

## **TRILHA DE APRENDIZAGEM PRÁTICAS ESPORTIVAS**

### **INTRODUÇÃO**

Esta Trilha de Aprendizagem tem como principal objetivo aprofundar e ampliar os conhecimentos dos estudantes acerca das diferentes práticas esportivas, ressaltando o esporte como fenômeno sociocultural de grande relevância na sociedade, sendo considerado um patrimônio cultural da humanidade.

Abordará temas relacionados à compreensão da interdependência das práticas esportivas com os contextos históricos, culturais, sociais, ambientais, políticos e econômicos; aspectos éticos; a influência midiática e mercadológica nas práticas esportivas; a relação entre esporte, saúde, qualidade de vida e bem-estar; a reflexão sobre as dimensões do esporte, possibilitando o potencial educativo e contextualizado do fenômeno esportivo na escola, visando superar o modelo reducionista da prática pela prática e de ênfase apenas nos aspectos técnicos e táticos.

Diante da universalização das práticas esportivas e sua presença cada vez maior no cotidiano das pessoas, em especial dos jovens, é necessário compreender que o fenômeno esportivo é amplo, complexo e permite diversas perspectivas de análise. Assim, no Ensino Médio, o estudo do esporte deve favorecer um diálogo constante entre a lógica interna (características das ações motoras preestabelecidas pelos diferentes tipos de esportes) e a lógica externa (significados sociais e contexto histórico-cultural das práticas esportivas), com o objetivo de resgatar os valores que privilegiem o coletivo em detrimento do individual, num constante exercício de cidadania.

Levando em consideração as especificidades da realidade escolar e os saberes cotidianos dos estudantes, esta Trilha proporcionará a experimentação e fruição de diferentes práticas esportivas que podem ser adaptadas, (re)criadas e (re)significadas por meio de projetos criativos e da análise crítica, para que possam ser incorporadas ao projeto de vida dos estudantes, culminando com a organização de um evento esportivo na escola.

Dessa maneira, a Trilha contribui para instrumentalizar os estudantes para exercerem o papel tanto de praticantes quanto de espectadores, consumidores e re(criadores) das práticas esportivas, ampliando sua autonomia e protagonismo.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

A Trilha está organizada em três seções temáticas, divididas por trimestres:

**Esportes de invasão, campo e taco:** esportes nos quais o objetivo é invadir o setor defendido pelo adversário, buscando atingir a meta contrária para pontuar, ao mesmo tempo em que protege sua própria meta e esportes nos quais o objetivo é rebater a bola o mais distante possível e conquistar território.

**Esportes de marca, precisão e técnico-combinatórios:** esportes nos quais o resultado é mensurado a partir do tempo, distância ou peso; esportes nos quais o objetivo é acertar um alvo específico e esportes nos quais a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (dimensão estética) e no grau de dificuldade (dimensão acrobática) do movimento, levando em conta padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras.

**Esportes de combate, rede e parede:** esportes de luta e combate corporal; esportes nos quais o objetivo é rebater ou lançar a bola ou outro objeto sobre a rede em direção ao campo adversário e esportes nos quais os jogadores se posicionam em frente a uma parede para rebater a bola.

Em cada seção temática haverá uma produção como proposta permanente do processo de aprendizagem da Trilha. Ao término do percurso, as produções realizadas durante as seções serão integradas a uma produção final, que nesta Trilha será um evento esportivo.

## PERCURSO TEMÁTICO

### 1º TRIMESTRE

**ESPORTES DE INVA-  
SÃO, CAMPO E TACO**

**Eixo Estruturante  
Empreendedorismo**

### 2º TRIMESTRE

**ESPORTES DE MARCA,  
PRECISÃO E TÉCNICO-  
COMBINATÓRIOS**

**Eixos Estruturantes  
Investigação Científica e  
Processos Criativos**

### 3º TRIMESTRE

**ESPORTES DE  
COMBATE, REDE E  
PAREDE**

**Eixo Estruturante  
Mediação e Intervenção  
Sociocultural**

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

# 1º

TRIMESTRE

ESPORTES DE INVASÃO, CAMPO E TACO

### EIXO ESTRUTURANTE: EMPREENDEDORISMO

#### HABILIDADE(S) DO EIXO

**(EMIFCG11)** Utilizar estratégias de planejamento, organização e empreendedorismo para estabelecer e adaptar metas, identificar caminhos, mobilizar apoios e recursos, para realizar projetos pessoais e produtivos com foco, persistência e efetividade.

