela avaliação (baseada em regras desportivas).



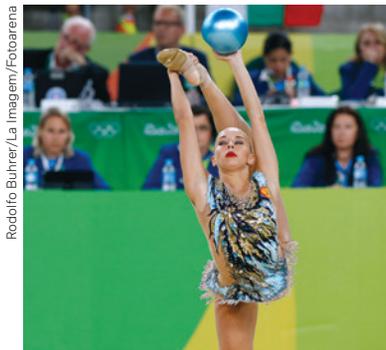
Cérebro e coordenação visomotora

Macrovector/Shutterstock



Pesquisar, mover e criar – A coordenação visomotora, também conhecida como coordenação olho-mão, é a habilidade de coordenar movimentos das mãos e dos olhos de maneira eficaz e precisa, ou seja, envolve a capacidade de processar informações visuais e usar essas informações para guiar os movimentos das mãos de forma adequada. É uma habilidade fundamental em diversas atividades cotidianas e em várias disciplinas esportivas e artísticas, como na GRD (curta distância entre objeto, mão, alvo objetivo) e no golfe (longa distância entre objeto, mão em relação ao alvo objetivo).

O cérebro é o órgão do corpo responsável por essa coordenação motora. Mas como ele opera essa habilidade? Chegou a hora de você adaptar materiais a partir de diferentes matrizes para criar sequências que misturem ginástica de solo com o manuseio de materiais. Para isso você poderá, sob o comando do professor, utilizar materiais e movimentos próprios da GRD ou criar suas sequências de movimentos.



Rodolfo Bührer/La Imagem/Fotoarena

Arbitragem

Para analisar os movimentos na Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) existe uma profissão importante: a de árbitro. Como em todos os esportes, essa função exige uma formação direcionada, que inclui participação em cursos de arbitragem oferecidos pelas federações e confederações específicas, conhecimento profundo das regras e dos critérios de julgamento da GRD, além de experiência prática em competições. É comum encontrar árbitras que são ex-atletas.

Uma das profissões na GRD é a arbitragem.
Foto dos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016.

Marília Borja Pires

Marília Borja Pires, natural de São Paulo (SP), sempre foi apaixonada por esportes. Tornou-se uma atleta de ginástica artística de sucesso, participando de vários campeonatos brasileiros e internacionais. Infelizmente, durante os preparativos para uma competição, sofreu uma lesão no joelho esquerdo que a afastou das competições aos 17 anos, encerrando sua carreira como atleta.

No entanto, Marília se dedicou à formação em arbitragem de ginástica aeróbica esportiva, aproveitando sua experiência como atleta. Aos 18 anos, concluiu o curso com sucesso e obteve boas avaliações, sendo chamada para arbitrar campeonatos brasileiros. Continuou sua formação e alcançou reconhecimento e certificação internacional, participando de campeonatos sul-americanos, pan-americanos, etapas de Copa do Mundo, *Gymnasiades* e mundiais.

Marília destaca que, muitas vezes, pensamos que ser atleta é a única forma de estar no esporte, mas existem outras maneiras de se envolver com ele, por exemplo, estando na arbitragem, no treinamento, na fisioterapia, na coreografia e na nutrição. Ela já viu o esporte transformar muitas vidas, incluindo a dela, e considera um privilégio continuar presenciando essas mudanças.



Marília Borja Pires/Acervo pessoal

Marília Borja Pires durante um campeonato de ginástica artística, em 2024.

Resposta pessoal.

- Você já pensou em ser árbitro?

Golfe

O golfe não é uma modalidade esportiva pautada apenas na habilidade motora de realizar tacadas precisas. É necessário, sobretudo, ter capacidade de combinar essa habilidade de forma técnica, criar estratégias eficazes (tática) e de adaptação às condições variáveis do jogo (tática, novamente). Esses aspectos fazem do golfe um exemplo claro de esporte técnico-combinatório.

Pesquisar e **analisar** – Na prática de golfe, é comum que o atleta seja acompanhado por um *caddie*. Esse profissional é responsável por carregar e cuidar da bolsa com os equipamentos do atleta, e também o aconselha sobre estratégias durante a partida.

1. Por que no golfe o atleta não carrega seu próprio equipamento?
2. O que há na bolsa que o auxiliar do atleta carrega?

Os campeonatos de golfe são disputados a céu aberto e, por mais que haja um projeto arquitetônico que sirva como padrão básico para o solo e suas ondulações, existem particularidades no campo de golfe que são próprias dos diferentes locais de competição.

Para que o atleta possa desenvolver seu jogo nesses locais novos para ele, é necessário que tenha a técnica dos movimentos bastante aprimorada. Por isso, vamos aprender técnicas e táticas do golfe, mas, antes, vamos ver quais são suas características, como se joga e quais são suas principais regras.

1. Para evitar a interferência na performance e porque os equipamentos são pesados e numerosos.

2. Tacos de golfe, bolas, acessórios de manutenção, garrafinhas de água, toalhas e itens pessoais do jogador.



Rodolfo Buhner/La Imagem/Fotoarena

O Brasil não tem muita tradição no golfe, mas alguns atletas já disputaram competições oficiais, como Adilson da Silva nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016.



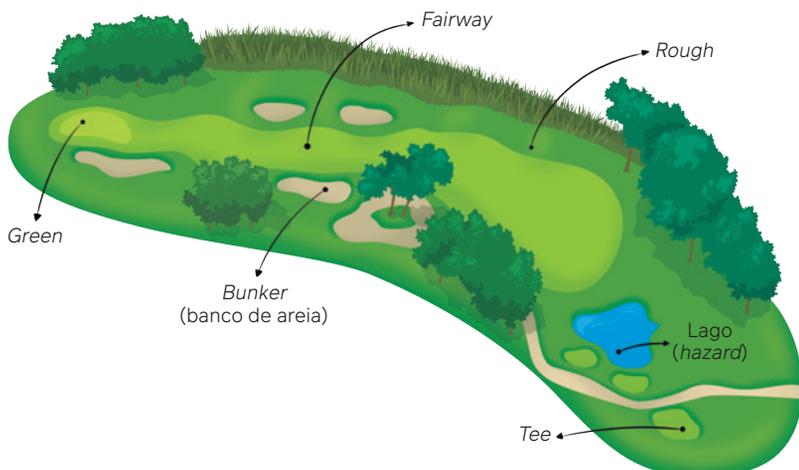
Pesquisar – Faça uma pesquisa sobre quem são Renee Powell e Tiger Woods, e qual é a importância deles para o golfe, de acordo com a perspectiva da inclusão étnica nesse esporte.

Renee Powell foi uma das primeiras mulheres afro-americanas no golfe, e Tiger Woods é um golfista famoso. Ambos quebraram barreiras raciais e inspiraram a diversidade no esporte.

Renee Powell, golfista estadunidense nascida em 1946, é conhecida por ser uma das poucas mulheres negras a jogar golfe profissionalmente. Ela é uma defensora da diversidade e da inclusão nesse esporte.

Como jogar golfe

No golfe, o objetivo do jogador é que a bola caia em um buraco, localizado em um campo extenso, com o menor número de tacadas possível.



Exemplo de campo de golfe. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

O conjunto individual de tacos do atleta inclui um *driver*, que é um taco para tacadas longas, tacos de ferro para distâncias intermediárias, e um *putter*, que é um taco projetado principalmente para colocar a bola no buraco quando ela está próxima dele.

Para começar o jogo, a bola é colocada sobre o *tee*, um acessório usado para posicioná-la antes da primeira tacada. O jogador, então, escolhe o taco mais adequado para a distância e a direção desejadas antes de realizar a tacada. Após a tacada inicial, ele caminha até o local em que a bola caiu e repete o processo de tacadas até que a bola caia no buraco desejado.

O campo de golfe tem obstáculos como *bunkers* (bancos de areia), pequenos lagos ou poças d'água, árvores e áreas de penalidade. Para superá-los, o jogador pode usar

tacadas de recuperação. Quando a bola está próxima do buraco, usa-se o *putter* para fazer com que ela role delicadamente até o buraco. A pontuação é marcada com base no número de tacadas utilizadas para colocar a bola no buraco.

Após concluir um buraco, o jogador segue para o próximo *tee* de saída, repetindo o processo até completar todos os buracos do campo, que, normalmente, são dezoito em um jogo completo.

Técnicas de tacada

Para realizar uma boa tacada no golfe, são necessários:

- **Postura e posicionamento:** inicialmente, o jogador deve manter os pés afastados na largura dos ombros e distribuir o peso de maneira uniforme. A bola deve ser posicionada à frente do jogador, variando conforme o tipo de taco e a tacada desejada. A curvatura externa do taco deve estar direcionada para onde o jogador deseja que a bola vá.
- **Grip (pegada):** a pegada mais comum é com a mão dominante segurando o taco abaixo da mão não dominante.

- *Backswing* (movimento de recuo): durante o *backswing*, o taco deve ser movido de forma controlada e fluida para trás, mantendo o corpo alinhado e a postura estável. O comprimento do *backswing* varia com base na distância e na força necessárias para a tacada.
- *Downswing* (movimento de descida): deve ser iniciado de maneira suave e controlada, com foco em transferir o peso do corpo para a frente, gerando velocidade na cabeça do taco.
- Impacto: deve ser feito com a face do taco, alinhada à direção desejada.
- *Follow-through* (continuação do movimento): após o impacto, o movimento deve continuar de maneira natural e fluida para manter o equilíbrio e a direção da tacada, e maximizar a distância. Para isso, o corpo todo se torce, em continuidade ao movimento da tacada, e os pés permanecem no mesmo local, apesar de sofrerem uma rotação.

Para encaçapar a bola no golfe, ou seja, para fazer com que a bola caia no buraco com sucesso, o jogador escolhe um ponto específico no *green* ou na linha de jogo que sirva como referência para a mira. Ele, então, visualiza a tacada mirando nesse ponto focal.



Mauro Salgado

Táticas gerais

De forma geral, as táticas mais utilizadas no golfe são:

- A escolha das tacadas depende da distância até o *green*, da presença de obstáculos e das condições do vento e do terreno.
- Antes e durante a partida, deve-se planejar uma estratégia para cada buraco, ou seja, decidir onde posicionar a bola, qual taco usar, evitando áreas de obstáculos de difícil transposição.
- Dependendo da situação, a estratégia pode ser conservadora, minimizando os riscos de erros, ou ser mais agressiva, arriscando mais para alcançar uma jogada melhor que minimize a distância em relação ao alvo.
- É preciso avaliar a inclinação, velocidade e textura da superfície do *green* para determinar a linha e a força do *putter*.
- Deve-se estar atento para oportunidades em que seja possível aproveitar as condições climáticas, como uma pausa no vento, ou tirar proveito de erros cometidos pelos oponentes.



Pesquisar e mover – Chegou a hora de produzirem um cartaz com mais informações sobre

o golfe. Em quartetos, pesquisem se o Brasil tem atletas femininos e masculinos no golfe, se eles são medalhistas mundiais ou olímpicos, quais são as regras principais desse esporte e como é a popularidade do golfe nos cinco continentes. Organizem essas informações no cartaz e, quando o finalizarem, ele deve ser afixado no mural da sala de aula ou nos corredores da escola.

Depois, que tal vocês jogarem golfe adaptado? Adaptem as regras e os procedimentos de acordo com o local e os materiais disponíveis na escola. Vocês podem fazer tacos com madeira ou cano de PVC, bolas com meia e, em vez de buracos, caso o chão não seja de terra, fazer argolas de papel machê.

Como atividade de aquecimento realizem, por alguns minutos e antes de um breve alongamento, alguns jogos populares de rebatida, para treinar a coordenação visomotora e a mira, como o jogo de taco (para manuseio de taco e bola).

Herik Machado fez sua estreia como golfista profissional no 93º Aberto do Chile, durante a terceira etapa do *PGA Tour América Latina* (*The Professional Golfers' Association*), em 2019. Na imagem, ele recebe troféu na cerimônia de premiação das Olimpíadas no Rio de Janeiro, em 2018.



Bruna Prado/AFP

Esportes, tradições e saúde escolar

Jogo de tênis com plateia lotada. Essa é apenas uma amostra de como esse esporte movimentou milhões de torcedores pelo mundo.

Agora vamos explorar a diversidade das práticas corporais, começando com esportes como voleibol e tênis. Eles serão analisados através dos Princípios Operacionais do Jogo na Educação Física, que enfatizam habilidades motoras específicas e desenvolvimento físico. Também vamos abordar práticas culturais, como sumô, boliche e jogos indígenas, oferecendo uma perspectiva rica sobre atividades físicas diversas.

Voleibol e tênis

Informa Plus Photo Agency/Alamy/Fotorena



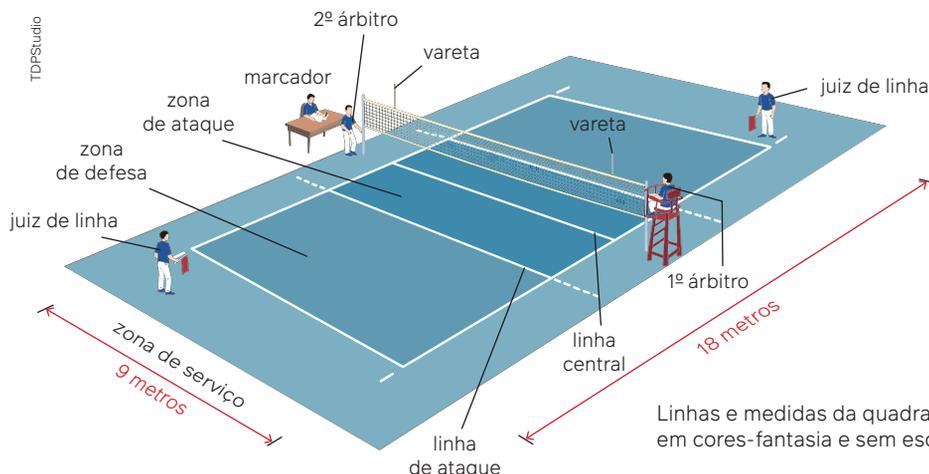
No livro *O ensino dos jogos desportivos coletivos*, Júlio Garganta (1998) afirma que os jogos coletivos proporcionam diversas relações entre jogadores da mesma equipe, adversários, bola e alvo. A partir dos conceitos aprendidos no início desta unidade, vamos estudar as táticas do voleibol. Para o tênis individual, vamos adotar outra forma de pensar taticamente, mas os conceitos já estudados valem para a modalidade tênis em dupla.

