

Educação Física

CAPÍTULO 1

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 1

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

ESPORTES DE INVASÃO:

Aspectos técnicos
e táticos do futebol.

1 CAPÍTULO

Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos o futebol, que faz parte dos esportes de invasão. Estes são muito praticados em diversos países do mundo, bem como fazem parte da cultura corporal da humanidade, que foi socialmente produzida e historicamente acumulada ao longo dos séculos. Há algum espaço público de qualidade próximo ao seu bairro ou escola em que você possa praticar essas modalidades esportivas? Vamos lá!

Esporte

Ao longo dos séculos, a humanidade produziu e acumulou muitos conhecimentos que fazem parte da nossa história e da nossa cultura. Por isso, é importante conhecê-los, não é mesmo?

O esporte, por exemplo, é uma das invenções humanas que fazem parte da nossa cultura corporal. Queiramos ou não, esse fenômeno está presente na nossa vida cotidiana e representa uma das manifestações culturais de maior influência em nossa sociedade. Desse modo, devemos estudá-lo para que possamos melhor usufruir dele.

As práticas corporais que podemos chamar de **modalidades esportivas** envolvem, entre outras características: comparação do desempenho dos participantes e regras estabelecidas por instituições (federações, associações, etc.).

Existem centenas de modalidades esportivas no mundo. Dentre elas, estão as que chamaremos neste capítulo de **esportes de invasão**.

O que são esportes de invasão?

No Brasil, existe um documento que informa quais são os conhecimentos que devem ser ensinados nas escolas do País: a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Conforme a BNCC, podemos chamar de **esportes de invasão** as modalidades em que os praticantes tentam levar um implemento (bola, disco, etc.) até um local específico do campo de jogo da equipe oponente ao mesmo tempo que se defendem. Nessas práticas corporais, há uma interação direta entre os competidores em seu campo de jogo.

1. Observe o conceito de *esporte de invasão* apresentado anteriormente. Agora, descreva três exemplos de esportes que podem ser classificados de tal forma.

Resposta pessoal. Sugestão: futebol, basquete, handebol, rúgbi, etc.



2. Analise as imagens a seguir e marque com um **X** aquelas que apresentam um esporte de invasão.



luca85 | Shutterstock.com

X



JoeSAPhotos | Shutterstock.com

X



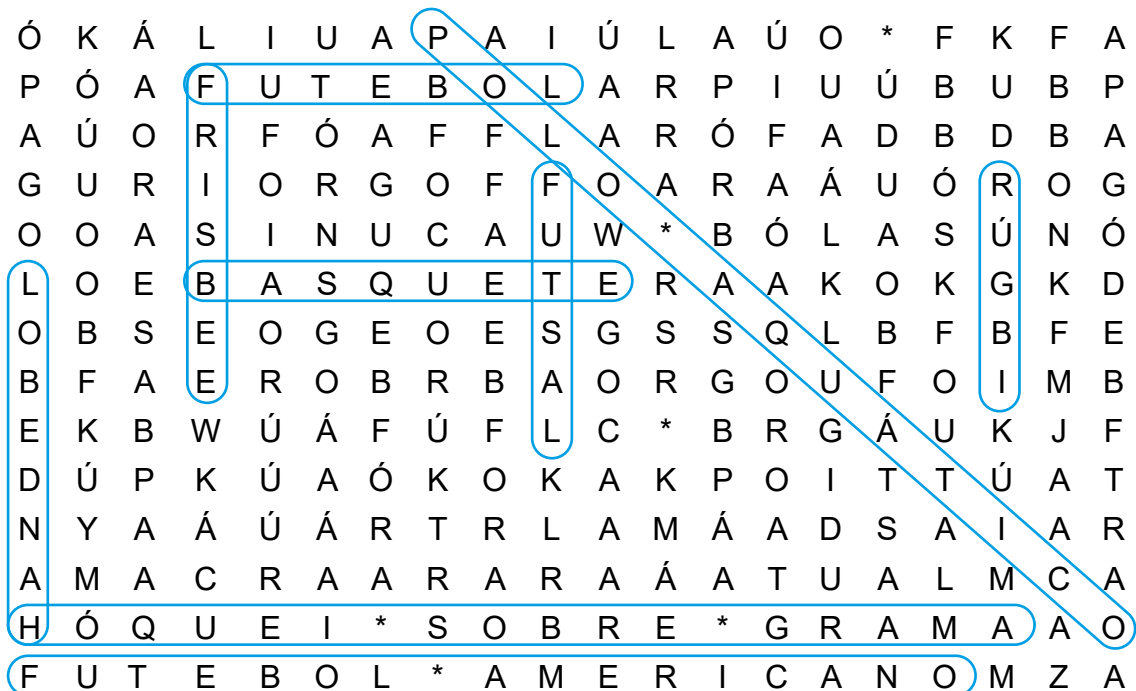
muzsy | Shutterstock.com



Richard Paul Kane | Shutterstock.com

X

3. No caça-palavras abaixo, há nove exemplos de modalidades esportivas de invasão. Identifique-as e circule-as.



Técnicas nas modalidades esportivas

Toda modalidade esportiva é repleta de conhecimentos; dentre eles, estão as suas técnicas. Você já ouviu falar nesse termo? Vamos conhecê-lo!

No âmbito do esporte, assim como em outras áreas da vida, uma **técnica** pode ser entendida como uma maneira eficiente de se realizar determinada ação.

Ao longo dos anos, os participantes desenvolveram formas cada vez mais eficientes de cumprir as tarefas exigidas durante a prática das modalidades esportivas, ou seja, criaram gestos técnicos.

No basquete, por exemplo, seus praticantes perceberam que, durante um lance livre, uma forma bastante eficiente de mandar a bola para dentro da cesta é utilizando da técnica que ficou popularmente conhecida por **arremesso com uma das mãos**, como podemos ver na imagem a seguir.



Oleksandr Osipov | Shutterstock.com

Nesse movimento, o praticante posiciona uma mão embaixo da bola e a outra ao lado. Durante a ação, o implemento é arremessado por meio da extensão do braço/mão que se localiza embaixo dele. Para que se aumente ainda mais as chances de sucesso, recomenda-se que, durante o gesto, o praticante aponte o cotovelo (do braço/mão do arremesso) em direção à cesta. Além disso, dentre outras orientações, sugere-se que a bola seja arremessada em uma trajetória parabólica.

No futsal, por exemplo, há diversas formas de se recepcionar a bola. No entanto, devido às características dessa modalidade esportiva, quando ela vem em nossa direção de forma rasteira, a maneira mais eficiente de recepcioná-la é com a sola do pé, com uma técnica conhecida por pé em formato de **boca de jacaré**, como se pode observar na imagem a seguir.



A realização de alguns gestos técnicos também nos ajuda a evitar possíveis lesões durante a prática das modalidades esportivas. No handebol, por exemplo, ao recebermos um passe na altura do nosso peito/ombro/rosto, a técnica de recepção com mãos em formato de concha nos permite receber a bola de forma mais eficiente e com menos risco de machucar os nossos dedos. Podemos observá-la na imagem a seguir.



Como podemos perceber, um gesto técnico é composto de um conjunto de orientações que tentam ajudar um praticante a realizar, de forma eficiente, uma tarefa de uma prática corporal. Essa gama de informações representa um conhecimento que foi desenvolvido e acumulado ao longo dos anos pela humanidade e que só é possível aprender por meio da experimentação prática.

4. Ao longo dos anos, diversos gestos técnicos foram inventados pelos praticantes das modalidades esportivas. Alguns desses movimentos corporais são bem específicos.

Observe os que foram descritos nos enunciados da coluna da esquerda. Depois, interligue-os com as alternativas de resposta da coluna da direita.

- | | |
|---|--|
| I) Golpear a bola com o dedão do pé, possibilitando uma finalização mais potente. | a) “Caneta”, “saia”. Uma forma de drible presente no futsal e no futebol. |
| II) Bater a bola no solo enquanto se desloca pela quadra. | b) “Enterrada”. Movimento comum no basquete. |
| III) Rolar a bola por entre as pernas do seu oponente e pegá-la de volta em seguida. | c) “Chute de bico”. Muito presente no futsal. |
| IV) Pendurar-se no aro ao mesmo tempo que faz a cesta. | d) Drible. Um dos movimentos mais realizados no basquete e no handebol. |

5. Analise a imagem abaixo. Você saberia dizer como é conhecido o gesto técnico que o jogador com a bola está realizando?

Resposta: bicicleta.



6. Escolha um esporte de invasão de sua preferência e descreva uma das principais técnicas utilizadas por seus praticantes durante as disputas, além das que já foram citadas neste capítulo. [Resposta pessoal.](#)

PARA REFLETIR!

Como sabemos, em cada modalidade esportiva há diversas orientações técnicas para a realização de algumas ações. Tais técnicas são entendidas como métodos eficientes de se realizar movimentos e foram desenvolvidas para ajudar o praticante.

No entanto, isso não quer dizer que, se não fizermos exatamente conforme o padrão técnico, não conseguiremos realizar determinada ação. É possível, por exemplo, fazer uma cesta no lance livre do basquete sem utilizar a tradicional técnica do arremesso com uma das mãos.

Você já ouviu falar do **arremesso lavadeira**? É quando o jogador afasta bastante uma perna da outra, segura a bola de basquete com as duas mãos e a arremessa de baixo para cima.

Você já viu algum jogador profissional arremessando desse jeito? Caso não, pesquise uma imagem ou vídeo sobre isso. Essa técnica de arremesso não é tão comum no basquete, mas também é permitida pelas regras da modalidade, portanto nada impede que a realizemos.

A existência de gestos técnicos tradicionais/padronizados não nos impede de criar novas técnicas, novos movimentos, de acordo com as nossas condições. Cada pessoa possui uma história de vida diferente, vivenciou práticas corpóreas distintas e, por isso, tem o seu próprio modo de realizar os movimentos corporais exigidos durante a prática de uma modalidade esportiva. Concorde? Pense nisso!

VOCÊ SABIA?

Um jogador de basquete ficou famoso por não realizar a tradicional técnica de arremesso com uma das mãos no lance livre. Durante as cobranças de falta, o ex-jogador Rick Barry arremessava a bola de baixo para cima em um movimento conhecido nos Estados Unidos da América como **granny shot** (arremesso de vovozinha, em tradução livre). No Brasil, é popularmente chamado de **arremesso lavadeira**.

Com essa técnica de arremesso nada tradicional e raramente utilizada, o atleta alcançou uma das melhores médias de acerto em lances livres da história da NBA e hoje é considerado uma das lendas desse esporte de invasão.

Seu filho, Canyon Barry, atualmente joga pela equipe do Iowa Wolves. Ele arremessa da mesma forma que o pai, durante os lances livres, obtendo excelentes médias de acertos.

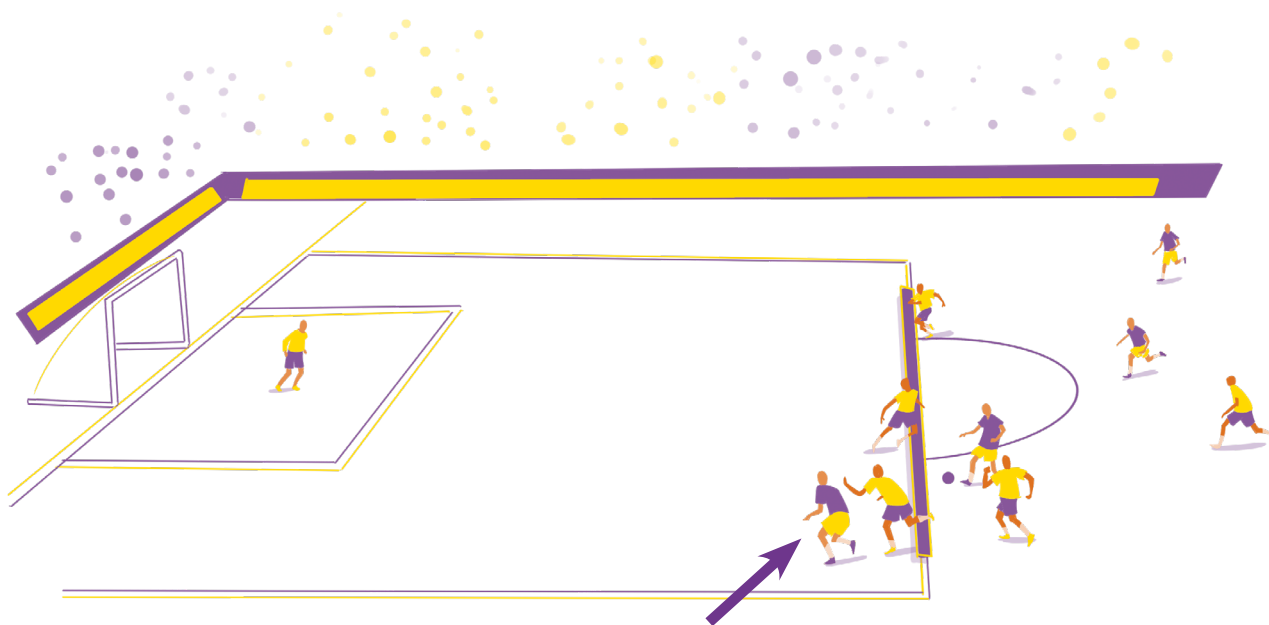
Táticas nas modalidades esportivas

Com o passar dos anos, as pessoas envolvidas no fenômeno esportivo (praticantes, treinadores, pesquisadores, etc.) desenvolveram diferentes táticas nas diversas modalidades.

A **tática** pode ser entendida como uma estratégia que os participantes de uma modalidade esportiva realizam para atingir determinado objetivo durante a disputa. Geralmente, ela é de caráter defensivo ou ofensivo.

Por exemplo, sabe aquela “linha de impedimento” que os jogadores de futebol fazem? Pois bem, ela é uma tática que tem como objetivo anular o ataque da equipe oponente.

Ao se posicionarem em linha, os jogadores da equipe que está se defendendo tentam colocar os da equipe atacante em uma posição irregular, em outras palavras, em condição de impedimento.



Na ilustração acima, o jogador da equipe de uniforme roxo (indicado pela seta) está impedido, por isso não pode receber o passe do seu colega de equipe que está com a bola. Essa situação só foi possível graças à linha de impedimento realizada pelos defensores da equipe de uniforme amarelo.

No futsal, por exemplo, uma tática muito utilizada quando um time está perdendo a partida é a do **goleiro linha**.



A_Lesik | Shutterstock.com

Nela, o goleiro passa a atuar na quadra como mais um jogador de ataque. Isso possibilita que a equipe ganhe um maior poder ofensivo. Porém, ao mesmo tempo, ela fica com a sua defesa fragilizada (já que o goleiro está fora da barra).



7. Escolha um esporte de invasão e descreva uma das principais táticas utilizadas por seus praticantes durante as disputas, além das que já foram citadas neste capítulo.

Resposta pessoal.



8. Observe as alternativas a seguir e informe na lacuna se ela se refere a uma técnica ou tática.

a) Marcar os jogadores da equipe oponente de forma individual. Ou seja, cada jogador passa a ser responsável por marcar um jogador adversário. Comum durante as disputas de futsal. tática

b) Passe em que a bola toca o solo da quadra antes de chegar até o companheiro de equipe. Podemos observá-lo no basquete e no handebol, por exemplo. técnica

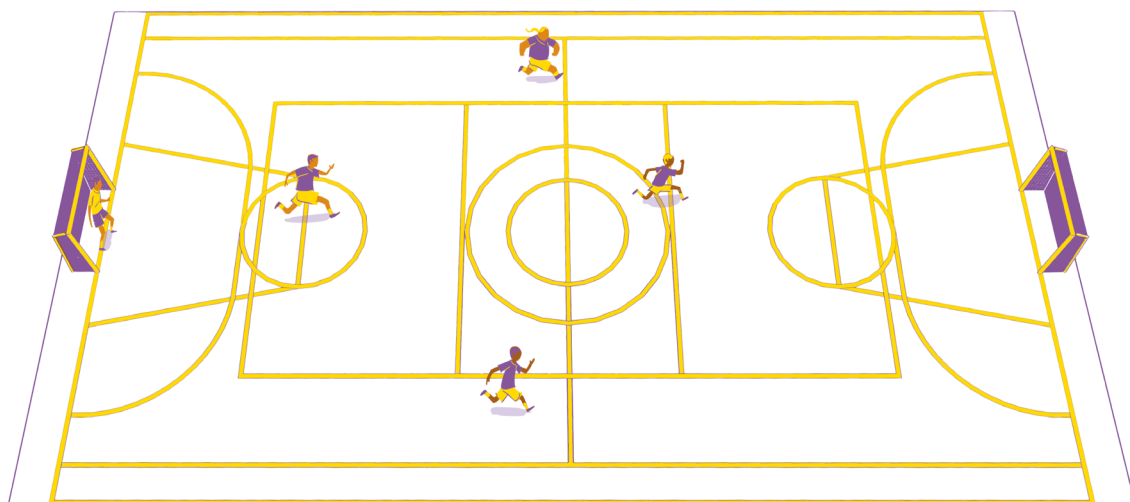
c) Aguardar os jogadores da equipe adversária no seu campo de defesa para só então tentar recuperar a posse da bola. Ocorre com grande frequência no futebol. tática

d) Salto com braços e pernas afastadas. Esse movimento se assemelha ao formato de um X. Os goleiros de handebol o realizam bastante. técnica

Posições e sistemas táticos

Nos esportes de invasão, assim como em outros tipos de modalidade esportiva coletiva, cada equipe possui um sistema tático que representa a forma como os seus jogadores se posicionam pelo espaço do campo de jogo.

No futsal, por exemplo, um sistema tático bastante comum é o 3X1, como podemos visualizar na ilustração abaixo.