**(EMIFCG12)** Refletir continuamente sobre seu próprio desenvolvimento e sobre seus objetivos presentes e futuros, identificando aspirações e oportunidades, inclusive relacionadas ao mundo do trabalho, que orientem escolhas, esforços e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã.

#### HABILIDADE(S) DA ÁREA

**(EMIFLGG11)** Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.

**(EMIFLGG12)** Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as práticas de linguagens socialmente relevantes, em diferentes campos de atuação, para formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DO 1º TRIMESTRE

**1** Conhecer, experimentar e vivenciar práticas esportivas, compreendendo sua interdependência com os contextos históricos, culturais, sociais, ambientais, políticos e econômicos, para ressignificar sua relação com essas práticas.

**2** Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos acerca das práticas esportivas de maneira ética, responsável e crítica, respeitando as limitações corporais próprias e dos outros, para (re)criar e desenvolver práticas de maneira colaborativa e com autonomia.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## CONHECIMENTOS PRÉVIOS

- Histórico dos esportes de invasão, campo e taco;
- Regras básicas dos esportes de invasão campo e taco;
- Fundamentos básicos dos esportes de invasão, campo e taco.

**VAMOS CONHECER ESTRATÉGIAS DE ENSINO PARA CADA UM DOS OBJETIVOS:**

Objetivo de aprendizagem	Objeto do conhecimento	Sugestões de conteúdos
1. Conhecer, experimentar e vivenciar diferentes práticas esportivas compreendendo sua interdependência com os contextos históricos, culturais, sociais, ambientais, políticos e econômicos para (re)significar sua relação com essas práticas	Contextos históricos e culturais. Lazer e sociedade. Aspectos biopsicológicos. Vida de qualidade e saúde.	Críquete. Softbol. Beisebol.



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

Os esportes de campo e taco como o críquete, o softbol e o beisebol não são muito populares na cultura brasileira, são mais praticados em países como os Estados Unidos, Cuba, Coreia do Sul, Japão, Austrália, Inglaterra, Índia e África do Sul. Entretanto, a globalização e a universalização das práticas esportivas faz com que, mesmo os esportes não tão conhecidos em nosso país acabem atravessando, de uma forma ou de outra, o nosso cotidiano; seja através da mídia, da indústria cultural ou dos megaeventos esportivos.

Provavelmente você e seus estudantes já tenham assistido a algum filme em que esses esportes apareceram, ou até mesmo podem ter vivenciado alguma dessas práticas em algum momento, não é mesmo?

Se não houve a vivência desses esportes propriamente ditos, é provável que tenha acontecido a vivência de outros esportes e jogos que se assemelham a eles, como o tacobol, também conhecido no Paraná como bets ou bete-ombro, que traz em sua lógica interna (características de desempenho exigidas pelas situações motoras criadas pelos diferentes tipos de esporte) aspectos semelhantes ao críquete, ao softbol e ao beisebol (GONZALEZ, 2006).

Além das vivências práticas, na etapa do Ensino Médio é essencial trabalhar

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

pedagogicamente com a lógica externa dos esportes, ou seja, as características e/ou significados sociais que determinada prática esportiva apresenta ou adquire em determinados contextos históricos e culturais (GONZALEZ, 2006).

Esse tipo de abordagem contribui para que os estudantes possam dar significado às práticas esportivas e também as ressignificarem a partir de suas próprias experiências. Pensando nisso, que tal trazer estes tópicos para o seu trabalho nesta seção temática?



## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### INTRODUÇÃO AOS ESPORTES DE CAMPO E TACO

Professor,

A fim de mobilizar a atenção dos estudantes para o tema esportes de campo e taco, inicie a aula contextualizando a temática e valorizando os conhecimentos prévios dos estudantes.

Primeiro, explique que esportes de campo e taco são aqueles nos quais o objetivo é rebater a bola o mais distante possível e conquistar território, como por exemplo, o críquete, o softbol e o beisebol. Depois, pergunte se alguém já praticou algum desses esportes e como foi a experiência.