Táticas no voleibol

O voleibol é um jogo rápido, dinâmico e, para vencer um set, uma equipe deve fazer no mínimo 25 pontos. Cada equipe conta com seis jogadores em quadra. Todos podem atuar na defesa ou no ataque, mas é o sistema tático que define a função de cada jogador. Por exemplo, no sistema 5-1, cinco jogadores são atacantes e um é o levantador, mas todos atuam como defensores, dependendo da direção em que a bola adversária chegará.

A área de ataque é definida como a região à frente da linha dos 3 metros, enquanto a área de defesa está localizada atrás dessa linha. No entanto, a bola pode ser atacada e defendida

em qualquer parte da quadra. O levantador, que em geral permanece na área de ataque durante as jogadas, também pode atuar na defesa, especialmente em jogadas ensaiadas e quando houver necessidade de cobertura.



Linhas e medidas da quadra de voleibol. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

Cobertura como sistema de defesa

No voleibol, cobertura é a ação defensiva realizada pelos jogadores da equipe que não estão diretamente envolvidos no bloqueio da rede. Em uma situação ofensiva, a cobertura acontece enquanto um companheiro de equipe ataca.

Já em uma situação defensiva, para que a cobertura aconteça, os jogadores da defesa devem posicionar-se estrategicamente na quadra para tentar antecipar e interceptar a bola, caso ela passe pelo bloqueio ou seja devolvida pela defesa. Esse posicionamento é conhecido como **cobertura de bloqueio** ou **cobertura de defesa**. Em seguida, vamos detalhar os tipos de sistemas de defesa.

Sistema 6-0

É uma formação tática defensiva em que todos os seis jogadores da equipe estão posicionados em diferentes áreas da quadra para cobrir todas as possíveis zonas de ataque do time adversário. Não há um jogador especificamente designado como levantador ou atacante fixo. Todos têm a responsabilidade de defender e, se necessário, atacar. Normalmente, dois jogadores ficam na linha de defesa (fundos), dois na zona central da rede e dois nas laterais da rede, ajustando suas posições conforme a rotação dos adversários.

Sistema 4-2

Formação com quatro jogadores de ataque (atacantes) e dois jogadores levantadores. Como dois jogadores são designados a serem levantadores durante todo o jogo, os outros quatro jogadores são posicionados como atacantes, sendo dois deles ponteiros ou pontas (atuam nas extremidades da rede, frequentemente realizando ataques de ponta) e dois centrais ou meios (atuam no centro da rede, responsáveis por bloqueios e ataques centrais).

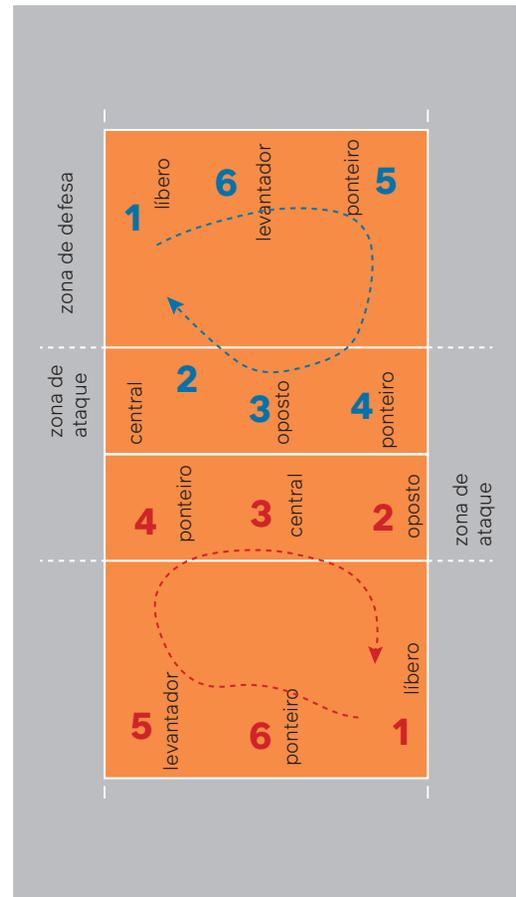
Durante a rotação dos jogadores, os levantadores devem posicionar-se estrategicamente para executar os levantamentos, enquanto os atacantes devem estar prontos para realizar ataques e bloqueios conforme a bola está em jogo.

Sistema 5-1

É uma formação tática em que um jogador assume a posição de levantador durante toda a partida enquanto os outros cinco jogadores desempenham papéis fixos de ataque e defesa. O levantador principal fica responsável por distribuir os levantamentos para os atacantes durante todo o jogo. Nesse tipo de sistema, a movimentação ocorre após o saque do adversário, para que o levantador fique em uma boa posição. Os outros cinco jogadores ocupam as seguintes posições:

- Oposto (ponto): jogador que atua na posição oposta ao levantador, frequentemente utilizado como uma opção de ataque forte.
- Ponteiros (pontas): dois jogadores que atuam como atacantes de ponta, posicionados nas extremidades da rede.
- Centrais (meios): dois jogadores que atuam como bloqueadores e atacantes centrais, posicionados entre os ponteiros na rede.

Após o saque, caso o levantador não esteja no centro da rede, ele deve posicionar-se estrategicamente para executar o levantamento, enquanto os outros, em suas devidas posições, devem estar prontos para realizar bloqueios, ataques e defesas conforme necessário.



Posicionamento dos jogadores em quadra. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.



Analisar, criar e mover – A partir das descrições dos sistemas táticos, desenhe o deslocamento de cada jogador em quadra tanto em uma situação ofensiva (seu time ataca contra um adversário que utiliza esse sistema) quanto em uma situação defensiva (seu time utiliza esse sistema), criando jogadas ensaiadas e explorando a função de cada jogador.

Agora, chegou a hora de praticar o voleibol, frisando cada um dos sistemas táticos. Iniciem a aula fazendo um alongamento geral e um aquecimento com corrida leve de 3 minutos e mudanças bruscas de direção e saltos ao comando do professor. Depois disso, executem repetidamente os fundamentos do saque, do toque, da manchete, do ataque (antiga cortada), do levantamento e do saque com recepção.



Após o professor organizar a divisão das equipes, montem jogadas e combinem como o levantador vai sinalizá-las para todos do time sem que a equipe oponente saiba quem vai receber a bola e quem vai atacar. Quando não for possível utilizar as jogadas preparadas, usem a visão periférica para ver quais são os espaços vulneráveis da equipe adversária e decidam para onde vão direcionar a bola. Prestem atenção nas linhas limítrofes e tentem fazer os três toques permitidos pela regra para trabalhar bem a jogada.

Para avaliar se vocês estão utilizando bem as jogadas combinadas e se elas estão pegando o adversário de surpresa, escolham um estudante para ser o técnico da equipe e, se possível, um assistente técnico também, para fazer anotações que serão utilizadas pelo técnico em alguns momentos do jogo, como fazer uma substituição entre os jogadores. Nesse momento, se a equipe precisar melhorar a defesa, o técnico pode utilizar como critério quem jogou mais tempo sem ser substituído ou algum estudante que tenha feito boas recepções.

Tenha em mente que, na Educação Física escolar, o importante é aprender. Nesse sentido, é preferível rodiziar os jogadores, de forma que todos joguem a mesma quantidade de tempo e aprendam os esquemas táticos. Porém, se participarem de campeonatos, o critério pode ser outro, definido em conjunto com o professor de vocês.

Pratiquem o *fair play*, sigam o cumprimento das regras e bom jogo!

Tênis

O tênis é um esporte vibrante, dinâmico e com a possibilidade de times mistos, formados por homens e mulheres jogando juntos.

Esse esporte apresenta algumas variantes populares em jogos e brincadeiras, como o frescobol, e tem outras no âmbito esportivo, como o *squash*.

Robert Prange/Getty Images



Os atletas brasileiros Beatriz Haddad Maia e Marcelo Melo jogam em dupla. Austrália, 2024.

wavebreakmedia/Shutterstock.com



Praticantes de *squash*.

Características do tênis

A quadra apresenta dois lados, divididos por uma rede com 0,915 metros de altura no centro e 1,06 metros nas extremidades. Em cada uma das metades, que é de domínio de um jogador, existem linhas limítrofes, como pode ser observado na imagem da quadra na página seguinte.

1. O tênis começou em círculos sociais mais altos antes de se popularizar.
2. O surgimento de clubes de tênis, além do apoio de políticas públicas.

Pesquisar e comparar – Pesquise e compare as histórias da origem do tênis e de sua chegada ao Brasil.

1. O que há de semelhança nas formas como o tênis se fixou em diferentes países?
 2. O que colaborou para tal?
 3. Como é a situação do tênis no Brasil atual?
 4. Quem são os atletas brasileiros que se destacam e que já se destacaram no tênis?
3. A vitória de atletas nacionais gerou interesse pelo esporte. Contudo, o tênis enfrenta desafios significativos em termos de infraestrutura e investimento.
4. Maria Esther Bueno, Gustavo Kuerten (Guga), Thomaz Bellucci e Teliana Pereira.



Exemplo de quadra de tênis. Imagem em cores-fantasia e sem escala, para fins didáticos.

Hipertexto

Gustavo Kuerten

Gustavo Kuerten, mais conhecido como Guga, é natural de Santa Catarina (SC) e considerado o maior tenista brasileiro na contemporaneidade, com três títulos de campeão do Torneio de Roland-Garros, 22 outros títulos e nove vice-campeonatos.

A matéria “Nascidos para mudar o tênis” apresenta dez tenistas mundiais que fizeram a diferença, e destaca Gustavo Kuerten por ter tornado o jogo no saibro muito mais agressivo, com longas trocas de bola, com *top spin* alto e muito preparo físico. Leia um trecho a seguir:

Mesmo jogando do fundo de quadra, Guga mostrou que era capaz de encurralar os oponentes, tirá-los do sério com seus imprevisíveis ataques com o *backhand* na paralela ou então com deixadinhas depois de tê-los jogado metros longe da linha de base.

GRIZZO, A. Nascidos para mudar o tênis. *Revista tênis*, [s. l.], 21 nov. 2014. Disponível em: https://revistatenis.uol.com.br/artigo/nascidos-para-mudar-o-tenis_12455.html. Acesso em: 2 ago. 2024.

Como ex-tenista, Guga foi condecorado com posição no *Hall* da Fama da Associação de Tenistas Profissionais e formou, em 2000, o Instituto Guga Kuerten, voltado para garantir oportunidades de inclusão social para crianças, adolescentes e pessoas com deficiência através de iniciativas esportivas, educacionais e sociais.



Gustavo Kuerten carrega a tocha olímpica nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016.

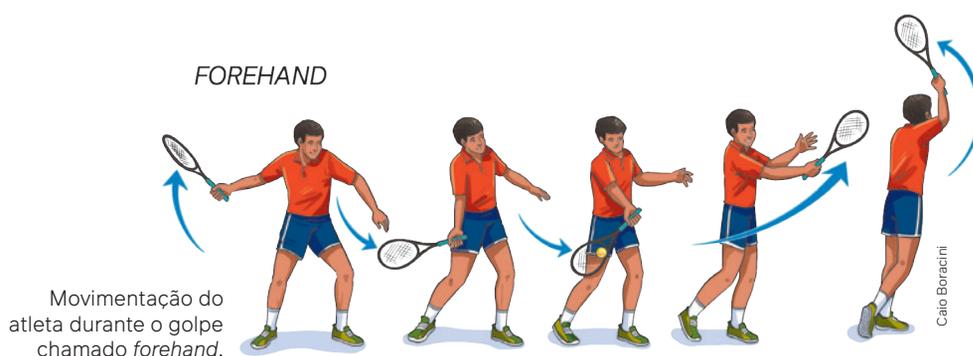
Táticas e técnicas do tênis

Vamos aprender os aspectos táticos e técnicos do tênis?

- Partida: o jogo começa com o saque de um dos jogadores, que se alternam a cada *game*. Os objetivos são ganhar pontos suficientes para ganhar *games*; ganhar *games* suficientes para ganhar *sets*; e ganhar *sets* suficientes para ganhar a partida.
- Pontuação: a contagem de pontos no tênis é iniciada com zero pontos = Love, e segue a progressão 1 ponto = 15; 2 pontos = 30; 3 pontos = 40. O momento em que ambos os jogadores alcançam 40 pontos é chamado de iguais. Se um jogador ganhar o ponto seguinte após chegar no momento de iguais, ele tem a vantagem. O placar será anunciado como vantagem seguido do nome do jogador. Se o mesmo jogador ganhar mais um ponto, ele

ganha o *game*. Se o jogador perder o ponto seguinte, o placar volta a ser de iguais. Para ganhar um *game*, o jogador deve ganhar pelo menos quatro pontos e ter pelo menos dois pontos a mais do que o adversário. Como a pontuação é contada em termos de pontos (15, 30, 40, vantagem), *games* (melhor de seis ou sete *games*) e *sets* (melhor de três ou cinco *sets*), os *sets* podem ir até o *tie-break* (desempate) se ambos os jogadores estiverem empatados em *games* em um determinado *set*.