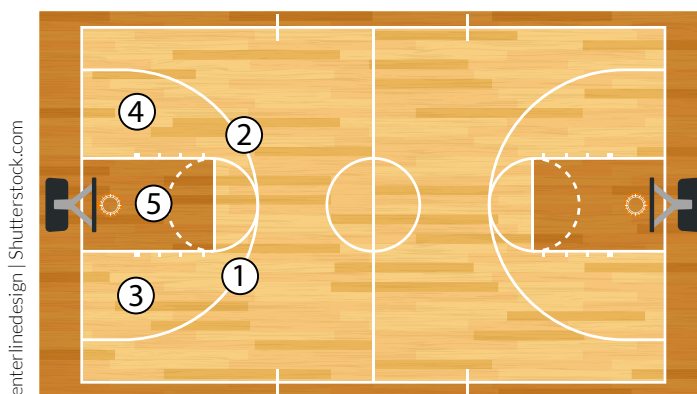
O sistema tático de uma equipe é que determina as posições dos jogadores. No sistema 3X1 do futsal, por exemplo, há a presença das seguintes posições: goleiro, fixo, ala e pivô.

Ao assumir uma dessas posições, o jogador passa a atuar com mais frequência em uma determinada região da quadra e a realizar funções táticas específicas. Embora todos participem de todas as situações do jogo, algumas posições se responsabilizam por ações de características mais defensivas (como o goleiro e o fixo), enquanto outras atuam de forma mais ofensiva (como o ala e o pivô).

VOCÊ SABIA?

A forma como se lê o sistema tático de uma equipe pode variar de acordo com a modalidade esportiva. No futebol, por exemplo, lê-se na direção da defesa para o ataque, enquanto no basquete se lê do ataque para a defesa, como podemos visualizar nas ilustrações abaixo.

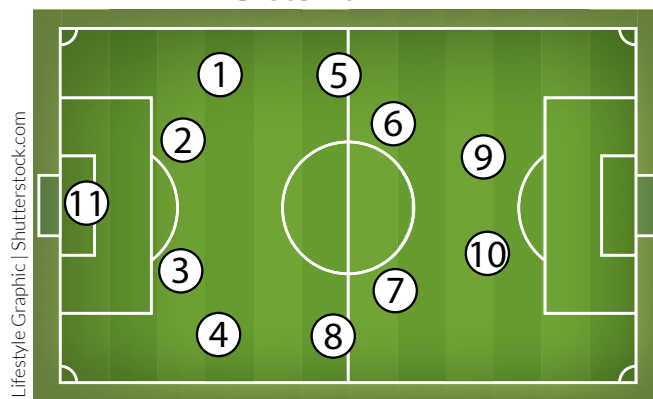
Sistema 2X3



Defesa

Ataque

Sistema 4x4x2

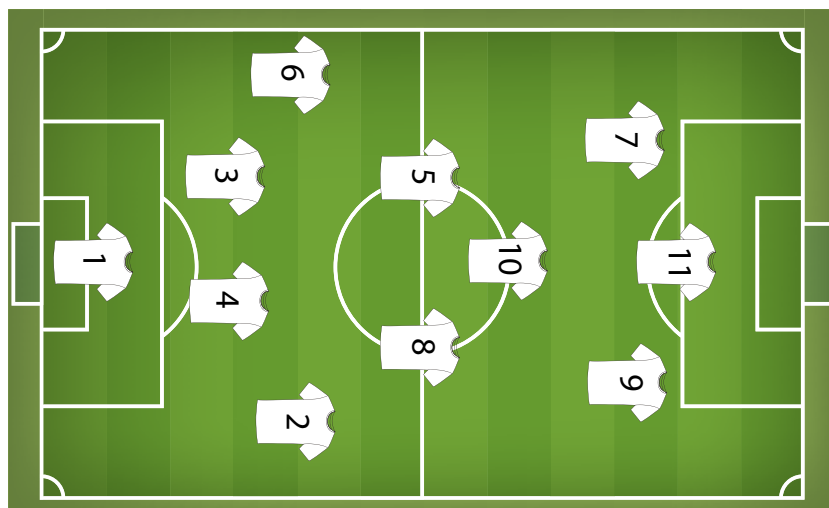


Defesa

Ataque

9. Uma equipe de futebol é formada por 11 jogadores titulares e por seus reservas. Analise a ilustração e as alternativas abaixo. Em seguida, assinale **V** para as alternativas verdadeiras e **F** para as falsas.

- a)** O sistema tático que os jogadores estão representando é o 3X3X4. (**F**)
- b)** Os jogadores de camisa 7, 11 e 9 são aqueles que se localizam na posição de atacantes e desempenham, predominantemente, uma função tática ofensiva. (**V**)
- c)** Os jogadores de camisa 3 e 4 são aqueles que se localizam na posição de zagueiros e desempenham, predominantemente, a função tática de defesa. (**V**)
- d)** Os jogadores de camisa 6 e 2 são aqueles que se localizam na posição de laterais. (**V**)



PESQUISA

O *frisbee*, o futebol americano e o rúgbi são exemplos de modalidades esportivas de invasão que ainda são pouco conhecidas e praticadas no nosso país. Concorda? Escolha uma delas e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história, suas principais regras e os materiais necessários para a sua prática. Logo após, escreva no espaço a seguir uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.

10. O futebol, o futsal, o handebol e o basquete são modalidades esportivas de invasão bastante populares em nosso país. Apesar disso, embora o acesso ao esporte seja um direito de cada cidadão brasileiro, garantido por lei, sabemos que nem sempre encontramos espaços públicos de qualidade que nos possibilitem a prática dessas modalidades, não é mesmo?

A ausência desses espaços no Brasil é notória. De acordo com um texto publicado em 2018, na página do *Todos pela educação* a respeito da prática de esportes nas escolas, 25,7% das escolas públicas de Ensino Médio e 62,8% de Ensino Fundamental não têm quadra de esportes. Esse é um dado alarmante, você não acha?

Em sua opinião, de que forma podemos reivindicar para que o nosso bairro disponha de espaços públicos de qualidade que nos possibilitem praticar diferentes modalidades esportivas de invasão?

Resposta pessoal.

[illegible]

Educação Física

CAPÍTULO 2

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 2

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

ESPORTES DE combate: a esportivização das lutas

2

CAPÍTULO

Vamos dialogar?

Olá! Você já ouviu falar em esportes de combate? Quais você pratica ou já praticou? Talvez você não os reconheça por esse nome, mas é bem provável que já assistiu a algum deles ou os vivenciou.

As modalidades esportivas de combate são práticas corporais que são ao mesmo tempo luta e esporte. Todas elas foram socialmente produzidas e acumuladas ao longo da história da humanidade, compondo a nossa cultura corporal. Neste capítulo, estudaremos um pouco sobre elas. Vamos lá!

O que são esportes de combate?

Os **esportes de combate** representam o conjunto de lutas que foi esportivizado, como explicado nas linhas anteriores.

Como todo esporte, essas práticas corporais envolvem: comparação do desempenho dos participantes; e regras estabelecidas por instituições (ligas, federações, confederações, etc.).

Essas regras foram incluídas nessas práticas corporais por vários motivos, dentre eles: tentar garantir a segurança dos participantes e informar sobre o que é permitido e o que é proibido durante a disputa.

Como em toda luta, o participante de uma modalidade esportiva de combate busca vencer o seu oponente por meio de técnicas de ataque e de controle, ao mesmo tempo em que procura se defender dos golpes do seu adversário. Essas técnicas se expressam em forma de movimentos corporais como chutes, socos, empurrões, torções, imobilizações, esquivas, bloqueios, etc.

Em alguns esportes de combate, os participantes utilizam objetos como espadas, sabres, floretes, entre outros.



Iakov Filimonov - stock.adobe.com

Foi somente no século XVII, na França, que surgiram as primeiras escolas de esgrima. No entanto, esse esporte já era praticado entre os povos egípcios e na Grécia Antiga.



guruXOX - stock.adobe.com

Eskrima, ou **arnis**, é uma arte marcial de origem filipina que se destaca pelo uso de armas como o bastão, a espada e a faca.

1. De acordo com o conceito de esporte de combate apresentado anteriormente, analise as imagens a seguir e marque aquela(s) que representa(m) um esporte de combate.



sportpoint | Stock.adobe.com



Augustas Cetkauskas | Stock.adobe.com



Dusan Kostic | Stock.adobe.com

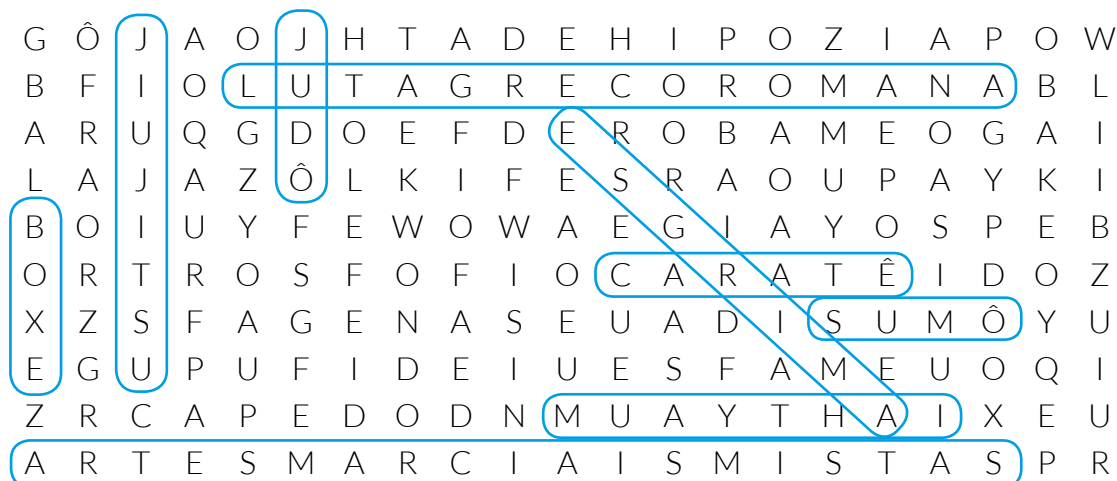


Joe | Stock.adobe.com



2. Ao longo da história, a humanidade criou uma série de lutas que, com o passar dos anos, foram transformadas em esportes de combate. Atualmente, temos conhecimento de dezenas delas.

No caça-palavras abaixo, há nove exemplos de modalidades esportivas de combate. Identifique-as e circule-as



3. Cada modalidade esportiva de combate apresenta características que lhes são particulares. Por isso, é possível identificá-las, por exemplo, ao observarmos os movimentos corporais realizados por seus praticantes, as suas vestimentas e acessórios, assim como o local em que determinada modalidade ocorre.

Analise as imagens a seguir e informe a qual modalidade esportiva de combate ela se refere. Considere os nove exemplos encontrados no caça-palavras apresentado na questão anterior.

sportpoint | Stock.adobe.com



Judô.

Chaiphorn | Stock.adobe.com



Muay thai.

Everyone photo | Stock.adobe.com



Luta greco-romana.

BorisMedvedev | Stock.adobe.com



Tae kwon do.

Marek | Stock.adobe.com



Jiu-jitsu.

sportpoint | Stock.adobe.com



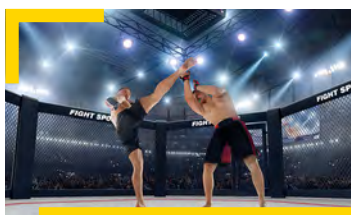
Caratê.

sportpoint | Stock.adobe.com



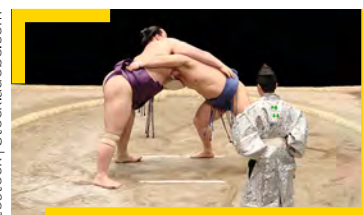
Boxe.

VIAR PRO studio | Stock.adobe.com



MMA.

Delphostock | Stock.adobe.com



Sumô.

Esportivização das lutas, como assim?

Para entendermos de forma mais concreta o processo de esportivização das lutas, tomaremos como exemplo o da capoeira.

A capoeira nem sempre teve essas vertentes que podemos observar nos dias atuais. A profissionalização, a espetacularização, as instituições organizadoras (associações, federações, ligas, etc.), os eventos competitivos (torneios e campeonatos) e outras características do fenômeno esportivo não estavam presentes nessa prática corporal quando ela foi inventada.

Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Augustus_Earle#/media/Ficheiro:CapoeiraEarle.JPG



A capoeira foi declarada patrimônio imaterial da humanidade pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (Unesco), em 26 de novembro de 2014. Ela é símbolo de luta e resistência dos negros brasileiros. Capoeira (1820), de Augustus Earle, Biblioteca Nacional de Canberra.

Há diferentes narrativas que tentam explicar a origem da capoeira, a mais aceita pelos estudiosos é que ela foi desenvolvida no Brasil, no período colonial, pelos negros escravizados que vieram da África. Eles a criaram e a utilizaram como uma forma de luta no combate à sua escravização. Nesse período, essa prática corporal correspondia a uma verdadeira luta, seus praticantes realizavam golpes com o objetivo de atacar ou controlar os seus oponentes ao mesmo tempo que se defendiam das investidas deles. Não havia regras durante os combates entre os escravos e os seus escravizadores, pois era a vida ou a liberdade deles que muitas das vezes estavam em jogo. Alguns desses conflitos eram fatais para uma das partes.

Com o passar dos anos, a capoeira foi ganhando outros significados — o que antes era proibido por lei passou a ser praticado e ensinado livremente; e o que antes fazia parte apenas da realidade dos escravizados passou a ser patrimônio cultural brasileiro.

Cada vez mais grupos de capoeira passaram a existir e a difundir essa luta no Brasil e no mundo, a partir de aulas, apresentações, eventos competitivos, entre outros meios e formas de entender e ensinar a capoeira.

O processo de esportivização da capoeira, assim como de outras práticas corporais, é alavancado no momento em que surgem instituições (federações, confederações, etc.) com o objetivo de padronizar, isto é, oficializar e regulamentar os assuntos relacionados a essa prática corporal, promovendo eventos com foco na comparação do desempenho dos praticantes.

A prática corporal que nasceu como uma luta passa a receber uma conotação esportiva. Os seus praticantes, por exemplo, passam a treinar para representar os seus grupos nos eventos competitivos promovidos por essas instituições organizadoras que, por sua vez, oferecem premiação para os vencedores. Esse contexto dá lugar à profissionalização de praticantes e à espetacularização dessa luta.

A esportivização da capoeira e de outras lutas divide opiniões entre os praticantes e estudiosos no assunto. Para alguns, esse processo fere a identidade cultural dessas práticas corporais, afastando-as dos seus verdadeiros princípios e origens históricas, supervalorizando os aspectos competitivos. Outros acreditam que a sua esportivização pode contribuir para a sua disseminação global, aumentando o número de praticantes e apreciadores.

4. Qual a sua opinião sobre o processo de esportivização das lutas? Você é contra ou a favor? Apresente os seus argumentos.

Resposta pessoal.



Modalidades esportivas de combate: invenções atuais?

As modalidades esportivas de combate estão bem presentes na nossa sociedade. Hoje em dia, as pessoas usufruem dessas práticas corporais para diferentes finalidades, dentre elas: entretenimento; exercício do corpo; ampliação dos conhecimentos acerca da cultura corporal; como forma de trabalho, etc.

Embora aparentem ser invenções atuais, precisamos lembrar que elas são resultado de um processo de transformações que ocorreram ao longo da história.

Engana-se quem acha que o boxe, a luta greco-romana e até mesmo o MMA (*Mixed Martial Arts*, da sigla em inglês), por exemplo, são criações da nossa sociedade atual. Estudiosos afirmam que, na Antiguidade, os gregos já desenvolviam práticas corporais muito semelhantes, como o *pále*, o *pýgme* e o pancrácio.



Afresco da pintura os *Pugilistas*, representando meninos com luvas de boxe, localizado no sítio arqueológico Acrotíri, na ilha Santorini, Grécia.

No *pále*, os participantes tentavam agarrar o oponente para derrubá-lo e fazer com que ele tocasse os ombros no chão. Não era permitido golpes como socos ou chutes, mas apenas segurar, empurrar, imobilizar ou derrubar. Essa modalidade de combate era muito semelhante ao que chamamos hoje de **luta greco-romana**, ou **wrestling**.

No *pýgme*, os praticantes utilizavam-se dos punhos para atacar o oponente, por isso também era chamado de **pugilato**. Durante a disputa havia a presença de socos, esquivas, bloqueios, etc. Assemelhava-se bastante com o boxe atual.



Noradna | Stock.adobe.com

Ruínas da antiga cidade de Olympia, na Grécia, onde se localizavam os campos de luta livre.

O pancrácio, por sua vez, envolvia movimentos corporais presentes no *pálea*, no *pýgme* e em outras modalidades de luta. Incluía socos, chutes, cotoveladas, joelhadas, torções, derrubadas, cabeçadas, imobilizações, esquivas, etc. Apenas algumas ações não eram permitidas, como colocar os dedos nos olhos do oponente, atacar a região genital, morder, entre outras ações. Assemelhava-se ao MMA.

Ao longo da história, as lutas foram aperfeiçoadas e, algumas delas, esportivizadas até se transformarem nas práticas corporais que conhecemos hoje em dia. Elas fazem parte da cultura corporal da humanidade, portanto devemos conhecê-las e experimentá-las. Ter acesso a esse conhecimento é um direito de todos.

PESQUISA

Escolha um esporte de combate e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história, seus principais golpes, suas principais regras e os materiais necessários para a sua prática. Escreva no espaço a seguir uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.



MMA

O MMA talvez represente o esporte de combate mais conhecido hoje em dia. Durante as disputas, os praticantes utilizam técnicas de várias outras modalidades, como o boxe, luta greco-romana (*wrestling*), o *muay thai* e o jiu-jítsu.

O que chamamos hoje de **MMA** é resultado de um processo histórico de transformações de práticas corporais.

O esporte de combate mais antigo que temos registro, que se assemelha ao MMA, é da época da Grécia Antiga — estamos nos referindo ao pancrácio. Durante as disputas, os seus praticantes já misturavam técnicas de várias lutas existentes nesse período histórico. Apenas algumas ações não eram permitidas, como colocar os dedos nos olhos do oponente. Estudos destacam que, em 648 a.C., o pancrácio fazia parte da lista dos esportes das Olimpíadas da Antiguidade.

Vários séculos depois, no início da década de 1930, surge no Brasil uma modalidade de luta com características semelhantes. Com o objetivo de difundir o jiu-jítsu no Brasil como a “mais eficiente das lutas”, os integrantes da família Gracie passaram a desafiar praticantes de diferentes modalidades de combate. Esses desafios ficaram conhecidos como **vale-tudo**.