Provavelmente poucos tenham tido uma vivência prática desses esportes, visto que não são muito populares no Brasil. É possível que as experiências tenham sido teóricas ou por meio de filmes e da transmissão dos grandes eventos esportivos na mídia.

No entanto, os estudantes podem ter outras experiências com práticas que se assemelham aos esportes de campo e taco. Questione, por exemplo, se algum deles já jogou bets (também conhecido como bete-ombro ou tacobol, entre outras variantes).

Possivelmente a quantidade de estudantes que tenham jogado será maior, visto que este é um jogo bastante comum em nosso país.

A partir daí, pode-se traçar diversos paralelos entre o bets, o críquete, o softbol e o beisebol.

### APROXIMAÇÕES ENTRE AS MODALIDADES

Uma particularidade dos esportes de campo e taco em relação a outros tipos de esportes é que a equipe de defesa sempre começa a partida com a posse da bola.

Embora a origem do jogo de bets seja incerta, estudiosos acreditam que ele tem sua origem no críquete, dadas as semelhanças entre essas práticas.

O bets é jogado por dois times com dois jogadores cada e utiliza como materiais uma bolinha, dois tacos de madeira e duas casinhas. No desenvolvimento do jogo as equipes se alternam entre rebatedores e lançadores.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

A equipe rebatedora é a que está com os tacos e, além de defender a casinha, precisa tentar rebater a bola o mais longe possível, marcando pontos a cada troca de lugar com o parceiro, cruzando os tacos no meio do campo.

A equipe lançadora é a que está com a posse da bola e tenta, por meio de lançamentos, derrubar a casinha da equipe adversária para assim trocar de posição e se tornar a equipe que pode marcar pontos (Para maiores informações sobre a modalidade ver o item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

No jogo de críquete, o princípio é o mesmo do bets, ou seja, o lançador tem que derrubar a casinha (chamada de wicket) e o rebatedor tem que rebater a bola e correr até o outro wicket para marcar pontos (também chamado de runs). Uma diferença é que o bets é jogado em duplas, na rua ou em praças e o críquete é jogado com um time de onze jogadores, num campo oval.

Algumas ações que no bets representam a mudança de posição no jogo (rebatedor x lançador), no críquete representam uma forma de eliminar o rebatedor, como por exemplo: quando a bola é lançada e acerta a casinha (wicket) do adversário; quando um rebatedor está correndo para trocar de lado com seu parceiro e o lançador acerta a bola na casinha (wicket) do adversário antes de ele chegar nela e, quando, por acidente, o rebatedor acerta a bola na casinha (wicket) do próprio companheiro.

No críquete, a cada eliminação de um rebatedor, entra outro da equipe, até que sejam eliminados dez rebatedores, de um total de onze. Quando o décimo rebatedor é eliminado, as equipes alternam as funções.

Uma jogada em comum entre o bets, o críquete, o softbol e o beisebol é quando a bola é rebatida para o alto e um lançador pega a bola no ar. No bets, se isso acontecer é chamado de "vitória", "vitória bets" ou "vitória 1, 2, 3" (entre outras variantes) e, em algumas regiões do país, como no Paraná, dá a vitória imediata ao time que pegou a bola ou, em outras regiões, faz com que os times troquem de posição.

Já no críquete, no softbol e no beisebol (fly ball) essa jogada é uma das maneiras de se eliminar o rebatedor.

Outra jogada em comum entre o bets, o softbol e o beisebol é quando o rebatedor rebate e a bola vai para trás. No bets, cada vez que isso acontecer é contado um "trás" e com três "trás" a equipe troca de posição, passando de rebatedores para lançadores.

Já no softbol e no beisebol essa rebatida para trás (foul ball), ou seja, para fora do espaço válido do campo, é contada como um "strike", com três "strikes" o rebatedor é eliminado, porém se o rebatedor tiver dois "strikes", uma falta como essa não conta como terceiro "strike".

Peça aos estudantes que tentem perceber, no decorrer das práticas, outras jogadas similares entre bets, críquete, softbol e beisebol, destacando que, em todas elas, o objetivo é marcar o maior número de pontos para vencer a partida.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ATENÇÃO!