- Saques: o jogador que vai sacar deve ficar em qualquer lugar atrás da linha de fundo da quadra, chamada de linha de base, mas deve haver alternância de lados, à medida que o jogador vai sacando. Escolhido o lado (direito ou esquerdo), o jogador segura a bola de tênis em uma das mãos e a raquete em outra, lançando a bola para cima de modo que, na descida, ele possa bater nela com a raquete, mandando-a diretamente para a zona de serviço sem tocar na rede nem em parte dela. O jogador pode errar um saque, com chance de efetuar-lo novamente, mas, se errar, perde o ponto. Se sacar do lado direito, a bola tem que cair do lado esquerdo e vice-versa. O jogador que vai receber o saque deve ficar atrás da linha de base e entre as linhas laterais da quadra durante o saque. Ele não pode pisar na linha de base ou nas linhas laterais até que a bola seja tocada. Se o saque não tocar na área do oponente e tocar na linha de fundo ou nas laterais, considera-se uma falta de saque. Cada jogador tem direito a dois saques por ponto. Se o primeiro saque for uma falta, o jogador tem uma segunda tentativa. Se o segundo saque também for uma falta, é concedida uma dupla falta e o oponente pontua.
- Aspectos defensivos e ofensivos interligados: no tênis, uma raquetada na bola para defendê-la já é, por si só, o ataque, visto que cada atleta só pode fazer uma rebatida ou batida na bola quando ela estiver em sua área de domínio (meia quadra do jogador). Nesses momentos e ações, a movimentação deve ser constante, mas controlada, pela quadra, usando pequenos passos para, quando necessário, alcançar a bola. É importante analisar rapidamente o movimento do adversário e a trajetória da bola para se posicionar adequadamente. Isso envolve ler os sinais e gestos do oponente, como sua preparação para o ataque. Quando o jogador se move para um lado da quadra para defender uma bola, ele deve recuperar a posição central antes que o adversário possa explorar o espaço vazio na quadra. No ato de raquetear a bola, os jogadores utilizam técnicas, por exemplo, movimentos e pegadas (maneiras de posicionamento da raquete na mão), como a direita ou o revés com *top spin* ou *slices*, dependendo da situação. O *slice* é um golpe em que a raquete é movida de forma a fazer a bola girar para a frente com um movimento de rotação lateral (em direção ao lado do jogador que está realizando o saque). O *top spin* no tênis é um tipo de golpe em que a bola é batida com um movimento de raquete, de baixo para cima e para a frente, que faz a bola girar rapidamente para a frente enquanto também gira de cima para baixo em um ângulo em que a raquete desliza por baixo da bola. Esse efeito cria uma trajetória curva na bola, fazendo com que ela suba mais rápido do que o normal e, em seguida, desça abruptamente após ultrapassar a rede. Os jogadores usam o *top spin* em uma variedade de situações, como em golpes de fundo de quadra (*forehand* e *backhand*) e saques, pois a bola tende a cair mais dentro da quadra devido ao seu movimento rápido descendente após alcançar o pico da altura.
- *Forehand*: é um golpe realizado do mesmo lado do corpo no qual se segura a raquete.



- **Backhand:** é um golpe realizado do lado oposto à mão que segura a raquete. Existem diferentes tipos de *backhands* no tênis, incluindo o de uma e o de duas mãos.

Mover – Este é o momento de treinar os movimentos técnicos do tênis. Para fazer o *forehand*, posicione-se de lado para a bola, com o pé dominante

mais próximo dela e a raquete preparada na frente do corpo. Puxe a raquete, apontando a cabeça dela para trás e para baixo enquanto se prepara para bater na bola. Mova a raquete para a frente com um movimento fluido, girando o tronco e o quadril para a frente, e bata na bola na altura do quadril ou logo acima, mantendo o olho na bola.

Para fazer o *backhand*, posicione-se de lado para a bola com a mão que segura a raquete (se for o *backhand* de uma mão, use a mão dominante) voltada para a rede. Puxe a raquete, apontando a cabeça dela para trás e para baixo, à frente do corpo. Para bater na bola, gire o tronco e o quadril para a frente enquanto a raquete desce e golpeia a bola. O movimento é geralmente um semicírculo, da frente de um ombro à frente do outro. No *backhand* de duas mãos, a que é dominante deve ficar na parte inferior da raquete, que faz contato com a bola à frente do corpo, entre a altura do quadril e a dos ombros, dependendo da altura da bola.

No tênis individual os esquemas táticos dependem muito de como o adversário rebate a bola para o jogador ou de como este a envia ao oponente. Há estratégias, por exemplo, mandar uma bola no fundo da quadra quando o oponente subiu para enviar ao jogador uma bola que estava próxima à rede. Como o tênis permite apenas um toque na bola para que ela passe para a quadra do oponente, a defesa já é, em si, o ataque.

Reúnam-se em grupos e respondam: quais possibilidades podem ser utilizadas para estruturar estratégias em um jogo de tênis em que seu oponente tenha um saque quase indefensável e você seja *expert* em bolas curtas? [Resposta pessoal.](#)

Pesquisar e mover – As regras do tênis são estabelecidas pela Federação Internacional de Tênis (ITF) e seguidas internacionalmente em competições profissionais e amadoras. Em grupo, pesquisem quais são as regras do tênis em relação a como se joga, o que são faltas e como são cobradas, quais materiais são permitidos, quais são as especificações da bola e da raquete, se há pedido de tempo e quem o faz e, por fim, o que é considerado uma atitude antidesportiva.

Após a pesquisa, você e os colegas vão jogar partidas de tênis, de taco e de *squash*, além de fazer exercícios introdutórios ao jogo, comandados pelo professor. Cuidem da integridade física de todos. Lembrem-se de ter cuidado para que a raquete não atinja nem você nem os colegas em qualquer movimento do jogo.

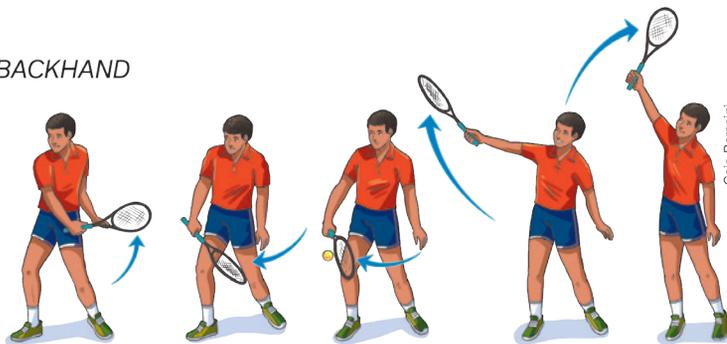
Em Wimbledon, que é o mais antigo torneio de tênis, todos os jogadores são obrigados a jogar de branco para camuflar as manchas de suor. Existe só uma exceção: as mulheres podem usar *shorts* coloridos por baixo da saia por causa do período menstrual.

1. Se uma pessoa formada em moda fosse criar os uniformes das seleções brasileiras feminina e masculina de tênis para um torneio no Catar, o que ela deveria considerar?
2. Para responder à pergunta anterior, pesquisem exemplos de uniformes femininos no tênis mundial e como ele é usado na cultura do Catar.

1. Conforto, tecido específico, símbolos nacionais e cultura do país.
2. O uniforme feminino é moldado na tradição cultural e religiosa do país, com o uso de *abaya* (vestido longo e solto), *niqab* (véu que cobre o rosto) ou *hijab* (lenço para cabeça e pescoço). As normas podem variar, especialmente entre as gerações mais jovens.

Jogadora de tênis vestindo roupa desenhada especialmente para o jogo.

BACKHAND



Caio Boracini

Movimentação do atleta durante o golpe chamado *backhand*, utilizando apenas uma das mãos.



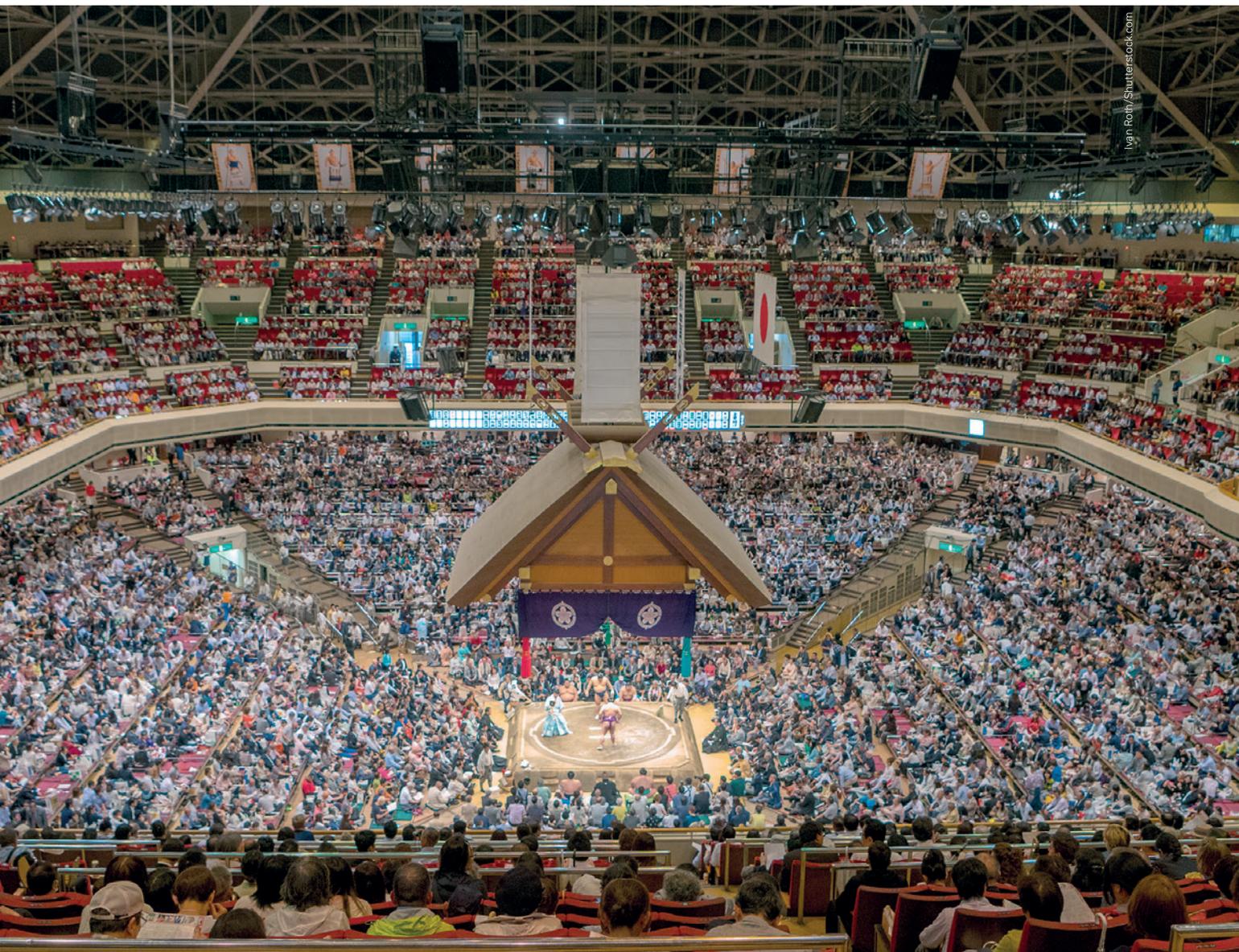
Sebastian Widmann/Getty Images

Práticas corporais de diferentes culturas

Abordamos até aqui todas as práticas corporais e as modalidades esportivas a partir de seus contextos, ou seja, de sua história, origem e de suas diferentes potencialidades, as quais vão além da prática motora. Falamos também sobre temas transversais que tangenciam ou fomentam discussões diversas a partir dessas práticas motoras.

Neste tópico, a ideia é tratarmos de competências socioemocionais relacionadas aos esportes e às práticas corporais, executarmos algumas delas da maneira que são representadas no contexto esportivo ou midiático e percebermos como impactam positivamente a forma que nos movemos e vivemos, dentro e fora da escola. Para isso vamos ressaltar práticas corporais e motoras de jogos e esportes das culturas fortemente representadas pela etnia, pela gastronomia e pelo vestuário no Brasil. Compreender essas culturas se faz necessário para um letramento intercultural, já que a **policultura** é uma das marcas do território brasileiro.

Policultura:
várias culturas
que convivem
no mesmo lugar,
ao mesmo tempo.



Competição entre lutadores de artes marciais.

Valores morais em culturas de povos originários

Consideram-se povos originários os grupos étnicos ou culturais nativos de determinada região geográfica que têm uma ligação histórica, ancestral e cotidiana com esse território. Ou seja, os habitantes originais de uma área específica que se modificou com os processos colonizatórios ou com a chegada de outros grupos étnicos.

Os povos originários são caracterizados por terem suas próprias línguas, culturas, tradições e formas de organização social. Eles têm, também, uma relação íntima e espiritual com a terra, muitas vezes considerando-a sagrada e mantendo práticas e conhecimentos tradicionais ligados à sustentabilidade ambiental e ao uso dos recursos naturais.

A expressão **povo originário** é frequentemente usada para reconhecer os direitos territoriais, culturais e políticos desses povos e seus descendentes. Podemos dizer, portanto, que é uma expressão política, pois ressalta a importância da autodeterminação e do respeito aos direitos humanos desses povos, que têm sido, muitas vezes, marginalizados ou subjugados ao longo da história colonial e pós-colonial.

Há valores e competências socioemocionais que são compartilhadas por diferentes culturas de povos originários. As práticas corporais indígenas, por exemplo, frequentemente integram valores como respeito e atenção às orientações e à posição social e familiar dos mais idosos, e estes também fundamentam as diversas culturas africanas, islâmicas e asiáticas.

Quando falamos dos povos originários, não falamos de religião, mas sim de modos de viver a espiritualidade em sociedade. As práticas corporais diversas, pautadas em ancestralidade e cultura, priorizam e imprimem seus valores como fatores essenciais para a compreensão, o aprendizado, a vivência e a fruição dessas práticas. Veja, a seguir, alguns dos valores morais comumente encontrados nessas culturas:

- Não violência: respeitar a integridade e os direitos dos outros, assim como se quer ter os próprios direitos e integridade respeitados, sem causar danos físicos, mentais e emocionais nem a si mesmo nem aos outros.
- Verdade: ter sinceridade e honestidade em pensamentos, palavras e ações como prática cotidiana e condição essencial para a obtenção processual do desenvolvimento pessoal.
- Harmonia: ter controle sobre todos os sentidos e moderação em todos os aspectos da vida.
- Não acumulação: não acumular excessivamente bens materiais, cultivando o desapego às posses e garantindo o que é importante para a subsistência e sobrevivência.

Vamos, agora, ver, analisar, vivenciar e refletir como isso ocorre na prática!



ChristiLaLiberte/Stockphoto.com



Entre outras práticas corporais, os povos originários canadenses praticam danças. Canadá, 2018.