Como sabemos, cada modalidade de combate possui um conjunto de regras que os participantes devem respeitar durante a disputa. No boxe, por exemplo, não é permitido realizar chutes, no judô não se pode socar o oponente, etc. Já no vale-tudo, não havia regras, como o próprio nome já diz, valia-se tudo.

Com o passar dos anos, o vale-tudo se tornou uma modalidade de combate. A fim de conseguir um melhor desempenho, os praticantes passaram a aprender técnicas de outras modalidades de combate para utilizarem durante a disputa.

Nos anos 1990, o vale-tudo passou a se chamar **Mixed Martial Arts (MMA)**, que significa Artes Marciais Mistas, ou, simplesmente, mistura das artes marciais. Foram inseridas regras que tinham como intenção minimizar os riscos de lesões nos participantes, assim como apresentar um esporte que pudesse ser melhor aceito pelos espectadores das transmissoras de televisão. Dentre essas mudanças, passou a ser obrigatório o uso de protetores bucais e genitais, bem como luvas de dedo aberto. Além disso, passou a ser proibido, dentre outras ações:

1. Cabeçada.
2. Colocar o dedo no olho.
3. Morder ou cuspir.
4. Puxar cabelo.
5. Atacar a região genital.
6. Chutar a cabeça de um oponente caído.

VOCÊ SABIA?

Por vezes, os meios de comunicação veiculam informações sobre o MMA e o UFC como se fossem sinônimos. No entanto, será que realmente são? Você sabe explicar a diferença entre eles?

É bem simples. O MMA (*Mixed Martial Arts*) é o esporte de combate, ou seja, é o estilo de luta. Já o UFC (*Ultimate Fighting Championship*) é uma instituição que promove eventos em que lutadores de MMA participam.

ATIVIDADE

5. No período histórico da Roma Antiga, a classe social dominante promovia espetáculos que envolviam lutas entre escravos (gladiadores) como uma forma de entretenimento para a classe trabalhadora. Com esses eventos, tentava-se fazer com que o povo esquecesse os problemas que aquela sociedade enfrentava na época — era uma tentativa de alienação desse público. Essa estratégia ficou conhecida como **Política do Pão e Circo**.

Na atualidade, os eventos que envolvem disputas entre lutadores de MMA, como o UFC, dividem opiniões. Para alguns especialistas, trata-se de uma nova política do pão e circo. Para outros, é um esporte de combate como os demais (boxe, *muay thai*, etc.). Qual é a sua opinião sobre o assunto? Reflita e apresente os seus argumentos.

Resposta pessoal.

[illegible]

Educação Física

CAPÍTULO 3

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 3

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

GINÁSTICA:

benefícios e excessos

CAPÍTULO

3

Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos sobre a ginástica de condicionamento físico. Certamente você conhece várias ou até mesmo já praticou ou as pratica.

Os exercícios realizados por meio das ginásticas de condicionamento físico podem nos trazer vários benefícios. Concorda? Porém, você sabia que a sua prática excessiva pode nos fazer mal? Sabia que algumas pessoas chegam até a usar medicamentos para poderem realizar mais exercícios físicos do que naturalmente conseguiriam? Há também aquelas que fazem uso de substâncias químicas para alcançar seus objetivos em um tempo menor do que o normal. O que pode levar as pessoas a tomar atitudes como essas? Qual é a sua opinião sobre essas formas de pensar e agir?

Essas são algumas das perguntas que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!

Ginástica

A ginástica pode ser entendida como uma das manifestações da cultura corporal da humanidade. Ao longo dos séculos, produziu-se e acumulou-se diversas formas de ginástica.

Podemos classificá-las de diferentes maneiras, dentre elas: as esportivas, as de condicionamento físico, as de conscientização corporal, etc.

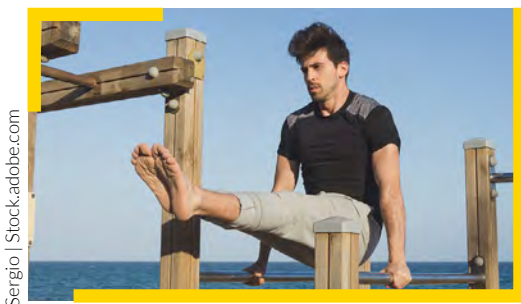
A ginástica acrobática, a ginástica aeróbica esportiva, a ginástica artística, a ginástica rítmica e a ginástica de trampolim são exemplos do que podemos chamar de **ginásticas esportivas**. Como característica principal, elas trazem a comparação do desempenho dos participantes.

A ginástica chinesa, a eutonia, a biodança, por exemplo, podem ser entendidas como **ginásticas de conscientização corporal**. Elas se caracterizam por seus movimentos suaves e proporcionam aos seus praticantes uma melhor percepção sobre o próprio corpo.



A ioga é uma das modalidades de ginástica de conscientização corporal.

Já as práticas corporais que conhecemos por ginástica aeróbica, ginástica localizada, ginástica laboral, hidroginástica, calistenia, crossfit, treinamento funcional e musculação, por exemplo, podem ser categorizadas como **ginástica de condicionamento físico**. Nelas há a busca, de um modo geral, da melhoria da condição física, principalmente no se refere à qualificação de capacidades físicas.



A prática de calistenia é ideal para lugares abertos, como parques públicos e praias, pois a principal ferramenta é próprio corpo.

Cada uma dessas formas de ginástica apresenta uma gama enorme de saberes. Devemos estudá-las, pois fazem parte da nossa cultura — da nossa cultura corporal. Desse modo, poderemos ampliar os nossos conhecimentos e usufruir deles nas várias esferas da nossa vida. Vamos lá!

1. O quadro abaixo descreve quatro diferentes exemplos de ginástica de condicionamento físico muito presentes na sociedade. Leia-os atentamente.

Calistenia: bastante presente no treinamento militar, consiste na realização de exercícios físicos em que, predominantemente, utiliza-se apenas o peso do próprio corpo.

Musculação: também conhecida como **treinamento resistido**, ou **treinamento de força**, caracteriza-se pelo uso de aparelhos que permitem o exercício de determinados grupos musculares de forma específica.

Treinamento funcional: como o próprio nome já informa, almeja-se melhorar capacidades funcionais dos praticantes, como a agilidade, a velocidade, a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio, a força e os vários tipos de resistência. Durante as sessões, seus praticantes executam movimentos naturais como correr, agachar, saltar, puxar, girar, empurrar, etc. Muitas vezes incluem o uso de cordas, bolas, pneus, cones, elásticos e discos.

Crossfit: sobretudo é uma marca registrada, CrossFit Inc. Pode ser entendido como um tipo de treinamento funcional de método próprio. Os estabelecimentos que o ofertam são chamados de **boxes**. Neles os praticantes realizam exercícios de alta intensidade que incluem corridas, saltos, agachamentos, levantamento de pesos, exercícios com caixas, cordas, pneus, bolas, argolas, etc.

a) Agora, analise as ilustrações que seguem e as nomeie de acordo com a ginástica de condicionamento físico que elas representam.



Musculação



Treinamento funcional



Crossfit



Calistenia



A calistenia, a musculação, o treinamento funcional e o crossfit são exemplos de ginástica de condicionamento físico muito presentes na sociedade atual. Escolha uma delas e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história e as suas principais características. Logo após, escreva no espaço a seguir uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.



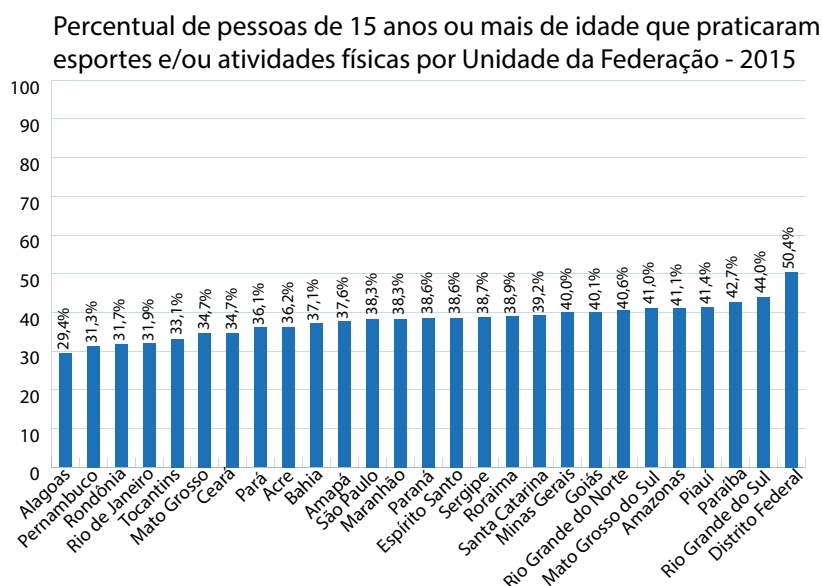
As ginásticas de condicionamento físico e a prática excessiva de exercícios

A cada ano que se inicia, mais brasileiros passam a praticar ginásticas de condicionamento físico. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, estima-se que, entre 2006 e 2017, aumentou em mais de 17% o número de praticantes de musculação, por exemplo.



A pesquisa também indica que a caminhada é o exercício físico mais comum, sendo praticada por 33,6% da população brasileira. Na foto, Parque do Ibirapuera, São Paulo.

Os objetivos que levam as pessoas a vivenciarem essas práticas corporais são os mais variados. Mesmo assim, é possível agrupá-los em pelo menos duas grandes categorias: a) objetivos relacionados à melhoria da condição física; e b) objetivos estéticos.



Distrito Federal apresentou o maior percentual (50,4%) e Alagoas o menor (29,4%).

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2015.



Quando essas formas de ginástica são vivenciadas com o intuito de melhoria da condição física, busca-se o aprimoramento de capacidades físicas como força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio; prevenção e combate ao sedentarismo, à obesidade, diabetes, hipertensão, às patologias cardiovasculares, osteomusculares, etc. Para esses praticantes, os resultados estéticos são apenas consequências que podem surgir durante a busca da melhoria da sua condição física.

No entanto, quando praticadas com intencionalidades estéticas, normalmente se almeja o aumento do volume de determinados grupos musculares (hipertrofia), a definição de outros e a diminuição de medidas em regiões bastante específicas do corpo. Para esses sujeitos, a maneira de pensar é inversa, a melhoria da condição física é vista apenas como uma consequência que pode ocorrer durante a busca dos resultados estéticos. Quase sempre esses resultados estão relacionados aos padrões de corpo que a mídia e as redes sociais disseminam como ideais para a população. Todo esse contexto é bastante preocupante.

A Universidade Metodista de São Paulo publicou um interessante estudo a esse respeito, que foi intitulado de *Prática excessiva de exercícios físicos pode se tornar doença*. O texto alerta que essa busca pelo inalcançável “corpo perfeito” veiculado pela mídia pode fazer com que as pessoas aumentem a frequência dos exercícios físicos de forma excessiva, o que lhes é altamente nocivo.

Esse excesso pode causar insônia, baixa imunidade, riscos à musculatura, fraturas ósseas, problemas no sistema cardiovascular, entre outros problemas, como a **vigorexia**, ou **síndrome de Adônis**, que é um transtorno dismórfico corporal, isto é, o portador tem uma autoimagem diferente da sua imagem real.



Geralmente, o tratamento para vigorexia deve estar atrelado a um psicólogo, psiquiatra, nutricionista e endocrinologista.



Nessa doença, o sujeito passa a se achar fraco ou muito magro, mesmo não estando. Por isso, continua fazendo exercícios em excesso, pois acredita que, de tal modo, sairá desse estado em que ele pensa estar. Muitas das vezes, por conta própria, acabam recorrendo aos suplementos alimentares e, em seguida, aos esteroides anabolizantes, pois sabem que essas substâncias ajudam a otimizar os seus desempenhos durante os treinos. Sem a devida ajuda profissional, entram em um ciclo sem fim em busca de um padrão inalcançável de corpo.

A ingestão de suplementos

Os suplementos são substâncias que são recomendadas por nutricionistas para suprir necessidades fisiológicas que não são alcançadas por meio da alimentação. E isso só ocorre após uma análise minuciosa de cada caso. Os suplementos mais comuns são: BCAA, Glutamina, Whey Protein e Creatina. Cada um deles apresenta uma recomendação específica.



Os suplementos alimentares à base de proteína, quando usados em excesso, podem causar disfunções hepáticas e renais.

Os especialistas no assunto advertem que não se deve tomar suplementos por conta própria, muito menos substituir refeições por eles. O seu uso sem a orientação de um nutricionista pode ocasionar uma série de problemas de saúde, como transpiração excessiva, insônia, fadiga, desidratação, aumento do peso, etc.

VOCÊ SABIA?

De acordo com dados da Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para Fins Especiais (Brasnutri) e da Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais (Abenutri), o mercado dos suplementos esportivos atualmente movimenta mais de R\$ 2.000.000,00.

O uso de esteroides anabolizantes

Por sua vez, o uso de esteroides anabolizantes é ainda mais perigoso. Essas drogas, popularmente chamadas de **bombas**, sintetizam a testosterona — hormônio presente em maior quantidade nos homens. Elas atuam no vigor físico, aceleram o metabolismo, ajudam no crescimento da massa muscular e na redução da gordura corporal, além de permitir que o praticante se recupere da sua sessão de exercícios físicos muito mais rapidamente. Geralmente, são administrados no corpo por meio de injeções intramusculares ou pela ingestão de comprimidos.



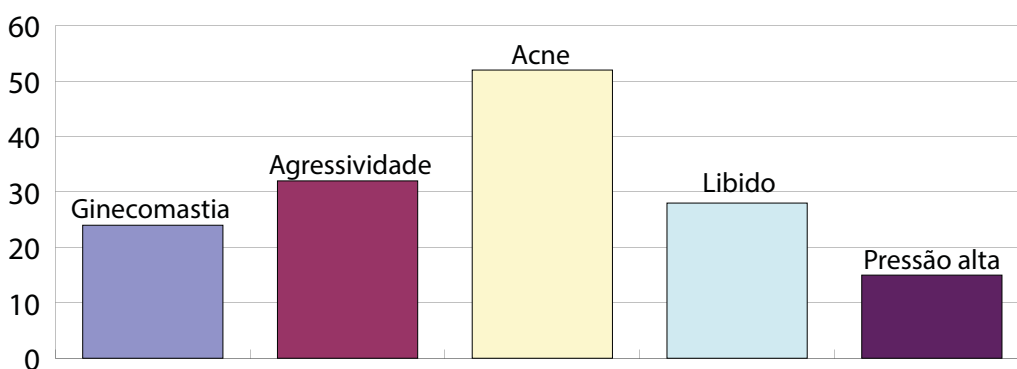
Ocskay Bence | Stock.adobe.com

De acordo com o Ministério da Saúde, o aparecimento da acne severa é um dos efeitos adversos do uso de anabolizantes.

Assim como os suplementos, os esteroides anabolizantes podem ser recomendados por especialistas, mas apenas em situações específicas e em doses muito pequenas. Eles geralmente são prescritos por endocrinologistas em casos de atrofia muscular ou reposição hormonal, por exemplo.

Porém, almejando resultados estéticos, indivíduos saudáveis que não precisariam tomar tal medicação chegam a consumir, por conta própria, de 10 a 100 vezes a mais do que a dose que seria recomendada pelo médico especialista para um indivíduo não saudável. Especialistas advertem sobre o uso perigoso dessa prática, pois pode trazer consequências como calvície, agressividade, dificuldade de urinar, irritação na pele, engrossamento da voz (nas mulheres), aumento de pelos pelo corpo, aumento das mamas (nos homens), diminuição das mamas (nas mulheres), impotência sexual, falência do fígado, cirrose, câncer, problemas neurais e até a morte.

Efeitos colaterais decorrentes do uso de anabolizantes



Fonte: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. (Vol. 3, Issue 14).



VOCE SABIA?

Como saber se nós, nossos pais ou avós estão realizando exercícios físicos em excesso? Um parâmetro interessante são as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para cada faixa etária. Vejamos!

- » **Dos 05 aos 17 anos:** 60 minutos de exercícios físicos diários com intensidade moderada ou alta.
- » **Dos 18 aos 64 anos:** 150 minutos de exercícios físicos aeróbicos, como correr ou pedalar, de intensidade moderada ou, pelo menos, 75 minutos de exercícios de alta intensidade, por semana.
- » **Acima dos 64 anos:** 150 minutos de exercício físico aeróbico de intensidade moderada ou 75 minutos de exercícios de alta intensidade por semana.

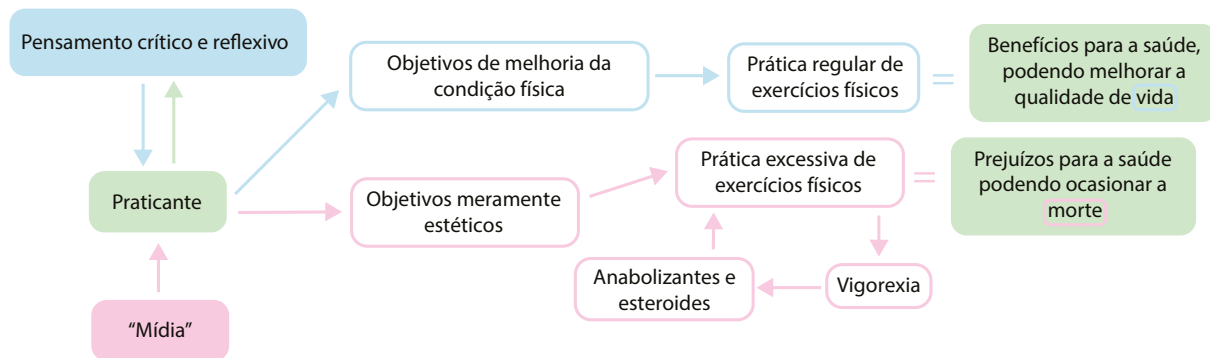
Mas como conseguimos distinguir a intensidade de um exercício físico? Existem vários métodos, alguns bem simples de se realizar, dentre eles o teste da fala, também chamado de **talk test**, ou **limiar de conversação**.