Antes de qualquer atividade física, é essencial orientar a prática do aquecimento e do alongamento a fim de prevenir lesões e preparar o corpo para a atividade. É importante também explicar sobre atitudes para manter a segurança, principalmente para evitar acidentes com o taco.

## IMPORTANTE!

Durante a(s) aula(s), dê dicas de como ser mais eficiente nos fundamentos: lançar/arremessar, rebater, correr e receber/agarrar a bola etc.

Ao final, deixe um tempo para comentários, reflexões e feedback dos estudantes sobre como foi a prática. Escute os comentários sobre suas impressões, experiências, facilidades e dificuldades na atividade.

## ATIVIDADE 1

Para iniciar a vivência prática dos esportes de campo e taco, recomenda-se iniciar com práticas que sejam mais próximas da realidade dos estudantes, contextualizando essas práticas, por isso, a opção pelo jogo de bets (tacobol) é sugerida.

### Materiais:

- Bolinha (que pode ser de meia, de tênis ou de borracha);
- Casinhas (de garrafa pet, lata de óleo, tripé de madeira ou cone pequeno);
- Arcos, corda ou giz (para demarcar o espaço da casinha);
- Tacos de madeira (também é possível usar um cabo de vassoura ou os próprios pés como taco).

Em cada jogo participam 4 estudantes, por isso podem ser organizados diversos jogos simultâneos, dependendo do espaço físico e da quantidade de material disponível.

Depois de montar os campos para jogar, explica-se o jogo (para maiores informações sobre a modalidade ver o item Recursos de apoio para as estratégias de ensino) e combinam-se as regras, que podem variar de acordo com os objetivos e interesses dos participantes, por exemplo, quanto ao número de pontos para vencer a partida (geralmente 10, 12 ou 24); se os pontos serão contados de um em um ou de dois em dois; se a bola que é pega no ar sem ter tocado o chão antes dá a vitória imediata ou os times apenas alternam as posições no jogo; entre outros combinados.

Ao final, propicie um tempo para a troca de experiências e comentários dos estudantes a respeito da vivência.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## **CRÍQUETE**

Apesar do críquete ter diversas semelhanças com o jogo de bets, ele também tem suas particularidades e regras próprias, inclusive com vestimentas e locais apropriados para a prática, por isso é importante que os estudantes tenham acesso a esse conhecimento antes de jogar. Isso pode ser feito por meio dos vídeos ou pesquisas na Internet, por exemplo (para maiores informações sobre a modalidade ver o item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Se houver possibilidade, é interessante mostrar os equipamentos e vestimentas oficiais do críquete como os tacos, a bola, as casinhas de madeira (wickets) e os equipamentos de proteção (capacetes, caneleiras, luvas, cotoveleiras, protetores de coxa, tórax e braço).

## **ATIVIDADE 2**

Após conhecerem as especificidades do críquete, organiza-se o espaço para a prática, sempre lembrando de aquecer e alongar antes do jogo e dos cuidados com a segurança em relação ao uso do taco.

A turma pode ser dividida em times de 11 jogadores cada para vivenciarem a prática (a quantidade de jogadores pode ser adaptada de acordo com o espaço físico disponível ou o tempo da aula).

### **Materiais:**

- Bolinha (que pode ser de meia, de tênis ou de borracha);
- Casinhas (de garrafa pet, lata de óleo, tripé de madeira ou cone pequeno); Arcos, corda ou giz (para demarcar o espaço da casinha);
- Tacos de madeira (também é possível usar um cabo de vassoura ou os próprios pés como taco).

O objetivo do jogo de críquete é o mesmo do bets: o lançador tenta derrubar a casinha (wicket) do adversário e o rebatedor tenta rebater a bola e correr até o outro wicket para marcar pontos (runs). Duas principais diferenças são a quantidade de jogadores e a eliminação dos rebatedores, que podem ocorrer de várias maneiras, conforme as regras do críquete.

No críquete, quando o time defensor consegue eliminar 10 rebatedores, os times trocam de posição no jogo (atacantes x defensores).