Sumô: prática japonesa

O sumô é um esporte de luta tradicional do Japão e sua origem está ligada tanto aos rituais religiosos quanto às práticas de entretenimento e competição. As competições faziam parte de festivais para honrar os deuses, buscar boas colheitas e afastar espíritos malignos. Atualmente, o sumô continua a ser uma expressão de princípios morais, filosóficos e éticos, como disciplina, respeito, integridade, sabedoria e coragem, que não apenas moldam o comportamento dos praticantes, mas também refletem a influência cultural e espiritual que permeia esse esporte tradicional japonês.



Início de uma luta de sumô com adversários posicionados frente a frente. Japão, 2018.

christian ouellet/Alamy/Fotorena



Pesquisar – Busque fatos determinantes na história do sumô, desde sua origem até o momento em que se tornou um esporte. Ressalte, na pesquisa, fatores socioemocionais que marcam essa luta. Escreva o resultado da pesquisa no caderno e compartilhe com os colegas e o professor.
Resposta de acordo com a pesquisa.

Obesidade e qualidade de vida

Nem todas as pessoas com sobrepeso enfrentam os mesmos desafios relacionados à obesidade. Enquanto algumas podem encontrar efeitos negativos em seu dia a dia, outras podem gerenciar suas condições de saúde de maneira positiva e viver bem. Cada pessoa é única em sua jornada de saúde e bem-estar.

Ellen Valias, jogadora de basquete, ativista gorda e fundadora do perfil em rede social “Atleta de Peso”, diz que:

“É direito da pessoa gorda praticar esporte. Você não tem que questionar, não tem que dar parabéns. Normalizem um corpo gordo fazendo atividade física, normalizem corpos gordos existindo.”

VESPA, T. Corpo de Atleta: Esporte exclui corpos gordos. Eles resistem para estar ali. *UOL*, [s. l.], 25 jun. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/olimpiadas/ultimas-noticias/2021/06/25/corpo-de-atleta-esporte-exclui-corpos-gordos-eles-resistem-para-estar-ali.htm>. Acesso em: 2 ago. 2024.



A jogadora de basquete Ellen Valias.



Luta de sumô com atletas obesos. Japão, 2014.



Pesquisar, analisar e mover – Existem opiniões variadas sobre se a obesidade deve ser ou não classificada como doença. Para conduzir a pesquisa sobre o tema, analise as questões a seguir e anote as respostas no caderno.

1. Índice de Massa Corporal (IMC); circunferência abdominal; fatores de risco associados; genética; impacto do tecido adiposo na saúde e qualidade de vida.

2. O padrão global de saúde segue as diretrizes da OMS, mas as abordagens de intervenção e estratégias de prevenção variam regionalmente para serem culturalmente sensíveis e eficazes.

3. Recomendam uma abordagem multidisciplinar e equilibrada, que inclui mudanças na alimentação, exercícios físicos regulares, acompanhamento psicológico, monitoramento dos resultados, ajustes no tratamento e possível intervenção cirúrgica em casos mais graves.

1. Quais são os parâmetros da Organização Mundial de Saúde (OMS) para considerar a obesidade como doença?
2. Esse padrão é mundial ou tem diferenças regionais, considerando a gastronomia típica da região?
3. O que é recomendado por especialistas da área da Saúde e da Educação Física para quem quer e precisa vencer a obesidade de forma saudável?
4. Quais são os argumentos utilizados por quem acredita que a obesidade não é uma condição de saúde limitante? A seu ver, esses argumentos são consistentes e bem fundamentados ou não? Justifique sua resposta.

Após responder às questões, chegou a hora de aprender e experimentar o sumô na prática. Preste atenção às orientações do professor e cuidado com a integridade física e

4. Há argumentos de que a saúde não deve ser avaliada apenas pelo peso ou pelo IMC, defendendo uma visão mais inclusiva que considere a diversidade corporal e cultural. Embora não neguem os riscos da obesidade, esses argumentos propõem uma abordagem mais ampla e menos estigmatizante da saúde.

emocional dos colegas. Antes de lutar, capriche no aquecimento e no alongamento de membros superiores e inferiores, principalmente do core.

E, da Ásia, partimos para a África, mais precisamente para o Egito Antigo!

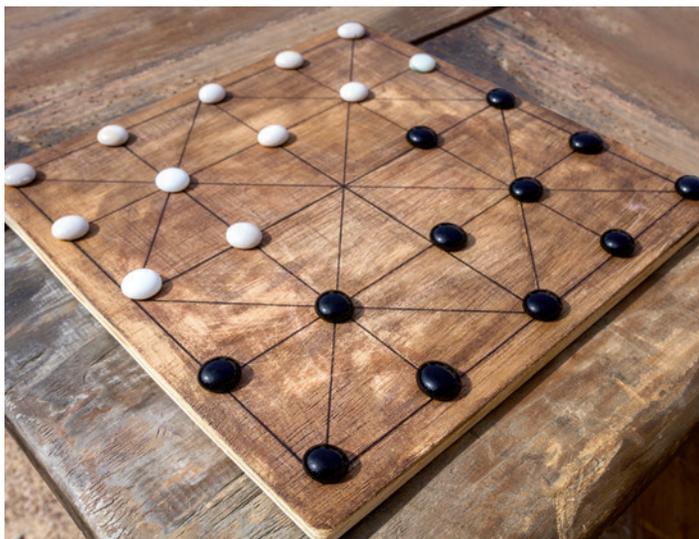
Alquerque: uma prática árabe

O alquerque é um antigo jogo de tabuleiro de estratégia. Conta com peças que se movem em interseções, em tabuleiros de 5x5 ou 7x7. Sua origem aponta para o Egito Antigo, mas tem diferentes variantes ao redor do mundo, incluindo versões tradicionalmente jogadas em várias regiões árabes.

Por suas características, podemos associá-lo com o jogo mancala, da cultura africana, e com o jogo de damas. Leia a seguir o trecho de um texto que aborda a origem do alquerque:

É tido como um dos jogos mais antigos do mundo, tendo até sido encontrada uma representação de um seu tabuleiro no tecto do templo de Kurna, perto de Tebas, no Egito (c. 1400 a.C.). [...]

O jogo foi introduzido na Península Ibérica pelos árabes, aquando da invasão de 711. Estes designavam-no por Al-Quirkat daí vindo o nome Alquerque. Alcançou popularidade na Península Ibérica medieval, tendo sido descrito no *Libro de Ajedrez, dados y tablas*, de Alfonso X, o Sábio, rei de Castela e Leão [...].



Tabuleiro de alquerque.

FREITAS, P. J. Alquerque. *Sociedade Portuguesa de Matemática*, [s. l.], 2007. Disponível em: <https://www.clube.spm.pt/alquerque/#:~:text=No%20Alquerque%2C%20dois%20jogadores%20enfrentam,capturar%20todas%20as%20pe%C3%A7as%20advers%C3%A1rias.> Acesso em: 2 ago. 2024.

Os árabes são um grupo étnico que se originou na Península Arábica e em regiões circundantes, habitadas por seus antepassados desde a Antiguidade. Devido às migrações políticas e econômicas antigas e atuais, existem árabes em várias partes do mundo, formando grandes comunidades **diaspóricas** em regiões como Egito, Síria, Líbano, Iraque, Arábia Saudita, entre outras. Mesmo ocupando diferentes localidades, os árabes têm língua, tradições culturais e sociais comuns. Sua cultura inclui música, dança, culinária, literatura e vestimentas tradicionais.

As principais competências socioemocionais do alquerque são a concentração e o pensamento estratégico, como a capacidade de prever a ação futura do oponente para que seja possível planejar as próprias ações, de acordo com a sabedoria, a paciência e os valores morais referentes à preservação da cultura em questão.

Criar, mover e pesquisar – O professor vai explicar como jogar alquerque. Além de jogar, vocês vão criar, em grupos, uma versão corporal para o jogo, ou seja, vão jogar com o corpo todo, não apenas movendo peças em um tabuleiro. Nas criações, respeitem as características físicas e as possibilidades motoras de todos da turma.

Apresentem a criação do grupo para os colegas e o professor. Percebam quais são as similaridades entre as criações e unifiquem todas as regras em um manual. Assim, todos saberão como jogar juntos. Após realizarem essa atividade, façam uma pesquisa tendo como base as perguntas a seguir:

1. Quais são as diferenças da localização do Egito Antigo e do atual?
 2. Quais práticas corporais existiam no Egito Antigo e no atual?
 3. Existem práticas corporais egípcias presentes no Brasil?
2. Enquanto as práticas corporais no Egito Antigo eram ligadas à religião, aos rituais e às funções militares, no Egito atual, elas são diversificadas e influenciadas por tendências globais modernas.
3. A dança do ventre, que tem raízes no Egito e em outras partes do Oriente Médio, é bastante popular no Brasil.

Diaspórico: refere-se ao processo de dispersão de grupos ou indivíduos de uma população para novas áreas.





Boliche

A prática do boliche consiste em rolar uma bola para derrubar pinos ou objetos. Artefatos e inscrições encontrados no Egito Antigo indicam que jogos semelhantes ao boliche eram praticados nessa localidade há mais de 5 mil anos. No entanto, não há como afirmar se a origem do boliche é egípcia.

1. Por causa de necessidades e contextos semelhantes enfrentados pelas sociedades humanas ao longo da história, ou seja, algumas dessas práticas têm raízes em necessidades humanas universais, como o desejo de se expressar, socializar e se preparar para a vida cotidiana ou para a guerra.

2. Os humanos passaram por processos semelhantes de desenvolvimento social e cultural. Isso inclui a formação de rituais e tradições que envolvem o corpo.



Na Idade Média, o boliche era popular na Europa, especialmente na Inglaterra e na Alemanha, onde era jogado ao ar livre em pistas de grama ou terra. Durante o período colonial na América, essa prática foi trazida pelos imigrantes europeus, especialmente pelos holandeses, alemães e ingleses. O jogo evoluiu para ser jogado em pistas cobertas com pinos de madeira.

1. Por que você acha que jogos, lutas, danças e outras práticas corporais surgiram na mesma época, mas em lugares diferentes?
2. O que essas práticas teriam a ver com os valores locais?

Agora, vamos conhecer melhor os povos originários brasileiros!

Figura egípcia segurando uma bola com postura similar à adotada na prática de boliche.

Jogos dos Povos Indígenas: provas de habilidades

Você se lembra do *jikunahati*, o futebol indígena dos Paresí? A cultura e os valores morais dessa modalidade estão interligados com as práticas corporais indígenas.

Diversas provas de habilidades e muitos jogos são transmitidos de geração em geração nas culturas indígenas, incluindo rituais de passagem. Eles ensinam respeito pelos mais velhos e pelas tradições culturais, envolvem habilidades físicas, como corrida, arremesso, escalada, entre outras, e promovem o desenvolvimento da coordenação motora e da agilidade.



André Dib/Pulsar Imagens

Modalidade com arco e flecha nos Jogos dos Povos Indígenas. Querência (MT), 2022.

Por meio dos desafios motores apresentados nos jogos e nas competições de resistência, os participantes desenvolvem resiliência e determinação para enfrentar dificuldades e persistir. Parte dessas habilidades físicas tradicionais e desafiadoras estão presentes nos Jogos dos Povos Indígenas, evento esportivo de maior representatividade indígena.

Os jogos e as brincadeiras indígenas desempenham um papel importante na formação da identidade cultural, social e emocional das crianças e dos membros dessas comunidades. Neles são incorporados valores morais e competências socioemocionais essenciais para o desenvolvimento e a coesão das comunidades.

Muitos dos jogos indígenas incentivam a cooperação entre os participantes, promovendo o trabalho em equipe para alcançar objetivos comuns e mostrando a todos que o jogo é apenas parte do viver em sociedade. Isso fortalece o senso de comunidade e de colaboração, por exemplo. Nesses jogos, há formas de comunicação não verbal, como gestos, expressões faciais e movimentos corporais, que trabalham habilidades de comunicação e expressão emocional.

Além disso, em sua maioria, os jogos e as brincadeiras são realizados ao ar livre e envolvem interações com o ambiente natural, promovendo conexões com a natureza e, por consequência, ensinando a importância de preservar e respeitar o meio ambiente.

Edson Sato/Pulsar Imagens



O cabo de guerra é uma modalidade esportiva dos Jogos dos Povos Indígenas. Amambai (MS).

Mario Friedlander/Pulsar Imagens



Nos Jogos dos Povos Indígenas as gerações se unem e os mais idosos transmitem as tradições para os mais jovens. Mato Grosso.



Graziela Santos

Graziela Santos, a Yaci dos Karapanã, faz parte de uma comunidade localizada em uma Unidade de Conservação nos arredores de Manaus (AM). Ela é a primeira atleta indígena de tiro com arco e descobriu sua vocação esportiva para a modalidade no projeto Arquearia Indígena, que integra a Fundação Amazonas Sustentável (FAS).

Em 2018, nos Jogos Sul-Americanos da Bolívia, ela conquistou duas medalhas de ouro. No ano seguinte, conquistou a medalha de prata no *Gran Prix* do México e, em 2024, participou da Copa do Mundo de Tiro com Arco na Coreia do Sul. Com todas essas conquistas, Graziela destaca-se como atleta de excelência no cenário esportivo.

Jogo e cultura



Em grupo, você e os colegas devem cumprir diferentes etapas para executar ou criar um jogo pautado em competências socioemocionais e transmissão ou preservação de tradições culturais e valores morais para os praticantes. Mas, antes de começarem a execução e criação dos jogos, façam, sob a orientação do professor, a atividade denominada “Nó humano”. Após a realização dessa atividade corporal, considerem como elemento fundamental do jogo a ser criado por vocês os valores morais amplamente praticados por sua turma, na convivência entre vocês.

Etapa 1

Nesse momento, para saber quais valores morais e competências socioemocionais seus colegas valorizam e praticam, vocês vão realizar uma entrevista com todos da turma. Porém, antes de iniciar, pesquisem o que são competências socioemocionais, Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e valores morais, segundo a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco).

Para a entrevista, listem algumas possibilidades de valores morais e competências socioemocionais. Expliquem a cada entrevistado qual é a definição que utilizam na entrevista e peça a ele que escolha um número de 1 a 4 para cada possibilidade, utilizando as seguintes legendas:

- (1) Nunca praticado.
- (2) Pouco praticado.
- (3) Praticado.
- (4) Muito praticado.