Resumidamente, esse teste indica que, se conseguimos conversar tranquilamente com alguém durante a realização de um exercício, podemos considerar que ele é de intensidade leve. Caso consigamos conversar com um pouco de dificuldade, trata-se de um exercício de intensidade moderada. No entanto, se essa dificuldade aumentar enquanto estivermos falando e ofegantes, é bem provável que estaremos realizando um exercício físico de alta intensidade.

PESQUISA

É importante conhecermos a intensidade com que realizamos os nossos exercícios físicos. Ao longo da história, a humanidade produziu e acumulou vários métodos e técnicas para a realização dessa tarefa. Alguns requerem o uso de aparelhos mais sofisticados, enquanto outros são bastante simples. Dentre os mais simples está o frequentemente utilizado método da palpação da artéria radial. Realize uma pesquisa e explique como funciona esse método, isto é, o seu passo a passo.

2. Analise a ilustração a seguir e explique-a por meio de uma síntese.



Resposta pessoal.

[illegible]

O que é e quais são os dopings esportivos

Muito se discute sobre a ética e pureza dentro dos esportes, por isso a utilização do recurso do *doping* por atletas é um tema sensível e que gera polêmica sempre que o assunto vem à tona.

A palavra de origem inglesa *doping* foi cunhada no turfe, quando se referia à injeção ilícita de qualquer droga estimulante aplicada no cavalo de corrida com o objetivo de garantir a vitória, e assim fraudar os resultados da competição.

Cada elemento químico que é banido pela Agência Mundial Antidoping é dividido em categorias, e cada um deles é analisado nos exames antidoping.

(Disponível em: <https://blogdescalada.com/o-que-e-e-quais-sao-os-dopings-esportivos/>. Acesso em: 28/02/2020. Adaptado.)

3. Pesquise os principais tipos de *doping* usados por alguns atletas e seus respectivos efeitos colaterais. Exemplifique as substâncias que os constituem.

Estimulantes: substâncias químicas que agem diretamente no cérebro do atleta, estimulando o rendimento corporal tanto mentalmente quanto fisicamente, intensificando a agressividade, a competitividade e o estado de alerta. Exemplos: anfetaminas, cocaína, chá de coca, cafeína, etc.

Narcóticos: variedade de substâncias que fazem adormecer e reduzem ou eliminam a sensibilidade, diminuindo também a sensação de dor. Exemplos: heroína, codeína e morfina.

Esteroides anabólicos: substância que imita os efeitos da testosterona. Possui como efeitos colaterais: infertilidade, impotência sexual, acnes, endurecimento de artérias, problemas renais, entre outros.

Diuréticos: alguns atletas recorrem aos diuréticos para rápida perda de peso e, também, para disfarçar alguma presença de substâncias em seu corpo, pois dilui a urina dificultando a detecção de remédios proibidos. Exemplos: bumetanida, ácido etacrínico, hidroclorotiazida, mersail, etc.



Betabloqueadores: são usados para tratar casos de angina, pressão alta e doenças cardíacas. Quando consumidos por atletas, diminuem os batimentos cardíacos e evitam tremores em modalidades como arco e flecha e tiro ao alvo.

Injeção de glóbulos vermelhos: consiste na injeção de glóbulos vermelhos para aumentar o número deste tipo de células no corpo. O sangue injetado é tirado do atleta durante um treinamento intenso, armazenado e depois recolocado antes de uma competição. Os efeitos colaterais: infecções sanguíneas, febre, calafrios, falência dos rins e danos cerebrais.

PARA REFLETIR!

Os esteroides anabolizantes têm sido utilizados por pessoas que buscam aproximar os seus corpos dos padrões estéticos disseminados pela mídia. Elas sabem que essas substâncias químicas são capazes de melhorar o desempenho durante a prática de exercícios físicos, ajudar no aumento da massa muscular e na diminuição da gordura corporal. No entanto, como vimos, a sua ingestão sem orientação médica pode causar sérios danos à saúde e, em alguns casos, até a morte. Então, será que vale a pena utilizá-los para se atender aos padrões estéticos de corpo que são veiculados pelos meios de comunicação de massa? Reflita sobre isso!



Ricardo Stuckert/PR - Agência Brasil | Wikipedia.org

Em 2009, a ex-ginasta brasileira que conquistou 9 medalhas de Ouro em etapas mundiais, Daiane dos Santos, foi flagrada em um exame antidoping, que deu resultado positivo para a substância furosemida, um tipo de diurético. Sua pena foi de cinco meses de suspensão.

VOCÊ SABIA?

Sabia que ao transportar ou vender anabolizantes uma pessoa está infringindo, pelo menos, dois artigos do Código Penal brasileiro?

De acordo com o artigo 278 do Código Penal brasileiro, “fabricar, vender, expor à venda, ter em depósito para vender ou, de qualquer forma, entregar a consumo coisa ou substância nociva à saúde, ainda que não destinada à alimentação ou a fim medicinal”, pode acarretar em detenção, de um a três anos, e multa.

Conforme o artigo 282 dessa mesma lei, “exercer, ainda que a título gratuito, a profissão de médico, dentista ou farmacêutico, sem autorização legal ou excedendo-lhe os limites”, pode resultar em detenção, de seis meses a dois anos.

Desse modo, mesmo que uma pessoa não trafique essas substâncias químicas, ao fazer uso delas estará contribuindo para movimentar o crime. Concorda?

PARA REFLETIR!

“You are beautiful”: por que a *body positive* continua reduzindo o corpo à estética?

Sabemos que a mídia ocupa um importante papel na construção de nossas identidades: é por meio dela que padrões são estabelecidos e repassados para as pessoas. Por isso, pensar a questão da estética nesse meio pode nos ajudar a ter uma referência para estabelecer um padrão.

Com origem no termo grego *aisthesis*, que significa “percepção, sensação, sensibilidade”, a estética estuda, *grossa modo*, a definição do que é o belo, fazendo assim a distinção entre o que é sublime do que não é. Logo, não é possível distinguir o conceito de estética do movimento da *body positive*. Nele, o discurso de que “todo corpo é bonito” é afirmado como uma desconstrução benéfica, como se ser bonito fosse algo intrínseco a todos os seres humanos. Mas por que esse pensamento existe e por que se direciona principalmente às mulheres? Para responder a isso, precisamos compreender também o conceito de sensibilidade e qual é a sua influência histórica na mídia.

No que diz respeito a *body positive*, quando a mídia traz o tema como um de seus elementos discursivos, ela acaba por reforçar a ideia de que o corpo, principalmente o feminino, está sempre relacionado à ideia de beleza. E ampliar a definição do que é belo, de que todos os corpos são belos, não retira o caráter estético desse discurso: na realidade, corpos acabam por ser reduzidos à ideia de beleza, a qual não tem espaço em uma sociedade capitalista, já que o que se quer fazer é vender a beleza a ser conquistada.

Atualmente, a tecnologia faz a mediação de praticamente toda a interação que temos com a natureza, então, por isso, já entendo que quase tudo que me cerca e me molda existe com base em sensibilidades educadas e formadas a partir de um determinado propósito.

Em um mundo capitalista, mesmo essa reflexão é corrompida e vira produto, como é o caso da *body positive*. Vivemos um momento em que há um boom de comportamentos alternativos, a partir dos quais se busca justamente obter um maior contato com a natureza e com a valorização dos sentidos, na esperança de sofrer menos influência do modo como o mundo funciona.

Em outras palavras, gostar do próprio corpo não é algo ruim e ter vários tipos de corpo aceitos pela sociedade é até libertador, em certo nível. Entretanto, é necessária a reflexão: por que existe uma condição estética sobre o seu corpo? Por que você deve se sentir bonita e aceita? Qual é, de fato, o propósito do seu corpo? Por que você deve ser resumida a ele? Até que ponto a influência de uma sociedade capitalista, que reforça opressão e privilégio, existe nesse pensamento?

É por isso que a *body positive* pode ser um movimento benéfico em muitas circunstâncias, mas não é, nem de longe, uma solução.

Disponível em: <https://medium.com/up-future-sight/you-are-beautiful-por-que-a-body-positivity-continua-reduzindo-o-corpo-%C3%A0-est%C3%A9tica-d1d865da15bb>. Acesso em: 28/02/2020. Adaptado.



04. Analise o texto “*You are beautiful*”: por que a *body positive* continua reduzindo o corpo à estética? e descreva quais foram as aprendizagens que você pôde obter por meio dele: você concorda com o posicionamento da autora? Se necessário, pesquise mais textos sobre o conceito de *body positive*, inclusive se quiser contrapor os argumentos defendidos.

Resposta pessoal.



As ginásticas de condicionamento físico e a indústria do *fitness*

Estudos sociológicos apontam que nos nossos tempos os meios de comunicação de massa exercem grande poder sobre a forma de pensar e de agir da população. No sistema capitalista em que (sobre)vivemos, a mídia — redes sociais, TV, etc.— atua como uma ferramenta capaz de influenciar a classe trabalhadora — assalariados — a buscar e a consumir os bens produzidos pela classe dominante — donos dos meios de produção, indústrias.



Em contraponto à indústria dos suplementos alimentares artificiais, muitos adeptos do estilo *fitness* seguem uma dieta rica em produtos naturais orientada por um nutricionista.

É nesse contexto que surge o produto chamado **modelo de corpo perfeito**. Esse padrão estético passou a ser veiculado pela mídia como uma meta a ser atingida pela população, em outras palavras, como um produto a ser consumido.

Como todo produto do sistema capitalista, ele movimenta uma grande indústria e seus respectivos lucros, neste caso a indústria do *fitness*. Fazendo parte dela estão as academias, que oferecem diversas formas de ginástica de condicionamento físico.

Estima-se que, atualmente, esse mercado movimente 2,1 bilhões de dólares no Brasil. De acordo com o levantamento de 2018 da Associação Internacional de Fomento ao Universo de Saúde e Exercícios (IHRSA, sigla em inglês), existem mais de 34.500 academias no Brasil dividindo aproximadamente 9,6 milhões de clientes. Algumas delas chegam a faturar centenas de milhões de reais por ano.


Vale destacar que essas instituições privadas acabam por promover o acesso a uma parte do conhecimento historicamente acumulado e socialmente produzido pela humanidade, chamada de **cultura corporal**. No entanto, é preciso lembrar que para ter acesso a frequentar essas academias mantidas pela iniciativa privada, é preciso que o praticante pague as suas devidas mensalidades. Caso contrário, não será possível usufruir do seu direito constitucional de acesso a essa cultura.

Então, como ficam as pessoas das classes sociais menos favorecidas que não podem pagar por esses serviços? É muito importante que em todos os bairros sejam desenvolvidos programas governamentais que promovam aulas dos diferentes tipos de ginástica de condicionamento físico de maneira contínua, gratuita e de qualidade, uma vez que esse é um direito de todos e não apenas dos que podem pagar por ele. Concorda?

5. Analise as alternativas abaixo e assinale aquela em que, na sua opinião, o sujeito está agindo de forma reflexiva e crítica.

a) Marcos e Tiago passaram a praticar calistenia juntos, em uma praça próximo à rua em que eles moravam. Depois de poucos dias de prática regular dessa ginástica de condicionamento físico, Marcos percebeu que os músculos de Tiago cresceram impressionantemente. Logo, Marcos perguntou para o seu amigo qual o segredo de tamanha conquista. Então, Tiago comentou que um dos *youtubers* que ele acompanhava estava tomando uma determinada dose de um medicamento que sintetizava a testosterona e estava tendo bons resultados. E como Tiago tinha exatamente o mesmo peso e a altura do *youtuber*, passou a tomar exatamente a mesma dose que ele, pois, dessa forma, atingiria seu objetivo de forma mais rápida. Diante disso, Marcos anotou o peso e altura do seu amigo e fez os devidos cálculos proporcionais, levando em consideração o seu próprio peso e a sua altura. Ao realizar todas as comparações e estimativas, chegou em um resultado preciso e logo foi comprar o mesmo medicamento, pois queria o mesmo desempenho do seu amigo.

b) Nas férias da escola, Lucas decidiu se matricular em uma academia próximo à sua casa. Na segunda vez que foi até o local, percebeu que havia um paredão enorme edificado com caixas e potes de suplementos alimentares com diferentes marcas, cores, tamanhos e preços. E que havia uma grande fila de clientes aguardando a sua vez para comprá-los. Na ocasião, Lucas ficou curioso e perguntou ao funcionário por que tanta gente comprava esses suplementos. Então o funcionário lhe respondeu que sem eles não era possível ter resultados em termos de aumento da massa muscular. Diante disso, Lucas não procurou verificar se a informação era cientificamente comprovada e acreditou no funcionário. Como seu objetivo era o aumento da massa muscular, adquiriu o produto.

 Ao chegar na academia para realizar a sua primeira sessão de musculação, Silas se deparou com uma grande fila de clientes aguardando a sua vez para adquirir caixas de “suplementos esportivos”. Na ocasião, Silas perguntou se todos aqueles clientes haviam sido orientados por seus respectivos nutricionistas para o consumo de suplementos específicos, pois ele acreditava que se tratava de uma substância química que deveria ser recomenda por um profissional da área. Por sua vez, o funcionário respondeu negativamente e que essa era uma prática comum em todas as academias que ele fosse. Embora tentado a comprar, Silas preferiu se consultar com uma nutricionista antes.

Educação Física

CAPÍTULO 4

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 4

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:

Conhecendo o próprio corpo

4

CAPÍTULO

Vamos dialogar?

Olá! O que você conhece sobre **ginástica de conscientização corporal**? Já praticou? Poderia citar exemplos? Saberá explicar sobre a sua origem e as suas principais características?

Essas são algumas das perguntas que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!

Ginástica de conscientização corporal

Ao longo da história, uma série de práticas corporais foi sendo criada; por exemplo, os diversos jogos e esportes e as mais variadas formas de dança, luta e ginástica. Cada uma delas traz consigo uma gama enorme de conhecimento e significados.

Com o passar dos séculos, esses conhecimentos foram acumulados e constituíram o que hoje chamamos de **cultura corporal** da humanidade. As ginásticas de conscientização corporal, por exemplo, fazem parte dessa cultura.

Alguns tipos de ginástica de conscientização corporal têm origem em práticas corporais orientais milenares, como o ioga e o Lian Gong (um tipo de ginástica chinesa).



O ioga costuma explorar três técnicas de respiração: a abdominal, a alta e a completa, permitindo ampliar a consciência corporal.

Estudos afirmam que, no Brasil, eles apareceram por volta da década de 1970 como uma estratégia para o tratamento de problemas posturais e como prática integrativa no tratamento de algumas doenças, a exemplo da insuficiência cardíaca. De modo geral, são práticas corporais que se caracterizam por englobarem movimentos suaves, concentração e controle da respiração.



Grupo de pessoas praticando ioga em pose chamada **balasana**, ou **garbhásana**.

A consciência corporal está entre as diversas contribuições que essa modalidade proporciona à vida dos seus praticantes. Em outras palavras, ela ajuda a aprimorar a percepção sobre o próprio corpo, auxiliando a realização de exercícios físicos com uma melhor postura corporal.

Além das práticas orientais que foram citadas, também podemos considerar como ginásticas de conscientização corporal: a biodança, a eutonia, a antiginástica, o Método Feldenkrais, entre outras. A seguir, conheceremos um pouco mais sobre cada uma delas.



Довилович Михаил | Stock.adobe.com

Os movimentos, a música e a integração humana são princípios básicos da biodança.

Ioga

O ioga é uma prática milenar. Embora não se saiba ao certo, acredita-se que é de origem indiana. A sua prática envolve espiritualidade, valores, meditação, mantras (espécie de oração), bem como o controle da respiração, alongamentos e uma série de posturas corporais com nomes bastante específicos.



koldunova_anna | Stock.adobe.com

Postura do guerreiro 2.



mayatnik | Stock.adobe.com

Postura do camelo.

Ginástica chinesa

Existem várias ginásticas chinesas. Uma das mais conhecidas e praticadas é o Lian Gong, uma prática corporal fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa que busca tratar e prevenir dores articulares e musculares. É composta de um conjunto de movimentos, que são ora suaves, ora firmes.



Fonte: EBC/Agência Brasil.

Em 2006, o Ministério da Saúde incluiu o Lian Gong entre as práticas da Medicina Tradicional Chinesa a serem oferecidas à população pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Na foto, praticantes reunidos em praça pública de São Paulo.

Biodança

A palavra *biodança*, no seu sentido denotativo, significa *dança da vida*. Trata-se de uma prática corporal de origem chilena, que, inicialmente, chamava-se **psicodança**. Nela, os participantes interagem por meio de movimentos espontâneos. Essa dança traz vários benefícios para a saúde dos praticantes, inclusive na dimensão psíquica.



juripozzi | Stock.adobe.com

Com o foco na mistura da dança e da psicologia, as aulas se realizam sempre em grupo e focam no movimento, no olhar e no toque físico.

Eutonia

De origem alemã, a **eutonia** visa à consciência corporal profunda. Pode ser realizada em grupo ou individualmente. Seus praticantes geralmente realizam movimentos suaves e, por vezes, utilizam materiais como bolinhas de tênis, bambus, almofadas, etc.



alfa27 | Stock.adobe.com

Um dos movimentos praticados na eutonia é o do controle do ombro, das cinturas pélvica e escapular, do tórax e do pescoço.

Antiginástica

Foi criada na década de 1970 por Thérèse Bertherat, uma fisioterapeuta francesa. Assim como as demais ginásticas de conscientização corporal, a antiginástica busca desenvolver no praticante uma melhor percepção do seu próprio corpo. Além disso, busca fazer com que o praticante exercite áreas que, com o passar dos anos, perderam mobilidade ou sensibilidade.



Maridav | Stock.adobe.com

Para a antiginástica, alongar os pés, que são a base do corpo, é fundamental para essa modalidade de exercício.



Método Feldenkrais

De origem ucraniana, o Método Feldenkrais é difundido há mais de 50 anos em muitos países. Contribui para promover a tomada de consciência de si a partir da experimentação do movimento, o que contribui para uma melhor qualidade de vida.



O fundamento do Método Feldenkrais reside na interação entre séries de movimentos coordenados e a aprendizagem sensorial de cada indivíduo.