Para cada possibilidade, peça ao entrevistado que enumere de acordo com a importância. Nesse caso, troque na legenda a palavra **praticado** por **importante**, conforme o exemplo a seguir:

- (1) Não é importante.
- (2) Pouco importante.
- (3) Importante.
- (4) Muito importante.

Etapa 2

Com o resultado das entrevistas em mãos, façam uma lista com os valores e as competências mais importantes e mais praticados pelos entrevistados da turma, e considere-os elementos do jogo. Com o auxílio do professor, verifiquem os materiais necessários e os espaços disponíveis para a execução do jogo. Anotem tudo o que estiver disponível e, se for o caso, reservem os locais com antecedência.

Peças prateadas derrotadas, o rei dourado prevalece.



Phongphan/Shutterstock.com

Relembrem e pesquisem jogos, como o *tchoukball*, para avaliarem e perceberem quais valores morais influenciaram ou inspiraram a criação de vocês. Este é um exemplo para iniciar a criação do jogo. Aliás, para o processo de criação, não existe ordem definida. Vocês podem começar a criação escolhendo apenas os valores ou considerando valores, espaços, materiais e dinâmica do jogo ao mesmo tempo. As características do jogo podem servir de parâmetro. É importante, também, que vocês pensem em um enredo para o jogo, ou seja, em um contexto, como acontece com o xadrez.

Nesse jogo de tabuleiro, cada peça corresponde a um personagem e, conforme seu poder hierárquico, as peças têm mais ou menos possibilidades de mobilidade e de captura umas das outras.

Pesquise como se joga xadrez e executem algumas partidas. Esse jogo de tabuleiro é excelente para desenvolver o pensamento estratégico, em que a movimentação dos jogadores (no caso, das peças) não são iguais para todos.

Por fim, para o desenvolvimento do jogo de vocês, utilizem um contexto com políticas de combate à intolerância, apresentando elementos que representem determinada coletividade no jogo, por exemplo, com o formato de senhas, fazendo com que o conhecedor de seu significado possa ascender, pontuar ou mudar de fase no jogo.



Bankrx/Shutterstock.com

Peças do xadrez.

Etapa 3

Na última fase, antes de compartilharem suas criações, testem o jogo entre vocês e vejam se há falhas a serem corrigidas nas regras ou nos procedimentos. Depois, preparem um material de divulgação. Veja este exemplo:



Para fazerem a demonstração do jogo, providenciem vestuários ou objetos que sinalizem quem são as equipes, quem é o árbitro e quem são os personagens que fazem parte do enredo. Se o jogo criado for de tabuleiro, cuidem para que haja tabuleiros suficientes para que mais de um grupo possa jogar ao mesmo tempo.

A demonstração pode ser gravada em vídeo, vocês podem usar um locutor para narrar ao vivo os jogos ou até convidar outras turmas da escola para assistir às partidas e participar delas. Aliás, seria uma boa ideia se vocês organizassem um evento e apresentassem os jogos criados para a comunidade escolar. Seria um dia de diversão e fruição!



TPDStudio

Saúde e avaliação em Educação Física escolar

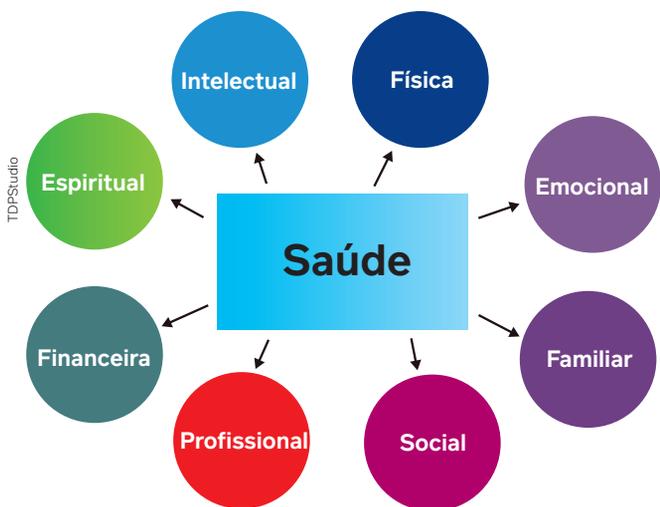
Consideramos os temas relacionados à avaliação e saúde ao longo de nossa jornada, mas agora vamos abordá-los de forma específica e aprofundada. Exploraremos a avaliação em diferentes contextos, como a autoavaliação e a avaliação de conteúdos e do estado físico, e examinaremos a saúde sob as dimensões física e mental, destacando a inter-relação entre esses aspectos.

Saúde: definição e contextualização



Stranger Man/Shutterstock

Quando tratamos do tema obesidade, citamos a Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa organização é formada por mais de 8 mil profissionais renomados, especialistas em saúde pública de diferentes nacionalidades. O objetivo da OMS é promover o bem-estar das populações ao prevenir doenças e facilitar o acesso aos cuidados com a saúde. Para a OMS, a saúde não é apenas a ausência de doença, é também ter bem-estar físico, social e emocional. Em outras palavras, para a pessoa ser considerada saudável, ela precisa ter esses fatores mencionados em equilíbrio.



TPDStudio

Dentro desse equilíbrio na saúde física e social, consideram-se também os relacionamentos familiares, escolares, profissionais, religiosos, com os amigos e até com o meio ambiente. 

Interações sociais

Interagir socialmente significa se relacionar com outros indivíduos. Participar de atividades físicas em grupo pode melhorar a socialização e o senso de pertencimento social. Sentir que existem pessoas semelhantes a nós traz uma importante sensação de bem-estar psicológico, combate os efeitos nocivos da solidão e previne doenças como a depressão.

A dança é um ótimo facilitador para as interações sociais. Dançar em qualquer idade, etnia e condição de mobilidade física contribui para a melhora do condicionamento físico e do bem-estar mental. Isso porque quando nos exercitamos ou nos movimentamos com prazer, o cérebro libera hormônios, como a serotonina, que, além de melhorarem o humor e a qualidade do sono, ajudam a lubrificar as articulações.

Mover e analisar – O que importa nesta atividade é dançar com prazer e fruição, e, ao dançar, desfrutar da companhia uns dos outros! O professor vai dividir a turma em dois grupos. Um grupo vai escolher qualquer dança de salão, que é dançada em duplas, ou uma dança coletiva, por exemplo, o Passinho. O outro grupo vai escolher coreografias de dança para reproduzir ou executar coletivamente, e os vídeos dessas danças serão exibidos em um telão. 



kzenon/iStockphoto.com

Pessoas de diferentes idades socializam entre si ao dançar.

No final da aula, cada um deve escrever no caderno uma descrição minuciosa de como se sentiu ao realizar as atividades. Para isso, deve atribuir a si mesmo notas de 1 a 4, em que 1 é a pior nota e 4 é a melhor, de acordo com os seguintes critérios:



- Seriedade com a proposta: cumpriu a atividade sem restrições e sem atitudes inadequadas?
- Envolvimento: participou da melhor maneira possível?
- Empenho: permitiu-se cumprir as solicitações do professor, do grupo e da atividade em si sem se dispersar?
- Relacionamento com os colegas: aceitou dançar com todos, respeitando-os? Acolheu e ajudou a dificuldade do outro? Pediu ajuda quando não conseguiu fazer um passo ou decorar uma sequência coreográfica? Zombou de alguém? Zombaram de você?
- Relacionamento com o professor: acatou as solicitações e os comandos do professor? Pediu ajuda quando não conseguiu fazer um passo ou decorar uma sequência coreográfica?
- Sensações ao dançar: sentiu ânimo, alegria, envolvimento, diversão, prazer? Sentiu desânimo, tristeza, falta de interesse, agonia?
- Sensações físicas: sentiu calor, cansaço, aumento da frequência cardíaca, moleza nas pernas? Teve a sensação de que o sangue estava quente e ficou com a bochecha ou com o rosto avermelhados?

Essas anotações fazem parte de um processo de autoavaliação. Em vez de você apenas dizer como se sente, considere no relato fatos que influenciaram suas sensações e seus sentimentos. Assim, você vai conseguir entender o teor de alguns deles.

Exercício físico e saúde mental

Além dos benefícios físicos obtidos por meio das práticas de atividades, elas podem auxiliar na manutenção ou obtenção da saúde mental. A prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos sintomas de depressão, pois durante a prática ocorre a liberação de endorfinas e outros neurotransmissores no cérebro, como serotonina e dopamina, que são os hormônios conhecidos por melhorar o humor, aumentar a sensação de bem-estar e reduzir sentimentos de tristeza e desesperança.

Exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa têm demonstrado um efeito antidepressivo comparável ao de alguns medicamentos, o que faz com que profissionais da saúde os recomendem como tratamento complementar em casos de depressão leve. Além disso, podem reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorar a autoestima e a autoimagem corporal, e ajudar a regular o ciclo sono-vigília.



Carrossel de imagens
Movimentos do corpo e saúde

- Observe a imagem e relacione-a com o que você acabou de aprender sobre os exercícios físicos. Escreva sua interpretação no caderno.

[Resposta pessoal.](#)



A relação entre atividade física e bem-estar é amplamente reconhecida e estudada em diversas áreas da Saúde, por exemplo, na Psicologia. É importante notar que os benefícios da atividade física podem variar de pessoa para pessoa, já que dependem de vários fatores como idade, condição física inicial, tipo de exercício praticado e frequência da prática.

O Ministério da Saúde, órgão federal responsável pela saúde como direito de todo e qualquer cidadão brasileiro, indica a execução de exercício físico ou de práticas corporais no mínimo três vezes por semana, sempre controlando a frequência cardíaca e verificando se está dentro de sua zona de treinamento pessoal.

ArthurHilden/Stockphoto.com



Pessoa deitada em um sofá.



Forma de aferir a frequência cardíaca pela pulsação da artéria carótida.



Forma de aferir a frequência cardíaca pela pulsação da artéria radial.

Duane Osborn/Getty Images

Frequência cardíaca e zona de treinamento pessoal

A frequência cardíaca (FC) pode ser calculada de diferentes maneiras, dependendo da precisão necessária e dos equipamentos disponíveis. Para medi-la nas aulas de Educação Física, você pode pressionar levemente os dedos indicador e médio sobre a artéria radial (no pulso) ou sobre a artéria carótida (no pescoço). Conte o número de batimentos cardíacos que você sente durante 15 segundos e multiplique-o por 4 para obter a frequência cardíaca por minuto. Geralmente, a frequência cardíaca em repouso oscila entre 60 e 100 bpm (batimentos por minuto).

Zona de treinamento pessoal (ZPT)

Para calcular a zona de treinamento pessoal (ZPT), é preciso seguir as etapas:

1. Calcular a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) estimada pela fórmula geral $FC_{máx} = 220 - \text{idade}$. Por exemplo, para uma pessoa de 30 anos, $FC_{máx} = 220 - 30 = 190$ bpm. Essa fórmula é uma estimativa, entretanto, existem fórmulas mais específicas e precisas que consideram características individuais, como sexo, doenças crônicas e padrão de treinamento físico.
2. Calcular a ZPT, que geralmente é dividida em cinco ou seis zonas, dependendo do método utilizado. A divisão padrão é feita em cinco zonas, como mostra a imagem a seguir:



Se você não for atleta federado e não estiver treinando sob a supervisão de um técnico desportivo, nunca treine na zona 5 (máxima) sem a supervisão e o monitoramento necessários. É importante ter um treinamento específico para que seja seguro treinar na FC_{máx}, pois existem riscos de acidentes cardíacos ou vasculares.

Veja, a seguir, alguns exemplos de cálculo de uma pessoa com FC_{máx} de 190 bpm:

- Zona 1 (recuperação leve): 50 – 60% de 190 bpm = 95 – 114 bpm.
- Zona 2 (aeróbica): 60 – 70% de 190 bpm = 114 – 133 bpm.
- Zona 3 (aeróbica moderada): 70 – 80% de 190 bpm = 133 – 152 bpm.
- Zona 4 (limiar anaeróbico): 80 – 90% de 190 bpm = 152 – 171 bpm.
- Zona 5 (máxima): 90 – 100% de 190 bpm = 171 – 190 bpm.

Para obter os benefícios ideais do treinamento de zona, é importante monitorar a frequência cardíaca durante o exercício, especialmente se você estiver utilizando a abordagem baseada na FC_{máx}. As zonas de treinamento devem ser ajustadas à medida que a aptidão física melhora ou conforme os objetivos mudam. Lembre-se de que outro modo de encontrar a ZPT é pelo cálculo e localização do *steady state*. Mas o ideal é combinar *steady state* e ZPT.

Mover e analisar – O mesmo roteiro que você utilizou para autoavaliar sua sensação na dança, você vai utilizar aqui, mas para avaliar seu desempenho. Relembre os conceitos de atividade aeróbica, *steady state* e frequência cardíaca (FC), e leia cada item a seguir. Um deles corresponde ao exercício que você vai fazer durante duas semanas, três vezes por semana, durante 50 minutos no mínimo.

- a) Caminhada: essa prática fortalece os músculos e os ossos, revigora a disposição e o bem-estar, diminui o peso corporal ou o mantém baixo, melhora a qualidade do sono. Para alcançar esses benefícios, é preciso andar por aproximadamente 50 minutos, três vezes por semana, ou por aproximadamente 30 minutos, cinco vezes por semana. O ritmo tem que ser de moderado a forte. A sudorese (produção de suor) e a aceleração dos batimentos cardíacos são indícios de que você utilizou um ritmo que desafiou seu estado de repouso. Para que a caminhada tenha melhor aproveitamento, mantenha os braços se movimentando nas laterais do corpo, mas flexionados, como se você estivesse correndo. Você deve também contrair o abdome como se quisesse encostar o lado interno do umbigo na coluna.
- b) Atividades na água: essas práticas fortalecem os músculos, melhoram o trabalho dos pulmões, aliviam o estresse e propiciam maior disposição no cumprimento das atividades do cotidiano. Por estar na água, o peso do corpo se mantém o mesmo, mas a sensação é de flutuar. Com isso, há menos impacto nas articulações quando pisamos no chão da piscina ou quando fazemos exercícios de musculação com o corpo imerso em água do umbigo para baixo, usando a resistência da água como peso nas academias. O nome dessa prática é hidroginástica. Assim, dá para trabalhar a força com um risco bem menor do que quando trabalhamos em aparelhos de musculação.
- c) Musculação: são os melhores exercícios para aumentar a força muscular e a massa óssea. Se praticados antes ou depois dos exercícios aeróbicos (correr, nadar, caminhar, dançar), os benefícios vão ser ainda maiores. Algumas doenças podem ser revertidas ou controladas com a prática dessa atividade, por exemplo, obesidade, diabetes e pressão alta. Como os músculos ficam mais fortes, eles ajudam as articulações a suportarem o peso corporal. Para alcançar bons resultados, o treino deve ser feito duas ou três vezes na semana, em dias não consecutivos. Cada treino de musculação deve durar entre meia hora e 50 minutos, podendo ser praticado em formato de circuito aeróbico ou no método Tabata, que consiste em ficar em uma estação praticando por 1 minuto, descansar por 20 segundos, trocar de estação e repetir o processo. Antes e depois da musculação, é importante fazer exercícios de alongamento para melhorar a flexibilidade do sistema muscular, pois os músculos se alongam menos do que os tendões. Isso vai resultar em benefícios na funcionalidade de diferentes segmentos corporais, vai melhorar o equilíbrio e auxiliar no alívio de dores de origem muscular.

Utilize a ZPT e o *steady state* nas três atividades e avalie se sua movimentação vai surtir ou está surtindo os efeitos desejados e corretos, ou seja, se você deve manter o ritmo quando a frequência cardíaca se estabilizar e, conforme a ZPT, se você vai ficar na faixa correta de treinamento, a depender de seu objetivo.

Normalmente, recomenda-se combinar atividade física regular com outros hábitos saudáveis, como dieta equilibrada e gestão do estresse; dessa maneira, fica mais fácil otimizar os benefícios e o bem-estar geral.



Tatjana Baibakova/
Shutterstock.com

Frutas, legumes e grãos são alimentos que fazem parte de uma dieta saudável.

Alimentação saudável

Os problemas de alimentação em todas as idades incluem tanto a desnutrição (mais frequente, mas não exclusivamente, nos países menos desenvolvidos) como o consumo excessivo de calorias. [...]

Dietas ricas em gordura (saturada) e sal, pobres em frutas e legumes/verduras e que suprem uma quantidade insuficiente de fibras e vitaminas, combinadas ao sedentarismo, são os maiores fatores de risco de problemas crônicos, como diabete, doença cardiovascular, pressão alta, obesidade, artrite e alguns tipos de câncer.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 2 ago. 2024.

Daniela Porcelli/Eurasia Sport Images/Getty Images



Competição, esporte e saúde mental

Participar de equipes ou eventos esportivos nos ensina habilidades como perseverança, superação de desafios e gestão de emoções, contribuindo para o desenvolvimento da resiliência mental e aumentando a autoestima e a confiança pessoal a cada conquista, o que colabora para o bem-estar e, por consequência, para a melhora da saúde.

O envolvimento em atividades esportivas está frequentemente associado às escolhas de estilo de vida mais saudável, incluindo alimentação balanceada e redução de comportamentos de risco e estresse. Mas e quando o estresse é causado pela competição ou pelos treinos preparatórios para ela?

Simone Biles desistiu das finais individuais de ginástica nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, pois percebeu que cuidar de sua saúde mental era primordial naquele momento. Em 2024, nos Jogos Olímpicos de Paris, que vemos na imagem, ela retornou ao campeonato e conquistou duas medalhas de ouro, uma delas na mesma modalidade.

Estresse esportivo

Embora o esporte ofereça muitos benefícios para a saúde mental, ele também pode ser uma fonte de estresse e de desafios psicológicos não saudáveis. Atletas frequentemente praticam a autocobrança e/ou enfrentam pressão intensa para alcançar altos níveis de desempenho, seja de treinadores, seja de colegas de equipe, seja de torcedores. Por causa disso, eles podem desenvolver uma autoimagem negativa ou baixa autoestima, pois sentem que não estão atendendo nem às expectativas externas nem às internas e, ainda pior, podem desenvolver *burnout*, que é um estado mental caracterizado por exaustão física, mental e emocional, falta de motivação e diminuição do desempenho devido à alta fadiga.

O papel da equipe

Em um contexto ideal, a companhia dos colegas atletas da própria equipe esportiva poderia ser o apoio emocional necessário para que o atleta vença dificuldades de saúde mental. Vimos que isso acontece em algumas culturas pelo mundo, como nas culturas indígenas e de alguns povos originários ou tradicionais, principalmente quando o esporte é inclusivo.



Atos como torcer ou comemorar juntos trazem a sensação de coletividade e pertencimento para os atletas e para o público.

No esporte de alto rendimento, em que poucas vezes é possível ser inclusivo, pois a meta é a excelência física, técnica e tática, é claro que os atletas nem sempre estão em seus dias de melhor rendimento e de estado de ânimo, e podemos perceber, nas competições, que há muito apoio e companheirismo entre eles.

- Você se lembra de algum momento da atualidade em que atletas tenham demonstrado companheirismo entre si fora das quadras? A seu ver, esse companheirismo ajudou ou prejudicou os envolvidos? [Respostas pessoais.](#)

Reconhecer as causas e os impactos de situações estressantes na vida cotidiana é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de recuperação ou promoção da saúde mental. Como estratégias para lidar com situações estressantes do Esporte, atletas de grandes equipes têm treinamento em competências socioemocionais com psicólogos esportivos ou terapeutas especializados em saúde mental no Esporte. Eles aprendem, por exemplo, técnicas de relaxamento, visualização mental, estabelecimento de metas e desenvolvimento de resiliência. Eles são incentivados a manter uma comunicação aberta com treinadores, colegas de equipe e familiares sobre medos, angústias, desafios e outros sentimentos relacionados ao Esporte.

Mover e analisar – Jogos cooperativos são atividades lúdicas ou esportivas em que os participantes trabalham juntos para alcançar um objetivo comum, ou seja, não há oponente, pois não há competição. Esses jogos são projetados para promover a colaboração, a comunicação, o trabalho em equipe, a construção de relações positivas e o desenvolvimento de estratégias e de habilidades sociais.

Pesquise jogos cooperativos e pratique alguns deles com os colegas de turma. Em seguida, cada um deve escrever um texto narrativo ou descritivo sobre como seria o Esporte em um mundo ideal, ou seja, no qual o fator inclusivo fosse a regra, não a exceção, e quais benefícios essa nova regra traria a todos.

Como última atividade deste tópico, cada um deve localizar, no tema abordado, os conceitos avaliação em Educação Física, autoavaliação em Educação Física, saúde física e saúde mental, e preparar um resumo com essas informações. Depois de revisá-lo, entregue-o ao professor.

Agora, sigamos em direção da **Linha de chegada!**



Meu planejamento de condicionamento físico

Neste projeto você vai montar um planejamento de condicionamento físico que vai poder ser usado dentro e fora da escola! Esse planejamento deve incluir a supervisão de um profissional da Educação Física, principalmente quando você for montar e checar os treinos, pois ele vai lhe oferecer o conhecimento e as ferramentas necessários para a execução dos treinos autônomos com segurança. Assim, você vai garantir a manutenção e melhora de sua saúde por meio da prática de atividades físicas.

Quando o assunto é se movimentar ou se exercitar, antes de iniciar o planejamento você deve pensar no que gosta de fazer. Visualize uma atividade fazendo parte de seu cotidiano e, para isso acontecer, é preciso que você apresente um condicionamento físico correspondente às necessidades colocadas por sua escolha ou que você esteja disposto a desenvolvê-lo.



Platoo Studio/Shutterstock.com

Pessoas praticando atividades físicas de forma autônoma.

Por exemplo, você pode se propor a correr uma corrida de rua de cinco quilômetros, mesmo sem ter condição física agora, mas deve levar em conta que terá de aumentar sua capacidade cardiorrespiratória e resistência física para correr essa distância. Sem essa disposição e abertura, não há meios de participar de uma corrida de rua. Ao compartilhar seu objetivo com um profissional da Educação Física, ele certamente montará um programa de treinos que vai lhe ajudar a alcançar o que você deseja.

A escolha

Escolher uma modalidade esportiva vai levá-lo a praticá-la individualmente ou em equipe. Essa decisão deve ter como fundamentos interesses pessoais, talento natural, objetivos predeterminados, condições físicas, entre outros fatores. Pense que o objetivo de sua escolha é trazer benefícios para a saúde, mas também a sensação de bem-estar, o desenvolvimento pessoal, a socialização e até oportunidades profissionais no futuro, de forma direta ou indireta.

Para escolher as modalidades que estarão em seu planejamento, como já falamos, a primeira coisa em que você deve pensar é no que gosta de fazer. Veja o exemplo de um cronograma de treino em casa que você pode adaptar para suas práticas. Nele há variação de estímulos nas musculaturas, o que vai lhe ajudar a desenvolver força e condicionamento físico em geral.



Anchily/Stockphoto.com

As atividades coletivas funcionam como uma boa estratégia para manter-se ativo, pois um apoia o outro e a socialização pode ser um fator de motivação.



Video
Profissões relacionadas ao Esporte

Cronograma de treino em casa

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Pernas e glúteo	Membros superiores e abdome	Exercício cardiovascular ou hiit	loga ou alongamento	Membros superiores e abdome	Pernas e glúteo

A seleção de várias modalidades é fundamentada no Princípio da Variabilidade, que sugere a necessidade de diferentes padrões de movimento para ativar músculos que não são tão solicitados na prática habitual da atividade física ou modalidade esportiva escolhida.

Revisão de teorias e planejamento

Ao abordarmos os Princípios do Treinamento Físico, falamos que os seres humanos têm uma maneira de se relacionar e se adaptar ao exercício físico. Pode ser a mesma modalidade, mas as individualidades de cada praticante são importantes tanto para delimitar resultados quanto para traçar o caminho até os resultados esperados e mantê-los.

Esse é o condicionamento físico que a modalidade escolhida por você lhe trará. Por isso, será necessário que você reveja com atenção as teorias sobre exercício físico de que tratamos neste livro. Seu projeto de vida começa na escola, mesmo que, nem sempre, você consiga perceber.

Após a revisão, você vai iniciar a etapa de planejamento. Qual tática você vai utilizar para conseguir manter em execução seu projeto de condicionamento físico nos momentos em que não estiver na escola? Nenhum programa de condicionamento físico dura a vida toda. O que pode durar para sempre é a intenção de manter-se ativo e saudável. Para manter essa decisão, o único responsável é você. De nossa parte, esperamos ter mostrado as ferramentas, os caminhos e os conhecimentos necessários.

Assim como na escola, você tem que checar com antecedência quais espaços e materiais serão utilizados para estruturar as atividades corporais. Em seu planejamento, inclua essa verificação com diferentes informações, por exemplo, quanto tempo você pode se dedicar aos exercícios, principalmente nos fins de semana e horários ociosos do dia. E se você não tiver horários ociosos, pense no que pode fazer para incluir atividades físicas vigorosas nas atividades que faz cotidianamente.

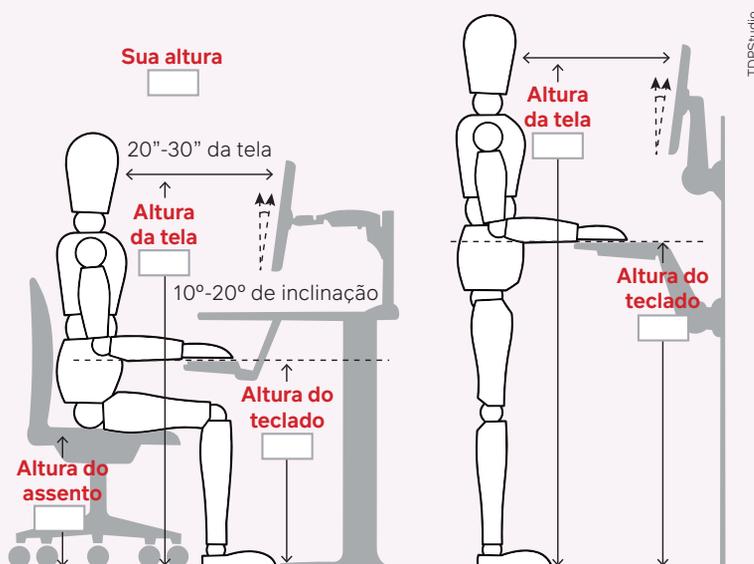
Cotidiano transformado em atividade física vigorosa

Vimos que a atividade física vigorosa se difere do exercício físico em termos de resultado e de procedimentos técnicos e científicos específicos. Então, na impossibilidade de fazer sessões de exercício físico fundamentadas nos Princípios do Treinamento Físico, você pode transformar seu dia a dia com pequenas atitudes que vão auxiliar na manutenção de um condicionamento físico melhor em relação a quem tem um padrão de movimento e esforço muito baixos.

Para melhorar a circulação e provocar o fortalecimento (mesmo que pouco) dos membros inferiores, tente intercalar momentos de trabalho ou estudo em pé e sentado, cuidando também da altura dos apoios que você utiliza para braços, pernas, pés e quadril, como mostra a imagem.

Vimos que uma atividade física vigorosa deve alcançar um patamar de esforço para além do que é considerado muito confortável. Veja, a seguir, algumas dicas de como operacionalizar isso em seu dia a dia:

- Suba alguns lances de escada, em vez de usar escadas rolantes ou elevadores em todo o trajeto, até o dia em que você conseguir fazer todo o trajeto de subida a pé.
- Se você passa muito tempo sentado, seja trabalhando, seja estudando, em vez de deixar uma garrafa de água sobre a mesa, vá até o local em que a água está várias vezes ao dia. Assim, você vai ativar a circulação sanguínea e oxigenar melhor sua musculatura.
- Se fizer o mesmo trajeto de ônibus todos os dias, desça um ou dois pontos antes de seu destino e caminhe rapidamente até lá.
- Quando estiver assistindo à TV, sente-se no chão, com as pernas afastadas e estendidas e as costas na parede para alongar a lombar e a musculatura posterior da coxa. Você também pode fazer exercícios de fortalecimento muscular, como abdominais.