PESQUISA

A Lian Gong, a biodança, a eutonia, a antiginástica e o Método Feldenkrais são exemplos de ginásticas de conscientização corporal que ainda são pouco conhecidas e praticadas pela maioria da população do nosso país. Para aprofundar nosso conhecimento, escolha uma delas e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história, suas principais características e os materiais necessários para a sua prática. Compartilhe o resultado do seu estudo com os seus colegas.

Resposta pessoal.

1. Assinale qual das alternativas a seguir revela uma característica que é comum a todas as ginásticas de conscientização corporal estudadas neste capítulo.

a) Origem oriental.

b) Ajuda o praticante a desenvolver uma melhor percepção sobre o seu próprio corpo.

c) Possui apenas fins estéticos.

d) Exclusivamente realizada por idosos.

e) Praticada apenas por pessoas com patologias.

PARA REFLETIR!

Neste capítulo, vimos que, em diferentes períodos históricos, diversas formas de ginástica de conscientização corporal surgiram ao redor do mundo.

No entanto, vale destacar que essas práticas corporais não surgiram ao acaso, mas foram criadas por determinadas pessoas, em diferentes contextos e períodos. Em outras palavras, são resultado de produções humanas. A exemplo desses criadores, podemos mencionar Zhuang Yuan Ming, com a criação da Lian Gong; Gerda Alexander, com a euto-
nia; Moshe Feldenkrais, com o Método Feldenkrais; e Rolando Toro Araneda, com a bio-
dança.

E você, se tivesse a oportunidade, qual legado deixaria para a cultura corporal da humanidade? Pense nisso!

2. O texto a seguir apresenta algumas características da ginástica de condicionamento físico. Analise-o com o objetivo de identificar as suas principais semelhanças com a ginástica de conscientização corporal. Se for necessário, pesquise.

Ginástica de condicionamento físico

Ao longo dos anos, diferentes formas de ginástica foram criadas, dentre elas, as que alguns estudiosos classificam como **ginásticas de condicionamento físico**.

São exemplos dessa categoria as práticas corporais popularmente conhecidas por ginástica aeróbica, ginástica localizada, calistenia, *crossfit*, treinamento funcional e musculação.

Elas são amplamente vivenciadas por grande parte da população da nossa sociedade atual. Podem ser praticadas com diferentes objetivos e em diversos ambientes, como em academias de ginástica, praças públicas, praias e até mesmo na nossa residência.

Quando praticadas com o objetivo de melhoria da condição física, busca-se, de modo geral, o aprimoramento de capacidades físicas (força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio, etc.). Alguns dos praticantes, inclusive, realizam as sessões como uma forma de combater doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras.

Quando praticadas com objetivos estéticos, geralmente se almeja a hipertrofia, ou seja, o aumento do volume de alguns grupos musculares. Os mais procurados normalmente são os que se localizam nas regiões dos braços, pernas e glúteos. A diminuição de medidas em partes específicas do corpo também está inclusa nesses objetivos, a exemplo da região abdominal.

Os praticantes apresentam diferentes modos de pensar. Para alguns, os resultados estéticos são apenas consequência da prática regular dessas formas de ginástica. Porém, para a grande maioria, o aperfeiçoamento estético representa o principal motivador dos seus treinos.

Estudos apontam que as pessoas cujo objetivo principal são os resultados estéticos podem estar sendo influenciadas por determinados meios de comunicação que tentam promover a busca pelo “corpo perfeito”. É preciso refletir sobre essa questão!

Descreva o resultado da sua análise no espaço a seguir.

Espera-se que o aluno identifique que ambas: a) são criações históricas da humanidade; b) podem ser realizadas em academias de ginástica, praças públicas, praias e na própria residência; c) podem ser utilizadas com o objetivo de melhoria da condição física.



3. Analise o texto *Ginástica de condicionamento físico* com o objetivo de identificar as principais diferenças com relação à ginástica de conscientização corporal. Em seguida, apresente o resultado da sua análise.

Espera-se que o aluno analise que, diferentemente do que ocorre nas práticas corporais das ginásticas de condicionamento físico, dificilmente os participantes das ginásticas de conscientização corporal apresentarão objetivos meramente estéticos, pois as suas características são distintas.

4. Em 1976, Thérèse Bertherat, criadora da antiginástica, publicou o livro *O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si*. A obra realiza críticas a algumas formas de ginástica, como nesta citação:

“É só através da atividade que nossas percepções sensoriais podem desenvolver-se. Mas não de qualquer atividade. Não da atividade mecânica, de repetição do movimento dezenas de vezes. Isso só serve para exercitar teimosia, para nos embrutecer. O movimento só serve como revelação de nós mesmos, quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza ou não.”

Analise o trecho lido e apresente seu ponto de vista.

Resposta pessoal. Espera-se que o aluno perceba que a crítica feita pela autora diz respeito às ginásticas de condicionamento físico, por meio das quais muitas pessoas se exercitam sem a devida consciência e sem o cuidado necessário.

5. Moshe Feldenkrais desenvolveu um método de exercícios corporais e o batizou com o seu próprio nome. Ele defendia que, por meio do seu método, era possível desenvolver uma melhor consciência corporal. De acordo com Feldenkrais:

“Movimento é vida. A vida é um processo. Melhore a qualidade do processo e você melhora a própria vida.”

Como Moshe Feldenkrais compreende a relação entre o movimento do corpo humano e a vida? Analise e discorra.

Resposta pessoal. Espera-se que o aluno perceba o movimento humano como essencial para uma vida com qualidade.

6. As alternativas a seguir abordam o tema da ginástica de conscientização corporal. Complete as suas lacunas e utilize as respostas para preencher **corretamente** a palavra cruzada a seguir.

1. As ginásticas de conscientização corporal fazem parte da

cultura corporal da humanidade.

2. Bolinhas de tênis e bambus são utilizados durante uma sessão de

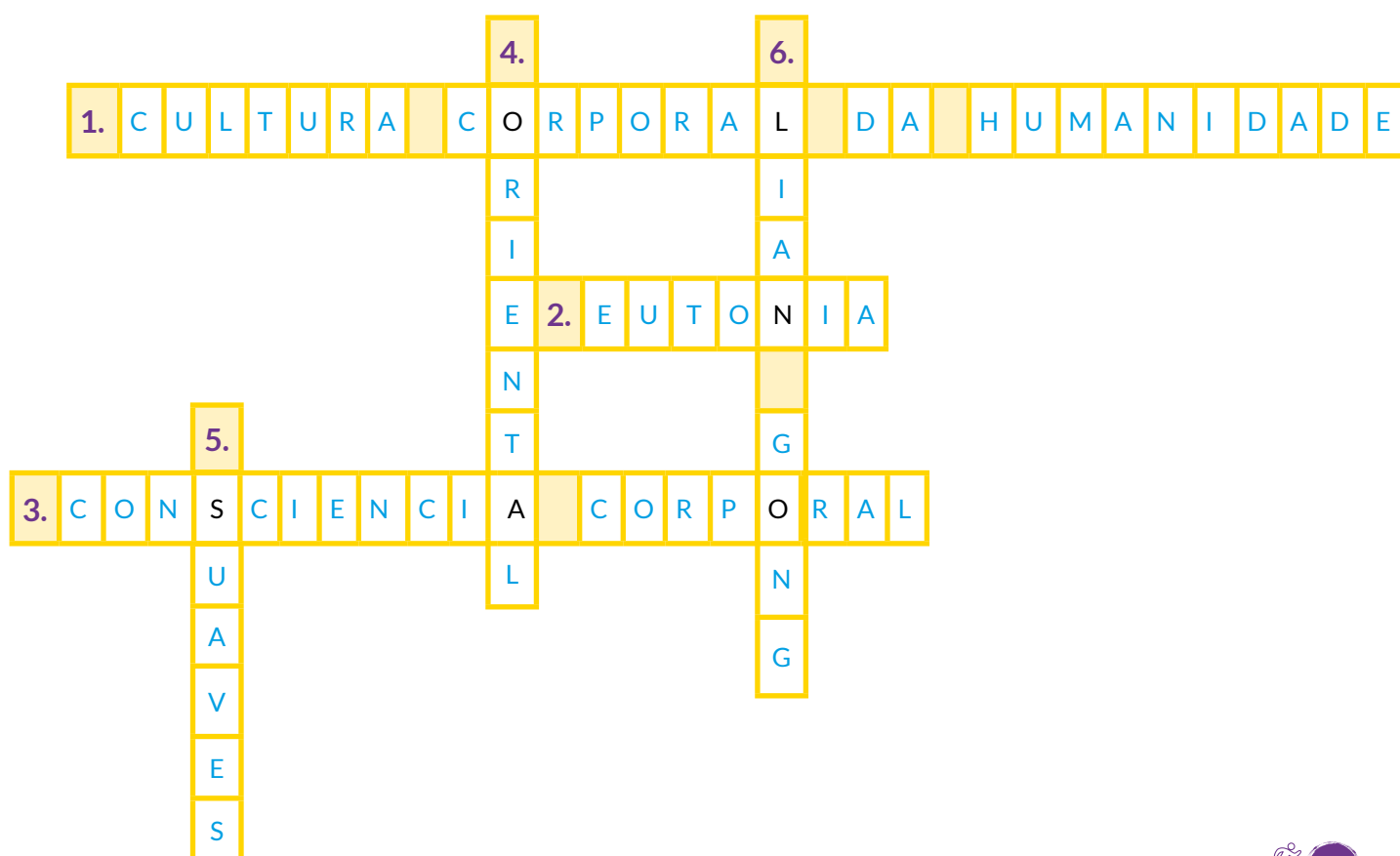
eutonia.

3. Essa categoria de ginástica contribui para que os participantes tenham uma melhor consciência corporal.

4. Algumas formas de ginástica de conscientização corporal são práticas milenares de origem oriental.

5. Uma das características das ginásticas de conscientização corporal é a realização de movimentos corporais suaves.

6. A Lian Gong faz parte da Medicina Tradicional Chinesa.



VOCÊ SABIA?

Muitas universidades públicas brasileiras oferecem aulas de diferentes ginásticas de conscientização corporal gratuitamente para a população por meio de projetos de extensão. Você sabia?

O acesso à cultura é um direito de todo cidadão brasileiro e um dever dos nossos governantes. Esse nosso direito está previsto no texto da Constituição da República Federativa do Brasil, a principal lei do nosso país. Procure se informar se próximo ao seu bairro há a oferta gratuita de alguma ginástica de conscientização corporal e experimente-a!

ANOTAÇÕES

[illegible]

Educação Física

CAPÍTULO 5

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 5

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

as Danças de salão

CAPÍTULO

5

Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos as danças de salão. Você saberia citar exemplos delas? Quais são as suas principais características? O que conhece sobre a origem dessas danças? Sabe quais são os principais motivos que levam as pessoas a praticá-las?

Essas são algumas das perguntas às quais tentaremos responder neste capítulo. Vamos lá!

A dança

Como bem descreve o *Dicionário Crítico de Educação Física*, a dança vai muito além de “um conjunto de ‘passos’”. Ela corresponde a um fenômeno que faz parte da nossa cultura corporal, construída e diversificada ao longo dos anos.

Estamos falando de uma das manifestações culturais mais antigas da humanidade. Ela está presente em nosso meio desde os tempos mais remotos. É possível comprovar essa informação observando as pinturas rupestres pré-históricas em paredes de cavernas espalhadas pelo mundo.

A dança pode ser entendida de diferentes maneiras, pois se trata de uma prática corporal bastante complexa. Podemos compreendê-la, por exemplo, como uma forma de expressão corporal que a humanidade desenvolveu para representar os diversos aspectos da vida. Por meio da dança, é possível transmitir sentimentos encontrados na religião, no trabalho, na escola, nos costumes, na guerra, na comunidade, etc.

De acordo com a historiadora, antropóloga, dançarina e pesquisadora Jussara Vieira Gomes, nos primórdios da humanidade a dança fazia parte dos rituais dedicados a deuses. Nesse período histórico, as pessoas realizavam determinadas danças com o intuito de pedir ajuda às suas divindades para que obtivessem êxito em suas atividades de caça, pesca, colheitas, etc. Dentre esses ritos, também estava o pedido de chuvas. Não é à toa que, até hoje, algumas tribos indígenas de diferentes países realizam a “dança da chuva”.

Para além dessas solicitações de “bênçãos” para as suas atividades cotidianas, os primeiros habitantes da Terra dançavam para comemorar determinados feitos, como as suas vitórias sobre os inimigos de outros grupos sociais, tribos, etc.

Com o passar do tempo, cada povo desenvolveu diferentes formas de dançar. Cada uma dessas danças carregava consigo as características culturais do povo que a criou.

Na Idade Média, houve um fato marcante e que ainda repercute na forma como algumas pessoas veem a dança nos dias atuais: a proibição dessa prática pela Igreja Católica. Tempos depois, essa proibição foi perdendo força e mais estilos de dança foram criados. Mas esse fato influenciou tanto a cultura religiosa que até hoje divide opiniões dentro e fora da Igreja.



VOCÊ SABIA?

Estudos teológicos apontam que, diferentemente de como alguns religiosos acreditam e pregam, a Bíblia Sagrada não condena a dança. A dança é uma prática corporal que pode ser desfrutada por todas as pessoas, tanto por aquelas que desejam viver conforme as escrituras sagradas quanto por aquelas que não a consideram como regra de fé e prática.

O *hip-hop dance*, a salsa, o bolero, o *breaking dance*, a valsa, o *popping*, o balé, o merengue, o forró, o chá-chá-chá, o fandango, o flamenco, o *brega-funk*, a lambada, o xote, o tango, o *zouk*, o soltinho, o samba de gafieira são apenas alguns exemplos das muitas danças que foram criadas pela humanidade ao longo dos séculos.

Não existe apenas uma única forma de categorizá-las. O documento conhecido como *Base Nacional Comum Curricular* (BNCC), proposto pelo Ministério da Educação (MEC), por exemplo, classifica as danças em:

- » Danças urbanas: também conhecidas como **street dance**, são aquelas que surgiram em guetos e centros urbanos. Em geral, são praticadas em espaços públicos. Exemplos: *hip-hop dance*, *breaking dance*, *popping*, *brega-funk* etc.
- » Danças de salão: são realizadas por pares. Exemplos: forró, samba de gafieira, salsa, valsa, *zouk*, etc.

Embora cada uma dessas danças apresente peculiaridades que as diferenciam umas das outras, identificamos elementos que são comuns em boa parte delas. A já citada BNCC afirma que a maioria das danças engloba:

- a) Ritmo:** envolve a cadência de movimentos.
- b) Espaço:** refere-se ao ambiente físico onde os praticantes se movimentam. Envolve formas, trajetórias, direções, etc.
- c) Gestos:** são movimentos que expressam significados.

Atualmente, homens e mulheres utilizam a dança para várias finalidades, como: reverenciar divindades, festejar, interagir socialmente, trabalhar, competir, divertir-se, expressar sentimentos, melhorar a condição física, entre outras.

Como vemos, a dança vai muito além de um conjunto de “passos”, ela se configura em uma prática corporal que foi socialmente produzida por homens e mulheres ao longo da história.

VOCÊ SABIA?

Estudos do Departamento de Teatro e Dança da Universidade do Estado da Califórnia, nos Estados Unidos da América (EUA), afirmam que os antigos povos egípcios, maias, astecas e tribos indígenas de vários locais do continente americano realizavam rituais em que um grupo de pessoas dançava com o objetivo de pedir chuva aos seus deuses.

Até hoje, a “dança da chuva” é realizada em diferentes locais do mundo. No Brasil, por exemplo, em períodos de seca, algumas tribos indígenas realizam o ritual. No entanto, não há evidências científicas que comprovem a sua eficácia.

Dança de salão

De acordo com a antropóloga Jussara Vieira Gomes, estamos falando de um tipo de dança praticado por casais que surgiu na Europa há muitos séculos. A pesquisadora afirma que, desde os séculos XV e XVI, a dança de salão passou a ser bastante praticada nos salões dos palácios da nobreza e entre o povo em geral, com a finalidade de lazer.

Pelo fato de ser praticada em confraternizações, proporcionando o estreitamento das relações sociais entre os participantes, ela também é chamada de **dança social**. Já a sua nomenclatura *de salão* se dá porque foi a partir da sua prática nesse espaço das cortes reais europeias que esse tipo de dança foi valorizado.

Afirma-se que as danças de salão foram levadas da Europa para os demais continentes por meio dos tripulantes dos navios (único meio de transporte da época capaz de deslocar pessoas de um continente a outro) que viajavam para outros países.

Ao desembarcarem nas colônias europeias localizadas na América, Ásia e África, esses tripulantes e suas respectivas “bagagens culturais” contribuíram para disseminar as danças de salão praticadas nas cortes europeias.

No Brasil, até então colônia de Portugal, elas chegaram por volta do século XVI. Como não poderia ser diferente, com o passar dos anos, a partir da interação entre os povos que aqui viviam (negros, indígenas e brancos, majoritariamente), algumas danças de salão se modificaram e outras foram criadas.

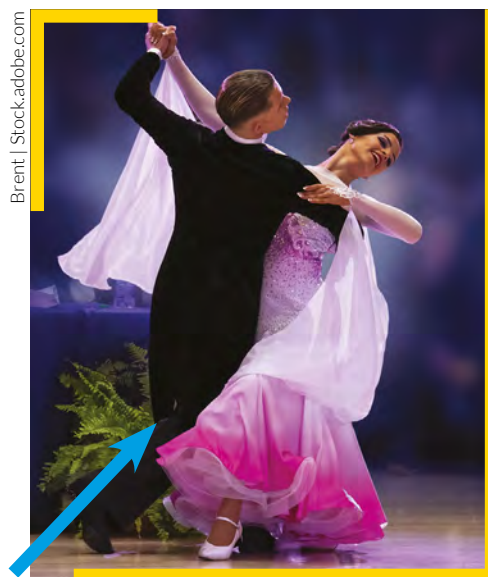
Estudos apontam que, entre o final do século XIX e o início do século XX, por exemplo, a valsa, a polca, a contradança, a mazurca e o xote já eram frequentemente praticadas aqui.