- Nos movimentos do dia a dia, utilize os conceitos de ergonomia para abaixar-se ou para se levantar e carregar objetos pesados.
- Inicie as refeições pela salada ou pelos legumes, pois eles darão a sensação de saciedade e, assim, você come menos carboidratos por refeição. Se possível, tenha sempre uma proteína na refeição, porque ela ajuda na reconstrução do tecido muscular.
- Beba ao menos dois litros de água por dia, fracionados em pequenas doses para repor o líquido perdido pelo suor e manter hidratados os órgãos internos.

Metas reais

Escolher algo que lhe traga prazer seria o modo ideal, já que fazer algo de que gostamos é um dos melhores propulsores de nossas ações. Mas ter o pé no chão também é importante, seja na busca pelo desejo de ser campeão, seja apenas para ter uma prática corporal incluída em seu dia a dia. Pense, por exemplo, em um indivíduo que tem fobia de sangue. Você acha que ele vai conseguir ser médico cirurgião se não estiver disposto a perder o medo de ver sangue?

É por isso que dizemos que você terá que fazer escolhas reais, ou seja, com base em suas possibilidades, talentos e oportunidades, para além de sua vontade. Por isso, ressaltamos que é necessário fazer uma reflexão sincera acerca de suas condições antes de investir em um sonho em relação ao esporte de alto rendimento e sugerimos, também, que você ouça especialistas na área de sua escolha.

O importante mesmo é que o exercício físico seja parte de sua rotina. Se ele for feito com prazer e sem afetar negativamente a sua saúde mental, os benefícios e o processo vão ser melhores para você. Então, repetimos, reflita bastante sobre a sua escolha.

Planejamento no papel

Copie o quadro a seguir no caderno e o preencha. Depois de fazer isso, você saberá, com exatidão, o que cabe em seus horários.

Meu planejamento semanal							
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							

Inicie marcando seus compromissos fixos e os momentos do dia que são essenciais para a sua saúde, como mostra o exemplo a seguir:

	Segunda-feira
Manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Acordar às 5h30. • Descer dois pontos antes da escola. • Escola até o meio-dia.
Tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Pegar o ônibus um ponto depois e descer um ponto antes ou ir a pé até a escola. • Almoço. • Descanso até 14h30. • Treino das 17 às 18 horas.
Noite	<ul style="list-style-type: none"> • Jantar. • Atividades de lazer. • Dormir às 21h30.

Sabemos que não é saudável para a musculatura um treino de fortalecimento muscular pesado (musculação com sobrecarga) em dois dias seguidos. No caso de treinar todos os dias, deve-se alterar o grupo muscular trabalhado ou alterar o padrão de movimento ao qual ele é cotidianamente submetido.

Após preencher o quadro com seus compromissos, adicione as práticas corporais, os exercícios físicos ou as atividades físicas vigorosas. Feito isso, confira se você conseguiu considerar no planejamento algum Princípio do Treinamento Físico. Se não conseguiu, veja se há possibilidade de encaixá-lo, mesmo que seja entre as atividades físicas vigorosas. Por exemplo: se você subia dois lances de escada, você pode passar a subir três lances e assim por diante.

Avaliação do planejamento

Aqui você vai executar três etapas de avaliação do planejamento. A primeira vai ser feita durante a checagem teórica e conceitual de seu planejamento. A segunda, enquanto você executa os treinos. É nessa hora que você vai ver, por exemplo, se é possível chegar à escola no horário ao descer do ônibus dois pontos antes para caminhar. Se não for, você vai decidir se vai sair mais cedo de casa ou se vai descer apenas um ponto antes de seu destino. A terceira etapa, que deve ser iniciada junto à segunda, é a verificação fisiológica de seu treino, ou seja, perceber se houve melhoras em seu organismo. Para isso, faça checagens de seu *steady state* e verifique sempre, de acordo com sua frequência cardíaca, se você está na zona pessoal de treinamento correta.

Mudança do planejamento

Quando você não conseguir aumentar o nível de esforço em seus movimentos, vai precisar ajustar seu planejamento para torná-lo mais desafiador para o seu organismo. Isso se aplica especialmente a atividades físicas vigorosas e práticas corporais sem sobrecarga de peso, e à frequência que você vai à academia ou que encontra o profissional de Educação Física que o orienta. Apenas ele vai poder indicar quanto peso você pode adicionar aos halteres ou a que velocidade e por quanto tempo você pode aumentar sua corrida na esteira nessa nova fase dos treinos.

E se você não tiver condições de frequentar lugares pagos para se exercitar, lembre-se de que o Sistema Único de Saúde (SUS) mantém programas de exercícios físicos para diferentes idades e níveis de condicionamento físico. O projeto Academia ao Ar Livre (ALL) está espalhado pelas cidades brasileiras e, nos próprios aparelhos, há tutoriais de como utilizá-los. Nessas academias públicas, normalmente utilizamos apenas o peso do corpo como sobrecarga. Se houver halteres com peso externo, procure a orientação de seu professor de Educação Física para saber quanto peso você pode utilizar e quando poderá subir a sobrecarga.



Pessoas praticando atividade em academia ao ar livre. Salvador (BA), 2016.

Conexões

Livro

- *Guia de atividade física para a população brasileira*. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 3 ago. 2024.

Fim de conversa

No início deste livro, na seção **Começo de conversa**, propusemos uma reflexão sobre a forma como as modalidades esportivas e as práticas corporais se apresentam na contemporaneidade. Exploramos a proposta do Ensino Médio, que visa estimular o pensamento criativo, crítico e reflexivo dos estudantes e fomentar a interconexão entre os conteúdos abordados. Destacamos o potencial da Educação Física como ferramenta significativa para a compreensão e interação com o meio em que vivemos e refletimos sobre como podemos contribuir de maneira positiva para isso.

Ao longo de toda a obra, convidamos você a executar uma variedade de movimentos e formas de interação, demonstrando a amplitude e a riqueza das práticas corporais discutidas. Apresentamos diversas formas de praticar atividades, salientando sempre que o aprendizado das práticas corporais e das modalidades esportivas levam ao reconhecimento das relações existentes entre o praticante e a atividade corporal executada, à percepção do universo cultural de seu entorno e à análise de suas contribuições. Tudo isso aconteceu paralelamente ao seu ato de movimentar-se.

Chegamos, então, a este último texto! Você percorreu três unidades, lembrou temas, aprendeu coisas novas e refletiu sobre várias modalidades esportivas, muitas delas iniciadas no Ensino Fundamental e tratadas aqui de forma mais aprofundada. Refletimos sobre uma grande parte das modalidades esportivas que existem no contexto escolar, mas, infelizmente, não foi possível abordar todas elas, pois o Brasil é muito grande e as realidades escolares são bastante diferentes. Além desta questão, atualmente existem várias possibilidades de hibridismo entre as modalidades esportivas e práticas corporais – criando novas modalidades a partir da unificação de estratégias, táticas e jogadas de atividades diversas, inclusive de diferentes propostas – e um único livro nunca seria capaz de comportar todo o conhecimento acerca desse tema. No entanto, a base, os procedimentos e os princípios operacionais das modalidades, as relações entre os elementos que as compõem e as diversas derivações dessas práticas foram abordados neste livro.



Com trabalho em equipe, é possível chegar cada vez mais longe.

A escolha de iniciar a **unidade 1** com atividades que, provavelmente, estão entre aquelas que você e os colegas mais gostam de praticar e que já foram iniciadas ao longo do Ensino Fundamental foi intencional. Dessa forma, algumas práticas puderam ser revisadas e novas informações incorporadas, aprofundando o estudo relacionado a seus aspectos técnicos. Com esse enfoque visamos criar uma base sólida e familiar para você, enriquecendo sua experiência e prática.

Na **unidade 2**, ampliamos esse olhar ao propor a elaboração de novas modalidades, exercendo a criatividade, o olhar crítico e a capacidade de inclusão social por meio do corpo e de seus movimentos. Abordamos temas como esportes paralímpicos e estimulamos o seu protagonismo e o de seus colegas para, juntos, criarem eventos e novas vivências esportivas e corporais inclusivas. Também abordamos a relação entre Educação Física e Tecnologia ao propor a criação de um *site* em que vocês compartilhassem informações sobre seus esportes preferidos, além de ressaltar e revelar como as novas tecnologias se relacionam ao movimento no Esporte e na Educação Física.

Por fim, na **unidade 3**, abordamos, como temas que permearam todo o conteúdo, as profissões relacionadas ao Esporte, o movimento olímpico e os esquemas táticos. Nossa proposta teve como referência a cooperação, a interação com o adversário, o desempenho motor e os objetivos táticos das ações motoras – inclusive com a habilidade de prever a movimentação técnica e tática do oponente.

Corpo e movimento são formas de linguagem.

Esperamos que ao longo desta trajetória, ao percorrer todas as unidades, você tenha descoberto novas áreas de interesse e encerre o ciclo da Educação Básica conhecendo melhor a si mesmo e à sua corporalidade. Você deve ter percebido que, além da profissão de atleta, existe um universo de possibilidades de realização profissional e pessoal na área de Esportes.

Esse universo que envolve cada uma das atividades esportivas possibilitará que você perceba o que está mais próximo da sua individualidade, seja como um caminho profissional, seja como uma modalidade esportiva que faça você se colocar em movimento.

Boa sorte na próxima jornada!



Jacob Lund/Shutterstock.com

Comemorar o fim de algumas jornadas e o começo de outras é muito importante.

Questões finais

1. (Enem) Os esportes podem ser classificados levando-se em consideração diversos critérios, como a quantidade de competidores, a relação com os companheiros de equipe, a interação com o adversário, o ambiente, o desempenho comparado e os objetivos táticos da ação. Os chamados esportes de invasão ou territoriais são aqueles nos quais os competidores entram no setor defendido pelo adversário, objetivando atingir a meta contrária para pontuar, além de se preocupar em proteger simultaneamente a sua própria meta.

GONZALEZ, F. J. *Revista Digital*, Buenos Aires, n. 71, abr. 2004 (adaptado).

São exemplos de esportes de invasão ou territoriais:

- a) Handebol, basquetebol, futebol e voleibol.
 - b) Rúgbi, futsal, natação e futebol americano.
 - c) Tênis de mesa, vôlei de praia, badminton e futevôlei.
 - d) Basquetebol, handebol, futebol e futsal.
 - e) Ginástica olímpica, beisebol, judô e *tae kwon do*.
2. (Uece) O jogador brasileiro de futebol Viny Jr., atleta da seleção brasileira e do Real Madrid, time da Espanha, sofreu, há pouco tempo, racismo por parte da imprensa esportiva do país onde joga e de torcidas adversárias. Em muitas partidas, Viny, ao comemorar seus gols faz uma dança. Em um programa de TV espanhol, intitulado “Chiringuito Show”, o jornalista Pedro Bravo citou: “Tem que deixar de ser macaco”. O atleta recebeu a solidariedade de ex-jogadores, como Pelé, jogadores que estão na ativa, como Neymar, e instituições, como a CBF e o próprio Real Madrid. A hashtag #bailaviny alcançou enorme popularidade na internet.
- Considerando a narrativa e conhecimentos sobre racismo, preconceito e discriminação no esporte, assinale a alternativa correta.
- a) Nessa situação, o jogador recebeu uma injúria, porque a antropologia atual considera os negros representantes de raças inferiores.
 - b) O caso pode ser considerado como irreal, um exemplo de *fake news*, pois não existe racismo no futebol.
 - c) A ocorrência do racismo no caso Viny é uma exceção, pois a história do esporte sempre foi ancorada em ideais de igualdade e respeito entre raças e etnias.
 - d) As desigualdades do trato respeitoso entre brancos e negros no futebol são resultantes de processos históricos que excluem os negros e seus descendentes da sociedade como um todo.
3. (Encceja) No Brasil, a presença de modalidades como o futebol tem se destacado historicamente, mostrando-se predominante em inúmeros contextos

e circunstâncias: nas “peladas”, disputadas em praças, várzeas e em ruas pouco movimentadas; no vestiário, mediante o uso dos uniformes de grandes e pequenos clubes; na tela da televisão, distribuindo-se entre transmissões ao vivo de partidas e noticiários especializados que retratam a rotina dos atletas e as competições. Frente a essa realidade, é comum que o futebol seja encarado como um componente fundamental de nossa identidade nacional, atuando como símbolo de uma suposta “brasilidade”.

Disponível em: <http://catalogo.educacaonaculturadigital.mec.gov.br>. Acesso em: 18 mar. 2018 (adaptado).

O texto representa historicamente o futebol como uma modalidade

- a) promotora da moda na indústria esportiva.
 - b) associada ao discurso nacionalista.
 - c) caracterizada pelo amadorismo.
 - d) escassa na mídia virtual.
4. (Enem) A educação física ensinada a jovens do ensino médio deve garantir o acúmulo cultural no que tange à oportunidade de vivência das práticas corporais; a compreensão do papel do corpo no mundo da produção, no que tange ao controle sobre o próprio esforço, e do direito ao repouso e ao lazer; a iniciativa pessoal nas articulações coletivas relativas às práticas corporais comunitárias; a iniciativa pessoal para criar, planejar ou buscar orientação para suas próprias práticas corporais; a intervenção política sobre as iniciativas públicas de esporte e de lazer.

Disponível em: www.portal.mec.gov.br. Acesso em: 19 ago. 2012.

Segundo o texto, a educação física visa propiciar ao indivíduo oportunidades de aprender a conhecer e a perceber, de forma permanente e contínua, o seu próprio corpo, concebendo as práticas corporais como meios para

- a) ampliar a interação social.
 - b) atingir padrões de beleza.
 - c) obter resultados de alta *performance*.
 - d) reproduzir movimentos predeterminados.
 - e) alcançar maior produtividade no trabalho.
5. (Unicentro) Considerando-se que o movimento é uma das principais características da Educação Física, pode-se afirmar que fazem parte dessa prática os seguintes temas:
- a) Folclore, dança, musculação e ioga.
 - b) Recreação, esportes, natação e folclore.
 - c) Corridas, arremessos, ciclismo e recreação.
 - d) Marchas, voleibol, alongamento e meditação.
 - e) Jogo, esporte, ginástica e dança.

6. (Enem)

TEXTO I

O usufruto de jogos eletrônicos, vinculado à psicopatologia, pode ser considerado um comportamento desadaptativo quando são apresentados sinais de excesso na utilização de tais tecnologias. Isso ocorre quando o comportamento afeta o sujeito de forma que ele se encontre incapaz de controlar a frequência e o tempo diante de um comportamento que anteriormente era considerado inofensivo.

LEMOS, I. L.; SANTANA, S. M. *Rev. Psiq. Clín.*, n. 1, 2012.

TEXTO II

A maior parte da literatura científica relacionada aos *exergames* e educação se concentra no potencial do jogo para melhorar a saúde física dos alunos, envolvê-los em atividades sociais e melhorar seu desempenho acadêmico. Resultados de pesquisas recentes também têm mostrado que tais jogos podem contribuir para o treinamento de práticas esportivas e outras atividades envolvendo movimento, ou para o desenvolvimento de habilidades motoras.

FINCO, M. D.; REATEGUI, E. B.; ZARO, M. A. *Movimento*, n. 3, jul.-set. 2015.

Apesar de interpretarem de forma distinta os jogos eletrônicos, ambos os textos abordam o(a)

- a) doença como foco central.
- b) relação do jogo com o indivíduo.
- c) controle do tempo de uso do jogo.
- d) necessidade de treinamento físico.
- e) envolvimento em práticas coletivas.

7. (Unicentro)



As práticas corporais são fenômenos em que se evidencia a cultura corporal e que caracterizam como manifestações culturais. A figura exemplifica algumas dessas manifestações.

Sobre a cultura corporal e suas manifestações, marque **V** para o que for verdadeiro e **F**, para o que for falso.

(:) A exposição do corpo, através de roupas, acessórios, tatuagens, piercings, implantes, perfurações e tantas outras novidades, vem mudando e caracterizando uma nova cultura corporal.

(:) A cultura do narcisismo vem tornando o corpo como elemento fundamental no estilo de vida, incentivando uma patologia da modernidade, caracterizada pela preocupação e cuidados extremos com o próprio corpo e não exatamente com a saúde.

(:) A Educação Física enquanto ciência tem no corpo em movimento as suas diferentes formas de manifestações.

(:) As atividades circenses, em diversos países, vêm constituindo-se como aliadas da Educação Física, por serem atividades que geram atitudes com um potencial educativo, não se limitando apenas ao simples controle do corpo.

A alternativa que indica a sequência correta, de cima para baixo, é a

- a) V F V F
- b) V F F V
- c) V V F V
- d) V V V V

8. (Uece) Atente para o seguinte texto:

Apontada como a principal atleta das Olimpíadas de Tóquio e com uma expectativa de conquistar até seis medalhas de ouro, a ginasta Simone Biles trouxe os holofotes para uma questão que humanizou a estrela e que abrange toda a população mundial: a saúde mental. Após ter uma apresentação aquém do esperado no salto por equipes que rendeu uma prata para os Estados Unidos, a norte-americana surpreendeu a todos ao comunicar que não disputaria mais as finais individuais para se preservar e reconectar corpo e mente.

Disponível em <https://www.uol.com.br/esporte/olimpiadas/ultimas-noticias/2021/08/09/top-10-momentos-marcantes-das-olimpiadas-de-toquio.htm>, acesso em 08 de setembro de 2021.

Considerando o texto acima, é correto inferir que a prática do esporte de alto rendimento

- a) pode ser maléfica para a saúde mental, a depender das pressões sociais e autocobranças.
- b) desenvolve sempre, e de forma incontestável, em seus praticantes, deterioração da saúde mental, pelo estímulo feroz à competição na incessante busca por medalhas e recordes.
- c) apresenta como causa ou efeito, em todos os praticantes, o desenvolvimento de baixa autoestima, haja vista somente os vencedores receberem os louros da vitória.
- d) deve ser desenvolvida somente dentro da perspectiva colaborativa, onde todos vencem, em oposição ao formato competitivo atual.

Referências comentadas

- BEDO, B. Inteligência artificial é poderosa ferramenta analítica no esporte. *Jornal da USP*, São Paulo, 14 jul. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/noticias/inteligencia-artificial-e-poderosa-ferramenta-analitica-no-esporte/>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto trata do impacto da inteligência artificial (IA) no futebol, destacando seu papel em análise de desempenho e decisões estratégicas, e seu potencial para influenciar outros esportes.
- BORG, J. *A arte da linguagem corporal: diga tudo o que pensa sem precisar falar*. São Paulo: Saraiva, 2011.
O livro traz dicas e técnicas de como ler corporalmente os gestos das pessoas, ensinando formas de estruturar ou controlar os próprios gestos para ser melhor ouvido, compreendido ou interpretado.
- BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Institui normas gerais e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 25 mar. 1998. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/DOU/1998/03/25>. Acesso em: 6 ago. 2024.
Essa lei estabelece as diretrizes para a organização e o funcionamento do esporte no Brasil, promovendo a criação de políticas públicas para o desenvolvimento esportivo e a regulamentação das atividades desportivas.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: MEC, 2018.
A BNCC é o documento publicado pelo Ministério da Educação que norteia as aprendizagens, competências e habilidades que todos os estudantes do Brasil devem desenvolver em cada etapa da Educação Básica.
- CAILLOIS, R. *Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem*. Petrópolis: Vozes, 2017.
O autor apresenta uma definição e classificação dos jogos, e explora a relação entre jogos e culturas na contemporaneidade.
- CAMPOS, A. de O. *Tradição e apropriação crítica: metamorfoses de uma afroamericalatinidade*. São Paulo: Educ; Fapesp, 2016.
O livro explora como tradições africanas e indígenas se inter-relacionam e a apropriação crítica dessas tradições como autonomia cultural.
- COELHO, R. T. et al. Atletas transgêneros: tabu, representatividade, minorias e ciências do esporte. *Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo*, São Gonçalo, v. 3, n. 5, 2018. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=2TRABALHOSACADEMICOSAOGONCALO2&page=article&op=view&path%5B%5D=6630>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O artigo analisa a falta de estudos sobre atletas transgêneros, discutindo seu desempenho e inclusão no esporte e comparando-os com atletas cisgêneros.
- COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Brasil: COB, c2024. Disponível em: <https://www.cob.org.br/>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O Comitê Olímpico do Brasil (COB) é uma organização não governamental, filiada ao Comitê Olímpico Internacional (COI), que trabalha na gestão técnica, administrativa e política do esporte nacional.
- COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL. [Suíça]: COI, c2024. Disponível em: <https://olympics.com/ioc/overview>. Acesso em: 5 ago. 2024.
O Comitê Olímpico Internacional (COI) agrega tudo o que é olímpico: os atletas, os Comitês Olímpicos Nacionais, as Federações Internacionais, os Comitês Organizadores dos Jogos Olímpicos, os Parceiros Olímpicos Mundiais e os Detentores de Direitos de Comunicação Social.
- CONSCIÊNCIA e presença negra no surfe. *Origem Surf*, [s. l.], 20 nov. 2019. Disponível em: <https://origemsurf.com.br/2019/11/20/consciencia-e-presenca-negra-no-surfe/>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O artigo explora a história e o impacto do surfe negro, destacando os surfistas pioneiros e os movimentos ligados às questões de reparação e inclusão racial no Brasil e nos Estados Unidos.
- FRANCESCHI NETO, V. Dia Mundial da Língua Portuguesa: as diferenças no vocabulário esportivo entre português europeu e brasileiro. *International Olympic Committee*, [s. l.], 5 maio 2022. Disponível em: <https://olympics.com/pt/noticias/dia-mundial-da-lingua-portuguesa-vocabulario-esportivo-portugal-brasil>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto explora as diferenças de termos e expressões do vocabulário esportivo em português europeu e em português brasileiro.
- FREITAS, P. J. A. *Sociedade Portuguesa de Matemática*, [s. l.], 2007. Disponível em: <https://www.clube.spm.pt/alquerque/#:~:text=No%20Alquerque%2C%20dois%20jogadores%20enfrentam,capturar%20todas%20as%20pe%C3%A7as%20advers%C3%A1rias>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto descreve as origens e a evolução histórica do jogo alquerque, antecessor do jogo de damas.

- HISTÓRIA: uma disputa milenar. *Rede do esporte*, [s. l.], 2016. Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/uma-disputa-milenar>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O artigo narra a história dos Jogos Olímpicos desde suas origens na Grécia Antiga até sua reinvenção na Era Moderna, destacando a evolução e a importância do evento ao longo dos séculos.
- HOMENS buscam espaço na ginástica rítmica. *FMU*, [s. l.], 10 fev. 2020. Disponível em: <https://www.posfmu.com.br/homens-buscam-espaco-na-ginastica-ritmica/noticia/602>. Acesso em: 6 ago. 2024.
A matéria trata da crescente participação masculina na ginástica rítmica e dos desafios para o reconhecimento oficial da modalidade.
- JOGADOR indígena chama atenção na *web* e é contratado por primeiro clube vegano da América. *Globo*, Natal, 1 mar. 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/rn/noticia/2024/03/01/jogador-indigena-chama-atencao-na-web-e-e-contratado-por-primeiro-clube-vegano-da-america.ghtml>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto aborda a contratação do jovem jogador indígena Samuel Felipe pelo clube vegano Laguna SAF, destacando seu talento e compromisso com a inclusão.
- LABAN, R. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
Essa obra, organizada por Lisa Ullmann, explora o relacionamento entre as interações do movimento e o funcionamento do corpo.
- LAURENTIZ, P. *A holarquia do pensamento artístico*. Campinas: Editora da Unicamp, 1991.
O livro aborda a estruturação e organização do pensamento artístico em camadas interconectadas, explorando como diferentes níveis de percepção e criação se relacionam dentro do processo artístico.
- MACIEL, N. Deborah Colker sobre Ovo, do Cirque du Soleil: 'tem uma atemporalidade'. *Correio Braziliense*, [Brasília, DF], 3 abr. 2019. Disponível em: www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/diversao-e-arte/2019/04/03/interna_diversao_arte,747020/deborah-colker-fala-sobre-o-espetaculo-ovo.shtml. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto destaca o espetáculo *Ovo*, de Deborah Colker, enfatizando sua atemporalidade, relevância temática e a integração da tecnologia no espetáculo do Cirque du Soleil.
- MANSANO, S. R. V. Sujeito, subjetividade e modos de subjetivação na contemporaneidade. *Revista de Psicologia da Unesp*, [São Paulo], v. 8, n. 2, 2009. Disponível em: <https://revpsico-unesp.org/index.php/revista/article/view/78>. Acesso em: 13 ago. 2024.
O artigo explora as formas contemporâneas de constituição da subjetividade, analisando como os processos sociais e culturais influenciam a formação do sujeito na atualidade.
- MURAD, M. Sociologia do esporte. In: UNICAMP. Faculdade de Educação Física. [Campinas], 2009. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/ccd2009/palestras/mauricio_murad.pdf. Acesso em: 5 ago. 2024.
O texto examina a Sociologia do Esporte como um reflexo das dinâmicas sociais e culturais, abordando-a como um "fato social total".
- OMS (Suíça). Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 6 ago. 2024.
A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência especializada em saúde, subordinada à Organização das Nações Unidas (ONU), com a missão de direcionar e coordenar o trabalho internacional de saúde por meio da colaboração.
- PINES JUNIOR, A. R. et al. O circo moderno: história, inovação e transição social. *FIEP Bulletin*, [s. l.], v. 83, 2013. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/download/2981/5815/6621#:~:text=Atualmente%2C%20a%20arte%20circense%20pode,e%20multim%C3%ADdia%2C%20buscando%20uma%20concep%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 6 ago. 2024.
O texto aborda a evolução histórica do circo, desde suas origens até o desenvolvimento do circo moderno, destacando suas principais características e transformações ao longo dos séculos.
- PYLRO, S. C.; ROSSETTI, C. B. *Atividades lúdicas, gênero e vida adulta*. *Psico-USF*, Itatiba, v. 10, n. 1, jun. 2005. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712005000100010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 6 ago. 2024.
O artigo investiga as preferências lúdicas de adultos jovens, revelando diferenças de gênero nas atividades preferidas e no tempo dedicado ao lazer.
- ROSSI, J.; MENDES JÚNIOR, L. *Guia politicamente incorreto do futebol*. São Paulo: Leya: 2014.
Essa é uma obra divertida de ler e importante para quem quer entender os jargões do futebol e conhecer mais sobre a história de algumas personalidades marcantes desse esporte.

SILVA, W. J. B. da. Declarative and procedural tactical knowledge in young basketball players throughout a sports season. *Journal of Physical Education*, [s. l.], v. 33, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/57850>. Acesso em: 13 ago. 2024.

O texto aborda a comparação entre o conhecimento tático declarativo e processual de jogadoras de basquetebol em diferentes categorias e fases da temporada, destacando o desempenho e a influência do tempo de prática.

SOARES, J.; ANTUNES, H. Modelo de educação desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da Educação Física II*, [s. l.], 2016. p. 136-147. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1696/1/JorgeSoaresModelo%20de%20Educa%c3%a7%c3%a3o%20Desportiva%20caracter%c3%adsticas%2c%20vantagens%20e%20precau%c3%a7%c3%b5es%20.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2024.

O artigo explora o Modelo de Educação Desportiva (MED), focando em suas características e na aplicação eficaz na Educação Física.

UNESCO. [S. l.]: Unesco, c2024. Disponível em: <https://www.unesco.org/en>. Acesso em: 6 ago. 2024.

Agência especializada com o objetivo de contribuir para a paz e segurança no mundo mediante a educação, as ciências naturais, as ciências sociais e humanas e a comunicação e informação.

VESPA, T. Corpo de atleta: esporte exclui corpos gordos. Eles resistem para estar ali. *UOL*, [s. l.], 25 jun. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/olimpiadas/ultimas-noticias/2021/06/25/corpo-de-atleta-esporte-exclui-corpos-gordos-eles-resistem-para-estar-ali.htm>. Acesso em: 6 ago. 2024.

A reportagem discute a exclusão de corpos gordos no esporte, destacando a resistência de atletas que enfrentam preconceitos e barreiras para se manterem nesse ambiente.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 6 ago. 2024.

A publicação mostra maneiras de promover o envelhecimento saudável através de políticas públicas que incentivam estilos de vida saudáveis e a qualidade de vida dos idosos.