Nos dias de hoje, no sistema social em que nos encontramos, as danças de salão são vivenciadas em diferentes ambientes, como nas academias de ginástica, nos estúdios de dança, nas escolas, nas praças, nos bailes, nas casas de festa, entre outros. Elas podem ser praticadas com diferentes objetivos: fins terapêuticos, forma de lazer, trabalho, confraternização, cortejar alguém, etc.

Desde 1982, no dia 29 de abril comemora-se o Dia Internacional da Dança, instituído pela Unesco em homenagem ao criador do balé moderno, Jean-Georges Noverre.

ATIVIDADE

1. Com base no conceito de dança de salão apresentado neste capítulo, analise as imagens a seguir e indique com uma seta aquelas que fazem jus a tal conceito.



PARA REFLETIR!

Podemos afirmar que as danças de salão são resultado de um processo histórico de transformações. Constituem mais um conhecimento teórico-prático que homens e mulheres produziram ao longo dos anos e do qual podemos e devemos usufruir de diferentes formas em nossa vida.

No entanto, é preciso lembrar que, para podermos desfrutar desse conhecimento de maneira plena, precisamos conhecê-lo, estudá-lo e praticá-lo. Concorde? Se você não costuma dançar, seria interessante repensar esse seu posicionamento, pois, ao mudar de ideia, poderá ampliar o seu repertório de conhecimentos acerca de uma das mais interessantes manifestações da cultura corporal da humanidade. Pense nisso!

ATIVIDADE

2. Sabemos que os gestos corporais que realizamos durante uma dança expressam significados. Cada dança de salão engloba uma infinidade de gestos, que podem ser criados e recriados por seus praticantes. Analise a imagem a seguir e dê a sua opinião sobre o(s) significado(s) dos gestos corporais apresentados.



Resposta pessoal.



A partir de uma pesquisa, identifique outra dança de salão que passou por um processo de transformações desde a sua origem até os dias atuais. Descreva como ela era no início e como é praticada atualmente.

[illegible]



3. A Revista de Educação Física *Motriz* publicou um interessante artigo científico sobre danças de salão. O estudo foi intitulado de *Por que dançar? Um estudo comparativo* e pode ser acessado pelo link: http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n1/7_Catia_form.pdf. Ao acessar o referido artigo científico, leia-o e responda às perguntas a seguir:

a) Qual foi o objetivo da pesquisa?

[Descobrir os motivos que levam as pessoas a praticarem danças de salão.](#)

b) Em que ano o texto foi publicado?

[1995.](#)

c) Quantas pessoas ao todo participaram do estudo?

[98 pessoas.](#)

d) Em que lugar do Brasil a pesquisa foi desenvolvida?

[São Paulo.](#)

e) Qual foi o método utilizado pelos pesquisadores para captarem as respostas dos participantes?

[Entrevistas.](#)

f) Qual foi o motivo que levou a maior parte dos participantes a praticarem a dança de salão?

[O prazer, a satisfação plena.](#)

g) De forma sintética, aponte as conclusões a que os pesquisadores chegaram ao final do estudo científico.

[A dança de salão promove satisfação, pode ser considerada uma atividade de lazer e favorece a sociabilização.](#)

PARA REFLETIR!

O nosso país possui uma enorme diversidade cultural, que deve ser respeitada e valorizada. Concorda? Não é porque determinada cultura é diferente da nossa que devemos desconsiderá-la. Pelo contrário, devemos buscar conhecê-la. Essa atitude contribui para que não venhamos a formar conceitos pré-definidos, isto é, ter uma visão preconceituosa.

Nesse contexto, não há dança de salão melhor ou pior, certa ou errada, bonita ou feia, que deve ser mais ou menos praticada, pois cada uma delas apresenta importantes significados culturais para os seus praticantes. Pense nisso!



PESQUISA

Escolha uma das danças de salão mais praticadas na sua região e realize uma pesquisa sobre a sua história, seu ritmo, os principais gestos corporais que são realizados pelos seus praticantes, letras das músicas, roupas utilizadas, espaços em que é praticada, etc. Em seguida, escreva uma síntese sobre as suas aprendizagens nas linhas abaixo.

Resposta pessoal.

[illegible]

4. Uma dança de salão pode ser reconhecida pelas características que apresenta, como os gestos corporais realizados pelos praticantes, o espaço em que é vivenciada, as vestimentas dos dançarinos, entre outras. Observe as imagens a seguir e identifique a quais danças de salão elas se referem. As opções de resposta estão dentre as danças listadas no quadro abaixo. Se precisar, realize uma pesquisa sobre cada uma delas para responder a esta questão com mais segurança.

Forró	Samba de gafieira	Valsa	Balé	Salsa	Flamenco
					
Samba de gafieira	Forró	Valsa			
					
Salsa	Flamenco	Balé			

Menino de Porto Alegre sofre preconceito, abandona balé e mãe desabafa em rede social: “Dói muito”

Uma postagem no perfil do Facebook da jornalista Cristina Charão Marques chamou a atenção para o preconceito que pode existir entre as crianças. Isso porque, na sexta-feira (4), ela publicou um texto contando que o filho, de oito anos, havia desistido de dançar balé devido ao *bullying* que vinha sofrendo por parte dos colegas.

“Artur me pediu para não ir mais ao balé porque ‘não aguento mais ser zoadó’. E chorou. E sentou no meu colo e ficou ali, chorando e me pedindo desculpas. Me pedindo desculpas por não mais conseguir matar no peito a homofobia, o machismo, os preconceitos arcaicos que gente que nos rodeia reproduz. Dói. Dói muito”, escreveu a jornalista gaúcha, que vive em Porto Alegre.

Cristina conta que dançou balé por mais de 20 anos, e isso inspirou o filho Artur a praticar. Ele começou em 2014, aos cinco anos, como o único menino na escola onde dançava.

A mãe relata que não vê no filho o desejo de ser bailarino, até porque a paixão pelo futebol é ainda maior. Ele joga na escolinha de futsal e também pratica voleibol no colégio onde estuda. Ainda assim, Cristina sente que a dança era uma atividade prazerosa ao menino.

“Ainda é, porque ele começou a fazer sapateado também”, lembra-se.

Mas o que dói, aos olhos da mãe, é ver o filho desistir de algo que gosta por conta da ignorância dos outros, como ela mesma define. Embora avalie que o preconceito com Artur não foi algo sistemático, que acontecesse sempre, ela acredita que em determinadas ocasiões a homofobia estava presente.

“Sempre que havia uma desavença, ouvia piadinhas de alguns colegas. Chamavam ele de menininha, principalmente no espaço do futebol. Diziam que ele não podia jogar porque era bailarino”, lamenta.

O que mais incomoda Cristina é a sensação de impotência em relação ao preconceito. Segundo ela, ainda que muitos digam que não são machistas, homofóbicos, continuam fazendo piadas com as mulheres ou com os homens que optam por atividades como o balé.

“Acho que a manutenção dos preconceitos não é um problema só para quem é o alvo. No fundo, essas crianças em algum momento vão sofrer com isso, vão se privar de falar alguma coisa, de serem elas mesmas”, analisa.

Cristina descreve, por outro lado, que recebeu diversas mensagens de pessoas se solidarizando com a situação vivida por ela e pelo filho. Alguns, inclusive, relataram vivências parecidas com a de Artur.

“Eu recebi coisas muito bacanas. Várias das mensagens são de homens narrando suas experiências com dança, com arte. Alguns que desistiram e voltaram a fazer depois, mais velhos. Mas é importante saber que nem ele está sozinho nem eu, como mãe”, destaca.

Disponível em: <https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/menino-de-porto-alegre-sofre-preconceito-abandona-ballet-e-mae-desabafa-em-rede-social-doi-muito.ghtml>. Acesso em: 20/05/2020. Adaptado.



5. Analise o texto *Menino de Porto Alegre sofre preconceito* e identifique as dificuldades enfrentadas por garotos que desejam praticar determinadas danças em nossa sociedade. Em seguida, escreva-as no espaço a seguir.

Resposta pessoal.

6. Ainda com base no texto, quais danos podemos causar na vida dos nossos colegas caso pratiquemos atitudes preconceituosas e *bullying*?

Espera-se que o aluno perceba que, de tal modo, estará afetando os sonhos de vida dos seus colegas, portanto não deve adotar tais posturas.

PARA REFLETIR!

De acordo com Marcos Bragato, professor no curso de Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), desde a Grécia Antiga a dança já era praticada por homens, inclusive como treinamento de soldados. Desse modo, a hipótese de que “dança é coisa de menina” é falsa, concorda?

Devemos nos livrar de quaisquer tipos de preconceito, pois eles em nada contribuem para uma sociedade mais justa e igualitária. Pelo contrário, incitam o ódio e o confronto entre as pessoas.

As danças são praticadas por homens e mulheres desde os tempos mais remotos, portanto qual seria o problema em continuar sendo praticadas por todos, independentemente do sexo? Pense nisso!

7. Qual é a sua opinião sobre homens que dançam? Justifique a sua resposta. Apresente os seus argumentos no espaço a seguir.

Resposta pessoal. Professor, fique atento se surgir algum comentário discriminatório em sala de aula.

VOCÊ SABIA?

Um estudo científico que envolveu 62 idosos publicado no jornal *Frontiers in Human Neuroscience* constatou que a dança é um dos exercícios mais completos, mais do que treinamentos convencionais como caminhada e andar de bicicleta. Os pesquisadores chegaram à conclusão de que se exercitar de forma ritmada diminui a chance de idosos terem problemas como perda de memória e demência senil, além de melhorar seu equilíbrio, diminuindo o risco de quedas (grandes causadoras de lesões em idosos).

ATIVIDADE

8. O filme *Take the Lead* (*Vem Dançar*, no Brasil), protagonizado por Antonio Banderas, narra uma interessante história, baseada em fatos reais, em que a dança de salão é experimentada pelos alunos de uma escola de Nova York. Assista ao filme e faça uma síntese sobre as possíveis contribuições da dança de salão para a vida dos seus praticantes. Não esqueça de descrever que dança de salão o personagem do professor tenta ensinar aos alunos. Bom filme!

A dança de salão trabalhada pelo personagem interpretado por Antonio Banderas é o tango. A resposta sobre as contribuições da dança de salão para a vida dos praticantes é pessoal.

Educação Física

CAPÍTULO 6

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 6

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.



Luta: o sumô

CAPÍTULO

6

Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos o tema sumô. O que você sabe sobre o assunto? Você já praticou ou assistiu a essa prática corporal?

Com certeza, você já ouviu falar sobre o sumô, não é verdade? No entanto, o que você conhece sobre ele? O que você sabe sobre os seus aspectos culturais, sociais e técnicos? Essas são algumas das discussões que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!

Conceituando luta

Ao longo da história, a humanidade produziu e acumulou muitos conhecimentos relacionados às diversas áreas da vida. Podemos chamar o conjunto desses conhecimentos de **cultura**.

Dentre esse enorme conjunto de conhecimentos, estão as manifestações culturais relacionadas ao corpo e ao movimento humano. Podemos chamar essa parte da cultura da humanidade de **cultura corporal**.

Acredita-se que a cultura corporal é expressa em nossa sociedade atual por meio do esporte, da dança, do jogo, da ginástica e da luta. Esta, por sua vez, é o grande tema deste capítulo.

Podemos afirmar que a luta é uma das manifestações da cultura corporal da humanidade que foi historicamente acumulada e socialmente produzida. Ela se difere das demais por envolver um tipo de disputa em que o contato corporal entre os participantes é inevitável. Ao objetivarem vencer uns aos outros, os praticantes realizam ações com a intenção de atacar e/ou controlar o corpo do seu oponente, além de ações de defesa contra os golpes sofridos.

Essas ações de ataque, controle e defesa se expressam em forma de movimentos corporais, como chutes, socos, empurrões, torções, imobilizações, esquivas, bloqueios, etc.

Com o passar dos séculos, várias formas de luta foram criadas e aperfeiçoadas nas diversas regiões do mundo, vindo a ser chamadas de **modalidades de luta**. Vale lembrar que, em algumas modalidades, os movimentos dos participantes com intenção de ataque, controle e defesa são realizados com o uso de objetos como espadas, escudos, bastões, lanças, *nunchaku*, etc.




1. Ao longo da sua caminhada de estudos na disciplina de Educação Física, você certamente aprendeu um pouco mais sobre essa manifestação da cultura corporal que chamamos de **luta**. Agora, produza um pequeno texto descrevendo aquilo que você aprendeu sobre esse conteúdo até este momento.

Resposta pessoal.

2. No nosso dia a dia, podemos ver e ouvir a palavra *luta* sendo empregada em diferentes contextos, expressando diferentes significados. Observe as alternativas a seguir e assinale aquela em que o termo está sendo utilizado para se referir à manifestação da cultura corporal que estamos estudando neste capítulo.

a) De acordo o livro *Metodologia do Ensino da Educação Física*, escrito por um famoso Coletivo de Autores, no ano de 1992, na sociedade capitalista em que vivemos há uma luta entre as classes sociais, a fim de afirmarem seus interesses. De um lado, está a classe trabalhadora, que luta pelo direito ao emprego, ao salário justo, à alimentação, ao transporte, à habitação, à saúde, à educação, enfim, às condições dignas de existência. De outro, está a classe proprietária/dominante, que se interessa em acumular riquezas, objetivando manter a posição privilegiada que ocupa na sociedade.

b) Vivemos atualmente em um período marcado pelo uso das redes sociais virtuais. Nesse contexto, surgem diferentes expressões com significados bastante peculiares. Uma das expressões frequentemente utilizadas é a “Você que lute!”.

 Um dos participantes sabia que se tratava de uma ação difícil, mas não impossível. Depois de um extenuante processo, conseguiu aplicar a técnica *morote-seoi-nage* e, então, obteve êxito na sua luta.

Lutas do mundo

A luta faz parte da cultura corporal desde as épocas mais remotas. Ela surgiu como uma necessidade humana em um período em que era preciso lutar para sobreviver. Como exemplo disso, havia a caça de animais para obter alimento, as batalhas pela liderança do grupo, os combates a outros povos na disputa por melhores territórios, entre outras situações.

Desde o período Pré-Histórico, durante essas disputas, os homens realizavam movimentos com o objetivo de atacar e/ou controlar o corpo dos seus oponentes (humanos ou animais), ao mesmo tempo em que precisavam se defender dos ataques que sofriam.

À medida que formas de luta mais organizadas foram sendo inventadas, a humanidade passou a utilizar essa prática corporal para outras finalidades, a exemplo de combates militares (guerras), propagação da cultura, exercitação corporal, lazer, esporte, trabalho, etc.

Ao longo dos séculos, diferentes modalidades de luta foram criadas em diversas regiões do mundo, como o *muay thai*, o boxe, o *tae kwon do*, o caratê, o *kendo*, a esgrima, o sumô, o MMA, entre outras.

3. As imagens a seguir retratam diferentes formas de luta sendo utilizadas para propósitos distintos. Analise-as e responda com qual finalidade cada uma delas está sendo praticada. Para tanto, considere as opções de resposta presentes no seguinte quadro.

Quadro de opções de resposta				
Trabalho	Militar (guerra)	Sobrevivência	Lazer	Esporte

a)



Radu Razvan | Stock.adobe.com

Militar (guerra).

b)



roxyphotos | Stock.adobe.com

Sobrevivência.

c)



Jacob Lund | Stock.adobe.com

Trabalho.

d)



rh2010 | Stock.adobe.com

Lazer.

e)



Andrey Burmakin | Stock.adobe.com

Esporte.

Escolha uma modalidade de luta e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre: a história, as normas de conduta, as técnicas de ataque, defesa e controle, as indumentárias dessa luta, etc. Logo após, escreva no espaço a seguir uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.

Sumô

O sumô é uma das lutas mais antigas, e registros históricos indicam que essa prática corporal surgiu há mais de 2.000 anos a.C., no Japão.

Quando tenta explicar a sua origem, a mitologia japonesa conta pelo menos duas versões diferentes. A primeira diz que o sumô teria sido criado a partir da observação do duelo entre ursos. Já a segunda faz referência a um duelo entre deuses japoneses.

Nem sempre existiu um local específico para a realização dessa luta, por isso os combates de sumô se davam em qualquer lugar aberto. No entanto, a partir do século XVI, as disputas passaram a acontecer em um tipo de ringue em formato de círculo. A este espaço, dá-se o nome de **dohyo**, que possui diâmetro de 4,55 m e é constituído de terra batida, ou seja, um piso bastante duro.



Dohyo.

Assim como outras lutas orientais, o sumô também possui tradições ritualistas e religiosas — o xintoísmo é o exemplo mais notável. Para compreender melhor, basta assistir ao início de uma luta profissional — importante enfatizar que o sumô profissional só ocorre no Japão, já em outros lugares do mundo ele é considerado amador — entre os **sumotoris**, que são os lutadores de sumô. As disputas acontecem após um longo ritual, que entre outras práticas, inclui estender as mãos várias vezes, para mostrar que não se está armado; jogar sal na área da luta, para purificar o ambiente; além da tradicional pisada no solo e batida nas pernas, para afugentar os maus espíritos.



Kukator~commons.wikimedia.org

As regras para um lutador profissional de sumô são bastante rígidas e ultrapassam o momento da luta. De acordo com essa regulamentação, escolhe-se a roupa, a comida, o lugar onde vivem os sumotoris e interfere-se, inclusive, no comportamento deles em sociedade.

Os rituais, que se baseiam na religião xintoísta, costumam demorar mais do que a disputa corporal propriamente dita. A regra do sumô alega que o combate entre os participantes deve ter duração de até 3 minutos. No entanto, as lutas geralmente terminam bem antes do tempo máximo permitido, pois, normalmente, não passam dos 30 segundos.



kadenkei | Stock.adobe.com

O sumô é uma luta que possui bastante simbologia e rituais, como ocorre no momento em que os lutadores bebem o *chikaramizu* — água comum, mas que para eles é fonte de purificação — e, depois, jogam sal diante de si e no *dohyo*.

Ao longo dos anos, o sumô adquiriu características das modalidades esportivas de combate, como a presença de normas institucionalizadas. Porém, mesmo com essas mudanças, a luta mantém suas tradições culturais.

Derrubar o oponente no chão ou colocá-lo para fora da área de luta é o objetivo da disputa que ocorre durante uma luta de sumô. Contudo, é preciso lembrar que esse objetivo não pode ser alcançado a qualquer custo. Portanto, é primordial atentar-se a duas regras básicas:

1. Não é permitido sufocar, socar, chutar, beliscar, morder, dar cabeçada, etc.
2. Para tentar projetar o oponente ao solo, é permitido segurar no seu **mawashi**, que é a peça de roupa que o praticante de sumô utiliza durante a luta. Assemelha-se a uma cueca de grande espessura. Porém, vale salientar, só é permitido segurar a faixa lateral do **mawashi**, a qual se localiza em volta da cintura. Sendo assim, não se pode segurar a parte frontal ou traseira dessa vestimenta.

4. Uma das lendas que tentam explicar a origem do sumô relata que essa prática milenar foi criada a partir da observação de duelos entre ursos em terras japonesas. Analise as imagens a seguir e descreva quais são as semelhanças que você percebe com relação à disputa realizada no combate do sumô.

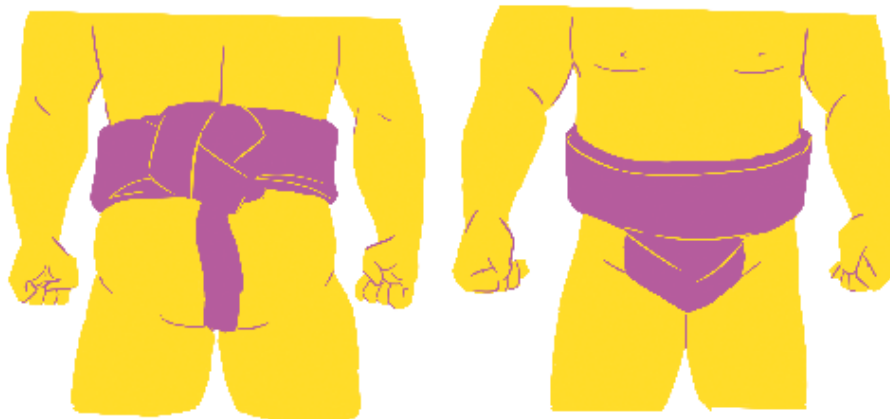


Resposta pessoal. Espera-se que o aluno perceba que, em ambos os duelos, os seres envolvidos encontram-se em uma situação de tentativa de subjugar o outro.

Para tanto, realizam movimentos corporais com vista a atacar e/ou controlar o corpo do seu oponente, além de defender-se das investidas realizadas por ele.

VOCÊ SABIA?

Segurar o *mawashi* ajuda os praticantes a aplicarem os movimentos de ataque, defesa e controle durante a luta. Essa peça de roupa, semelhante a uma faixa de tecido, é confeccionada em seda. Quando desenrolado, o *mawashi* pode chegar a 9 metros de comprimento.



ATIVIDADE

5. Ao longo da história, a humanidade criou uma série de lutas. Cada uma delas é formada por um aparato cultural. Suas práticas são repletas de sentidos e significados. Analise a imagem a seguir e explique o movimento que o praticante de sumô está realizando. Se necessário, pesquise em outras fontes.



O movimento de elevar as pernas para pisar o solo faz parte do ritual introdutório das disputas de sumô. Acredita-se que esse gesto corporal contribui para afastar os maus espíritos da área da luta. Essa e outras práticas ritualísticas têm influência do xintoísmo, uma das religiões praticadas no Japão.

6. A luta se diferencia das demais manifestações da cultura corporal da humanidade por envolver um tipo de disputa em que o contato físico entre os participantes é inevitável. Para vencer, os praticantes realizam ações com a intenção de atacar e/ou controlar o corpo do seu oponente, além de defender-se dos golpes desferidos pelo adversário.

Analise as imagens a seguir e assinale quais são as ações de ataque, de defesa e de controle que os sumotoris estão realizando simultaneamente.



Imagem A		Imagem B	
	Puxar	X	Puxar
	Chutar		Chutar
X	Empurrar	X	Empurrar
	Socar		Socar
	Suspender	X	Suspender
	Desequilibrar	X	Desequilibrar
	Projetar	X	Projetar
X	Bloquear		Bloquear
	Esquivar		Esquivar
X	Agarrar		Agarrar
X	Segurar	X	Segurar
X	Imobilizar		Imobilizar
	Correr		Correr
	Saltar		Saltar
	Girar		Girar

VOCÊ SABIA?

Algumas técnicas de projeção utilizadas no sumô assemelham-se às que são realizadas no judô. É o caso do *o-uchi-gake*. Nesse movimento de ataque, o sumotori segura no *mawashi* do seu oponente e, ao “varrer” uma de suas pernas por dentro, projeta-o ao solo. No judô, essa técnica aproxima-se do que conhecemos como *o-uchi-gari*.



mtaira | Stock.adobe.com



Lance Cpl. Scott M. Biscuiti | Wikipedia.org

PESQUISA

Além do *o-uchi-gari*, que outra técnica de projeção frequentemente realizada por judocas assemelha-se às que são utilizadas pelos sumotoris? Realize uma pesquisa para embasar a sua resposta e não esqueça de citar as fontes.

Como exemplo, espera-se que o aluno cite técnicas como o *uchi-mata*.

PARA REFLETIR!

Diferentemente de como ocorre no judô, os lutadores de sumô profissional japonês não são classificados com base no seu peso corporal. Um lutador de 80 kg pode lutar com um de 120 kg, por exemplo.



Como não há categorias de peso, há lutadores que chegam a pesar até 360 kg. Em alguns casos, o peso corporal de um sumotori pode chegar até o dobro do peso do seu oponente.

Devido a esse contexto, alguns indivíduos buscam o aumento da massa corporal de forma deliberada. Essa lógica de aumento de peso corporal de maneira proposital nos faz acreditar que as chances de vencer as disputas serão mais altas para aqueles que possuírem maior massa corpórea.

De acordo com pesquisa, alguns lutadores de sumô profissional chegam a ingerir cerca de 10 mil calorias por dia. Se considerarmos que as pessoas que não praticam esportes ingerem entre 2 mil e 3 mil calorias diariamente, percebemos que a dieta dos sumotoris é hipercalórica.

É preciso lembrar que a ingestão de alta quantidade de calorias é uma prática perigosa e pode desencadear uma série de problemas de saúde. Em função dessa dieta, as estatísticas mostram que os praticantes de sumô vivem, aproximadamente, dez anos a menos do que a média da população japonesa.

Apesar de os métodos ainda serem bastante rígidos, os padrões de peso estão se tornando menos rigorosos. Ainda há muito preconceito com o padrão corporal dos sumotoris, por isso é importante conhecermos a história do sumô para respeitarmos suas tradições. Pense nisso!

7. Analise cada uma das alternativas a seguir. Depois, considere se são afirmações verdadeiras ou falsas. Para respaldar suas respostas, você pode realizar uma pesquisa.

a) As pessoas assistem às lutas de sumô sentadas em almofadas finas nos locais onde as disputas acontecem. Porém, quando o público discorda de alguma decisão do árbitro ou fica desapontado com o resultado da luta, geralmente arremessa essas almofadas no *dohyo*. Verdadeira.

b) Os lutadores de sumô profissional são bastante educados. Ao vencerem uma disputa, por respeito ao seu oponente, os sumotoris comemoram de forma mais contida. Verdadeira.

c) No Japão, onde o sumô é considerado a luta nacional, está ocorrendo uma diminuição do interesse das jovens gerações por essa prática corporal. Por outro lado, está crescendo o interesse pelo futebol e pelo beisebol. Verdadeira.

d) O sumô profissional, praticado no Japão, não permite que mulheres participem das competições. No entanto, há relatos de que já existiu uma tradição de sumô feminino em alguns santuários xintoístas. Verdadeira.

e) Os praticantes de sumô chamam-se sumotoris. No Brasil, esse termo vem sendo adaptado para sumoca. Verdadeira.

VOCÊ SABIA?

Quem pensa que foi o futebol ou o voleibol os precursores do uso da tecnologia para auxiliar as decisões do **gyoji** (como é chamado o árbitro do sumô) está muito enganado. Foi o sumô a primeira prática corporal esportivizada que recorreu ao recurso do vídeo-teipe, na década de 1980.

Na época, os **gyojs** reviam determinado acontecimento da disputa por meio do vídeo gravado, em especial para saber se um sumotori teria pisado fora da área do círculo do *dohyo*.



8. A cultura japonesa é realmente encantadora, principalmente quando a observamos através das suas práticas corporais, a exemplo do sumô. Contudo, há relatos de que a vida dos sumotoris não é tão fácil e feliz quanto a mídia propaga. Leia o trecho do texto a seguir. Depois, produza uma síntese citando os principais fatos da matéria e apresente o seu ponto de vista sobre o assunto.

“Chorava todos os dias”: o lado obscuro da vida dos lutadores de sumô no Japão

De pé em meio ao frenesi dos flashes disparados em sua direção, o lutador anuncia, com os olhos marejados, sua aposentadoria imediata. “Desculpem-me do fundo do meu coração”, ele diz após se curvar e permanecer nessa posição por um longo tempo.

Harumafuji é um grande campeão do sumô, conhecido em japonês como *yokozuna*. Em 25 de outubro [2017], ele agrediu um lutador mais jovem em um bar, fraturando seu crânio, um caso que foi alvo de um inquérito policial e permaneceu nas manchetes por semanas.

O atleta, de 33 anos [na época], chegou a pedir desculpas pelo ocorrido e decidiu se aposentar do esporte, mas foi acusado formalmente de agressão. De acordo com relatos, Harumafuji teria ficado furioso quando tentou dar conselhos ao rapaz e este continuou olhando o próprio celular.

O incidente reacendeu uma discussão sobre o esporte nacional do Japão, e não é a primeira vez que algo assim acontece. Há uma década, a reputação do sumô entrou em crise quando um rapaz de 17 anos que treinava para ser lutador morreu após levar uma surra com uma garrafa e um taco de beisebol.

[...]

O que acontece se os jovens não atenderem aos padrões dos mestres ou criticarem o regime quase monástico do ginásio? “Ah, eles são terríveis”, diz Mark Buckton, ex-comentarista e colunista de sumô do jornal *Japan Times*. “Antes do rapaz ser morto em 2007, havia espancamentos frequentes. Você via os caras com marcas nas costas e na parte de trás das pernas por não se esforçarem o suficiente.” [...]

Depois que Takashi Saito, de 17 anos, foi espancado até a morte por ter ameaçado deixar seu ginásio, o grande campeão mongol Hakuho relatou experiências chocantes de surras que chegaram a durar 45 minutos.

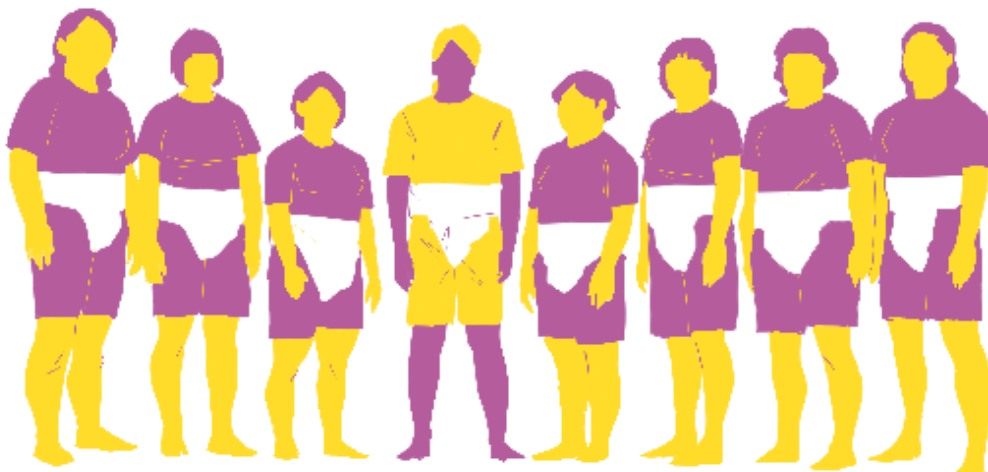
“Você pode olhar para mim agora e ver um semblante feliz, mas, na época, eu chorava todos os dias”, disse Hakuho.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-42443268>. Acesso em: 26/08/2020. Adaptado.

PARA REFLETIR!

No sumô profissional, as mulheres não podem competir. Já houve períodos em que elas eram proibidas de entrar na arena de luta até mesmo para realizar serviços de limpeza. Essa conduta tem a ver com os rituais conservadores do xintoísmo, pois, conforme essa religião, o *dohyo* é um local sagrado onde as mulheres não deveriam estar porque seriam “impuras”.

No entanto, fora do Japão, no sumô amador, as mulheres já conquistaram o seu espaço. No Brasil, por exemplo, essa prática já se estende ao público feminino há vários anos.



No sumô feminino, as praticantes vestem uma peça de roupa por baixo do *mawashi*. Geralmente, usam os popularmente conhecidos como **macacões**.

A nossa sociedade, infelizmente, ainda se mostra bastante preconceituosa em relação às mulheres em vários aspectos. Por isso, precisamos combater os discursos misóginos e machistas e policiar nossas práticas cotidianas. As mulheres são tão capazes quanto os homens para aprender, praticar e desfrutar da cultura corporal que foi historicamente acumulada e socialmente produzida pela humanidade. Pense nisso!

Educação Física

CAPÍTULO 7

Lucas
Vieira



LIVRO DO
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 9º ANO

Educação Física

CAPÍTULO 7

9º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

Editor

Lécio Cordeiro

Revisão de texto

Departamento Editorial

Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e
Sophia Karla

Diagramação

Cynthia Rodrigues

Ilustrações

Rafael Silva

Direção de arte

Elto Koltz

Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

Rua Neto Campelo Júnior, 37 – Mustardinha – Recife/PE

Tel.: (81) 3447.1178

CNPJ: 00.726.498/0001-74 – IE: 0214538-37

Fizeram-se todos os esforços para localizar os detentores dos direitos dos textos contidos neste livro. A Editora pede desculpas se houve alguma omissão e, em edições futuras, terá prazer em incluir quaisquer créditos faltantes.

Para fins didáticos, os textos contidos neste livro receberam, sempre que oportuno e sem prejudicar seu sentido original, uma nova pontuação.



O conteúdo deste livro está adequado à proposta da BNCC, conforme a Resolução nº 2, de 22 de dezembro de 2017, do Ministério da Educação.

Prática corporal de aventura: a Corrida de orientação

CAPÍTULO

7

Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos o tema corrida de orientação. Você já ouviu falar nessa modalidade de corrida? Saberá explicar como ela se caracteriza? Onde e por quem foi inventada? Por qual motivo? Quais os materiais que precisamos para praticá-la?

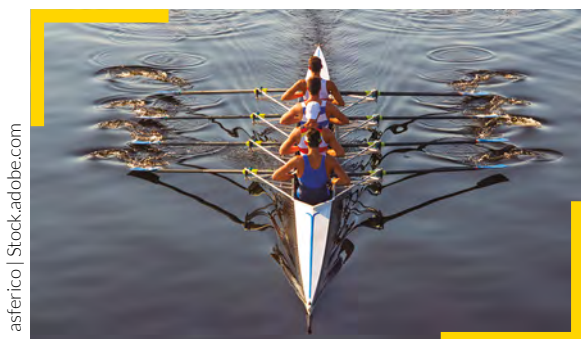
Neste momento, você terá a oportunidade de ampliar os seus conhecimentos sobre essa prática corporal de aventura na natureza criada pela humanidade. Vamos lá!

Práticas corporais de aventura na natureza

As práticas corporais de aventura na natureza se caracterizam por envolver riscos controlados e situações de imprevisibilidade causadas pelo ambiente desafiador em que geralmente ocorrem.

Devido às suas características, não é raro conhecermos essas práticas corporais pelas denominações esportes de risco, esportes extremos, esportes radicais, entre outras.

A seguir, confira exemplos de práticas corporais de aventura na natureza.



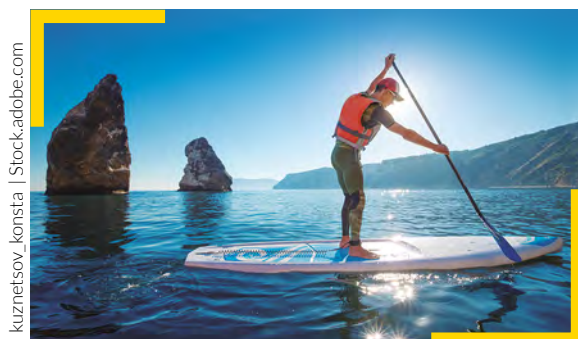
Canoagem de velocidade.



Surfe.



Asa-delta.



Stand up paddle.



Parapente.

Corrida de orientação

Os estudos sobre a corrida de orientação, ou orientação (do inglês, *orientteering*), afirmam que essa prática corporal de aventura teria surgido por volta de 1850, na Escandinávia. Mas foi somente em 1918 que ela foi sistematizada para competições e terrenos em geral. O responsável por esse feito foi o major sueco Ernst Killander, que observou que o número de concorrentes em corridas estava diminuindo, por isso decidiu utilizar a natureza para motivar a participação dos competidores nessa modalidade.

No Brasil, a corrida de orientação teve início nas forças armadas. Devido ao seu potencial para colaborar com o treinamento das tropas, ela passou a ser inserida como atividade militar em 1970.

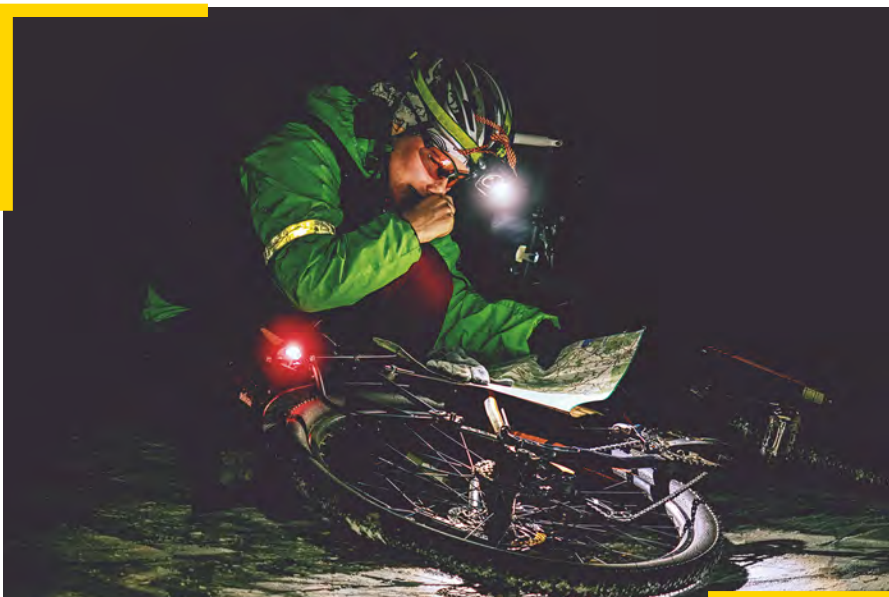
Nessa modalidade esportiva, os praticantes — denominados **orientistas** — precisam passar por determinados pontos de um terreno no menor tempo possível. Mapa e bússola são os equipamentos básicos para realizar o percurso.



É possível participar da corrida de orientação em equipe (dois ou mais orientistas correndo juntos), individualmente ou em revezamento. Ela ainda pode ser dividida em quatro modalidades: pedestre, *mountain bike*, precisão (competição entre deficientes físicos e pessoas com dificuldade de locomoção) e esqui (praticado em países onde há neve). A mais comum e a mais praticada no Brasil é a modalidade pedestre.



Orientista durante prova cuja modalidade é pedestre.



Modalidade mountain bike.



Modalidade esqui.

PARA REFLETIR!

Diversas modalidades

O esporte de orientação possui diferentes modalidades, que também são chamadas de **disciplinas**.

“O esporte é dividido em categorias, desde o iniciante até o mais experiente. Dentro dos níveis de conhecimento técnico, existe a divisão entre o feminino e o masculino, além de níveis de idade. Assim você sempre irá competir com alguém com as mesmas condições”, explica o diretor técnico da Confederação e responsável pela organização das competições, Gilson Schropfer.

Nas competições, os atletas precisam unir a corrida à técnica de orientação (saber determinar os pontos cardeais a partir do lugar ocupado pelo indivíduo). Afinal, de nada adianta ser rápido se ele não souber encontrar o caminho.

Franciely de Siqueira Chiles é militar da Força Aérea Brasileira (FAB) e faz parte da elite do esporte. Conheceu a Orientação em 2006, quando estudava na Escola Agrícola, em Santana do Livramento, e, desde então, participa de inúmeras competições.

“Tive a oportunidade de participar de competições nacionais e internacionais. Ano passado [2017], participei do Mundial Militar, do Mundial de Orientação e do World Games”, conta.

Franciely é tricampeã brasileira e bicampeã sul-americana. Para a competidora, a participação em eventos desse tipo lhe permite ter contato com os melhores atletas do esporte, enfrentar mapas desafiadores e adquirir experiência.

Por se tratar de um esporte relativamente novo no País, o maior empecilho encontrado hoje pelos orientistas é a falta de incentivo, o que se reflete em dificuldades para se descolar e se inscrever nas competições da modalidade.

“Por ser um esporte pouco conhecido, ainda é muito difícil conseguir patrocínio. Sou militar da FAB, então a nossa equipe sempre faz treinamentos para melhorarmos a técnica. Recebemos todo o suporte, com nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo e treinador físico, que nos acompanham nos treinos. Na Comissão de Desportos da FAB, temos um suporte muito bom”, avalia.

O que mais atrai Franciely na Orientação é a possibilidade de praticar o esporte em meio à natureza, correr ao ar livre e tomar decisões rápidas, trabalhando o corpo e a mente.

Para Schropfer, diretor da Confederação, o respeito pela natureza é um dos princípios do esporte. “Nosso esporte une as boas práticas, então ele é muito atrativo para jovens e crianças. Alia o esporte com a preservação e o cuidado com a natureza. O nosso campo de jogo é a natureza, por isso está escrito nas nossas regras a preservação do meio. Se, em uma competição, um atleta vai embora deixando para trás algum lixo, ele será punido”, comenta.

O número 1 entre os brasileiros

Ironir Alberto Ev conheceu o esporte de orientação no Exército Brasileiro. “Antes de conhecer a orientação, eu fazia corrida de rua de 5 km e 10 km, mas depois que conheci esse esporte, me encantei. Na orientação, não basta você ser um bom corredor. É preciso usar a cabeça, fazer cálculos e tomar decisões em segundos”, afirma.

Ele é um atleta experiente e, atualmente, ocupa a primeira posição no *ranking* de atletas brasileiros. Já participou de dez Mundiais Militares, dois mundiais civis e de um Mundial Master. São dele as únicas duas medalhas de ouro e prata que o Brasil possui em mundiais.

“Sou campeão Mundial Master na prova Sprint (que é uma prova mais rápida), medalha de prata no Mundial Master na prova longa, bicampeão sul-americano e tricampeão brasileiro. Este ano [2018], ganhei a Copa Sul, a Copa Sudeste, o Campeonato do Comando Militar do Sul, o Campeonato das Forças Armadas e o Campeonato Brasileiro. Para mim, toda competição é importante. Sempre dou meu máximo em todas”, resume.

Além dos diversos títulos — são mais de 400 medalhas e 50 troféus em campeonatos civis e militares — o atleta viajou para diversas competições disputadas em países como Letônia, Finlândia, Suécia, França e Portugal.

Ele costuma manter um bom preparo físico e mental. “Diferente da corrida, onde é necessário velocidade, na orientação é preciso muita força. A corrida na floresta desgasta muito mais do que a corrida na rua. Exige um treino específico e muito foco. No momento, eu mesmo estou montando o meu treino”, conta.

O diretor técnico da Confederação Brasileira de Orientação é enfático ao afirmar que qualquer pessoa pode participar da modalidade. “Nosso esporte é democrático, qualquer um pode participar de uma competição. Há, por exemplo, a orientação de precisão, uma modalidade inclusiva que pode inserir cadeirantes e pessoas com dificuldades de locomoção”, afirma.

Disponível em: <https://medium.com/betaredacao/partiu-se-orientar-b51735a42577>. Acesso em: 23/10/2020.

Adaptado.



Rawpixel.com | Stock.adobe.com

O mapa

O mapa de orientação é um mapa topográfico que tenta representar os detalhes do terreno onde ocorrerá a corrida, como a vegetação, o relevo, a hidrografia, as rochas, as construções urbanas, etc. Além disso, ele sinaliza o ponto de partida (triângulo), isto é, os pontos de controle pelos quais os participantes precisam passar e o ponto de chegada.



Protótipo de um mapa de orientação.

Embora a passagem por todos os pontos de controle seja obrigatória, o trajeto que os participantes realizam entre um ponto e outro fica a critério deles. Por isso, é preciso analisar bem o mapa e traçar o caminho que julgarem ser o melhor itinerário a percorrer. Pois, como sabemos, trata-se de uma corrida contra o relógio.



Vale destacar que esses terrenos geralmente são locais que os orientistas não conhecem muito bem ou que são totalmente desconhecidos, dificultando ainda mais o desempenho deles.

Pontos de controle

Os pontos de controle normalmente são representados por uma bandeira de cor branca e laranja, mais conhecida como **prisma**.



Na parte superior do prisma, encontra-se um mecanismo para que o participante possa registrar a sua passagem. Alguns dispõem de um picotador (tipo de grampeador), por meio do qual o orientista pode perfurar o seu cartão de controle e, assim, conseguir comprovar, ao final da corrida, que passou por lá. Outros possuem um dispositivo eletrônico.

		ESCALÃO	NOME									
		PEITORAL	CLUBE									
									TEMPO			
21	22	23	24	25	26	27	28	R1	R2	R3		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Cartão de controle manual.



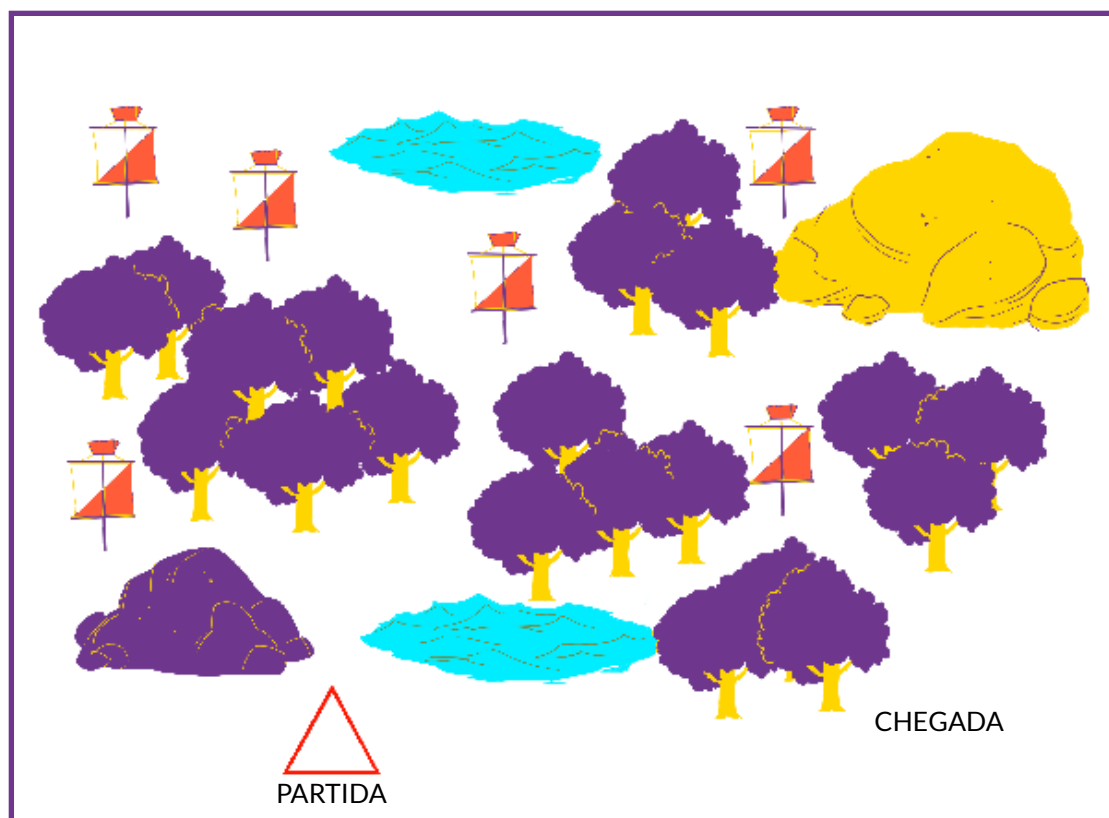
- » **Dispositivo eletrônico de controle:** em algumas competições oficiais, os atletas correm com um *chip* chamado de **Slcard**. Ao encontrarem os pontos de controle, é só aproximar o *chip* do dispositivo eletrônico que a sua passagem é automaticamente registrada.



Ponto de controle com dispositivo eletrônico. Neste caso, o orientista não precisa do cartão manual, o que facilita e agiliza o sistema de apuração.

ATIVIDADE

1. Observe o mapa a seguir e trace três trajetos diferentes para os praticantes. Lembre-se que os trajetos devem ser os mais curtos possíveis e que a passagem por todos os pontos de controle é obrigatória. **Resposta pessoal.**



A bússola

A bússola ajuda o praticante a orientar-se no mapa do terreno e a projetar a rota que o atleta irá seguir. Além de indicar o Norte, ela permite medir as distâncias entre determinados pontos apresentados no mapa, que é elaborado conforme uma escala específica.



VOCÊ SABIA?

O treinador de orientação não tem possibilidade de retirar a mesma quantidade de informação sobre o comportamento dos atletas quanto os treinadores de outras modalidades desportivas. A observação dele é realizada fora de tempo, baseando-se nas recordações e impressões dos atletas, nos dados retirados dos tempos totais e, eventualmente, dos tempos intermédios realizados pelos atletas nas competições e treinos.

De fato, ao contrário do treinador de desportos coletivos e dos individuais, o treinador de orientação raramente pode observar completamente o comportamento dos seus atletas em competição ou treino.

No sentido de ultrapassar essa dificuldade, e dado que os meios audiovisuais convencionais são impraticáveis ou impossíveis de utilizar, várias técnicas têm sido criadas pelos investigadores, com o objetivo de estudar os comportamentos dos atletas de orientação nessas situações. A seguir, as tomadas de decisão:

- » **Post competition free recall:** baseada no diálogo aberto e franco entre treinador e atletas.
- » **Shadowing:** um atleta observador segue o atleta em observação com a missão de anotar em ficha própria os comportamentos deste durante a corrida.
- » **Thought sample:** o atleta vai relatando o que lhe vai no pensamento quando confrontado com um sinal dado ao acaso por um aparelho sinalizador.
- » **Task interruption:** a atividade é temporariamente interrompida para dar tempo ao atleta de recordar situações relevantes.
- » **Think aloud:** o atleta verbaliza, em voz alta, os seus pensamentos acerca das decisões e técnicas de navegação utilizadas enquanto corre. Esses comentários são gravados, para análise subsequente, por intermédio de um gravador de áudio transportado pelo atleta.
- » **Head-mounted câmera de vídeo:** o atleta transporta na cabeça uma leve câmera de vídeo durante a prova.

Disponível em: https://www.cona.com.br/assets/gerenciador/CONA/Secretaria/Apostila/CONA_APOSTILA.pdf. Acesso em: 23/10/2020.



2. Em grupo, estude o mapa da sua cidade e selecione uma rota que apresente potencial para a realização de uma corrida de orientação. Não esqueça de considerar os aspectos físicos do local, como o declive do terreno, a presença de água, o tipo da vegetação, as intervenções urbanas, etc. Se achar pertinente, você pode consultar o Google Earth pelo QR Code indicado. [Resposta pessoal.](#)

<https://www.google.com.br/earth/>



3. Agora que você finalizou a atividade 2, insira no seu mapa seis pontos de controle. Além disso, delimite o ponto de partida, em formato de triângulo, e o ponto de chegada. [Resposta pessoal.](#)



PARA REFLETIR!

A orientação, ou corrida de orientação, propõe contato direto com a natureza e é uma excelente forma de exercitar o corpo e a mente.

Os benefícios desse esporte ultrapassam os limites da quadra, e, desde que teve o primeiro contato com a orientação, Marion Costa se tornou uma referência na modalidade. Atleta e professora, ela aproveita seus conhecimentos e os compartilha com toda a comunidade escolar.

“É um esporte moderno e transdisciplinar. Ele é um meio pelo qual você usa conceitos de diversas disciplinas, como Geografia, Matemática e Educação Física. Dentro da escola, essa modalidade pode ser revolucionária. É um esporte que trabalha o lado intelectual, porque você vai usar conceitos de diversas disciplinas e colocar em prática atitudes importantes, como saber fazer escolhas e ter autonomia. Tem várias características que proporcionam uma educação integral.”

Para atletas profissionais, como Marion, a orientação demanda muito treinamento intelectual e físico. Por ser praticado natureza, o corpo precisa estar ambientado e adaptado para correr em diferentes terrenos e situações climáticas. Já na Educação Física, a modalidade pode ser ensinada de forma muito mais simples e não necessariamente em um ambiente aberto.

Na escola não é preciso focar no treinamento, e sim na questão intelectual. O Português e a Matemática são as principais disciplinas, e o esporte orientação pode ser um complemento. Na prática desta modalidade, utiliza-se a Matemática o tempo todo para seguir uma sequência, trabalhar com escala e conferir códigos. No caso de Português e Geografia, é preciso ler mapas e entender o relevo. [...]



WavebreakMediaMicro | Stock.adobe.com

Marion Costa ainda pontuou que “quando você apresenta um esporte ou uma modalidade diferente das mais tradicionais, você tem uma carta na manga. A Educação Física escolar ainda é muito tradicional. Eu, como professora, notei que existe uma certa resistência. Não posso falar que todos os alunos aceitam. Eles estão acostumados a aprender sempre a mesma coisa e acham que o que estamos ensinando de novo não é legal. Depois que você mostra, e eles entendem que aquilo faz parte de um contexto maior, eles se abrem para o novo.”

E, por fim: “Este esporte foi basicamente criado para ser praticado na natureza — o que não quer dizer que você não possa praticar em escolas ou na cidade. Para colocar qualquer ser humano para fazer esportes na natureza, é preciso de aclimação. Principalmente nossas crianças urbanas. Existem crianças que nunca estiveram em contato com bosques ou florestas e não entendem por que não sujar o ambiente, por exemplo. Vivenciar o esporte nesses ambientes faz com que você entenda a razão de não fazer isso. Este esporte faz com que você dê valor ao seu campo de jogo.”

E você, também concorda que a orientação é uma prática integradora? Pense nisso!

Disponível em: <https://impulsiona.org.br/esporte-orientacao-beneficios-na-escola/>. Acesso em: 23/10/2020. Adaptado.



4. Socializem, entre os grupos, os pontos de controle que cada grupo escolheu no mapa da cidade. Após a socialização, elejam, junto ao professor de Educação Física, a melhor localização planejada para os pontos. Em seguida, ilustrem o mapa com os pontos de controle em um cartaz e exponham na escola. Essa atividade pode ser realizada com a ajuda do professor de Geografia.

Resposta pessoal.

5. Como sabemos, as práticas corporais de aventura na natureza envolvem riscos que devem ser controlados. Na sua opinião, quais são os riscos que envolvem a prática da corrida de orientação no local que você retratou no mapa da sua cidade?

Resposta pessoal.





PESQUISA

Pesquise na Internet e em outras ferramentas de pesquisa os principais riscos que envolvem uma corrida de orientação na modalidade pedestre. Em seguida, escreva uma síntese das suas aprendizagens no espaço abaixo.

Resposta pessoal.

[illegible]

PARA REFLETIR!

A prática da corrida de orientação é frequentemente vivenciada em contato direto com a natureza. Portanto, vale lembrar que, para que possamos continuar desfrutando desses ambientes, precisamos cuidar bem deles, não é mesmo? Pense nisso!

jimdelli | Stock.adobe.com



ANOTAÇÕES