Para dinamizar a atividade, algumas adaptações podem ajudar:

- Quando um dos rebatedores for eliminado, ambos devem ser substituídos;
- Quando um dos rebatedores for eliminado, os lançadores se alternam entre os membros da mesma equipe para que os estudantes vivenciem posições

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

diferentes em campo;

- A troca de posição no jogo pode ocorrer após três ou cinco eliminações de rebatedores.

Vence a equipe que, ao término da partida, tiver mais pontos.

Ao final, questione os estudantes sobre a experiência com o críquete, como se sentiram, quais semelhanças e diferenças em relação ao béisbol foram percebidas, o que caracteriza esse esporte como sendo de campo e taco, que outros esportes são parecidos com o críquete, porque ele não é tão popular no Brasil, entre outras questões.

## SOFTBOL E BEISEBOL

O softbol e o beisebol são esportes muito parecidos, porém apresentam variações nos gestos técnicos; equipamentos e espaço físico. As principais diferenças são: tamanho da bola (maiores no softbol), as dimensões do campo (maiores no beisebol) e o tempo de jogo (sete entradas no softbol e nove entradas no beisebol).

Além disso, no softbol o lançamento tem de ser feito por baixo (na altura do quadril), enquanto no beisebol o lançamento é feito por cima. O softbol é praticado majoritariamente por equipes femininas.

## ATIVIDADE 3

Uma diferença do softbol e do beisebol para o béisbol e o críquete, vivenciados anteriormente, é o campo (em formato de diamante) e o avanço dos rebatedores pelas bases. Para que os estudantes comecem a se apropriar dessas práticas, uma boa maneira de começar é com o jogo conhecido como base 4.

### Materiais:

- Bola (o tamanho da bola pode variar de acordo com o nível de dificuldade que se quer, podendo ser uma bola de futebol, de borracha, de tênis, entre outros);
- Arcos, cordas, cones ou giz (para demarcar as bases);
- Taco de madeira (para a variação com rebatida).

Sugere-se que primeiramente os estudantes vivenciem a atividade chutando uma bola maior e depois experimentem uma nova forma de jogar, utilizando o taco para rebater uma bolinha menor.

Nesse jogo, os participantes são divididos em duas equipes, sendo que uma começa no ataque e outra na defesa, depois invertem-se as posições.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Quatro arcos devem ser posicionados nos quatro cantos do espaço, formando as quatro bases e um arco ficará no centro para demarcar o lugar do lançador. A corrida acontece no sentido anti-horário, ou seja, a primeira base é a imediatamente a direita da equipe atacante e, seguindo essa ordem, a base 4 será a imediatamente à esquerda.

A equipe defensora pode ficar espalhada pelo espaço, menos dentro das bases. A equipe atacante ficará em fila, com o primeiro da fila entre as bases 1 e 4.

Um dos defensores fica no centro e deve rolar a bola para o primeiro atacante que, conforme previamente combinado, deverá chutá-la ou rebatê-la.

Atenção para que o segundo da fila fique a uma distância segura, para que não haja riscos de acidente, principalmente se estiverem utilizando o taco.

Assim que rebater ou chutar a bola, o atacante se torna um corredor e deve tentar percorrer o maior número de bases possível, tocando o pé dentro delas. Quando conseguir chegar à base 4 sua equipe marca um ponto.

A equipe defensora deve tentar pegar a bola e queimar o participante da equipe adversária enquanto ele corre para a base ou tentar queimar a base na qual o participante ainda não chegou, tocando a bolinha dentro dela.

Se isso acontecer, o atacante é eliminado e entra o próximo da fila, até que todos os atacantes chutem (ou rebatem) a bola, invertendo-se então as posições das equipes no ataque e na defesa. O atacante que estiver dentro de qualquer uma das bases não poderá ser queimado pela equipe defensora e nunca poderá ter mais de um atacante na mesma base.

Vence a equipe que, ao final, marcar mais pontos.

Deixe um tempo ao final para o compartilhamento de experiências e aprendizagens.

## ATIVIDADE 4

Nesta etapa, após já terem vivenciado algumas atividades relacionadas aos esportes de campo e taco, os estudantes podem avançar para regras mais elaboradas, especialmente no que diz respeito a arremessar e rebater no softbol e no beisebol. Aqui podem aparecer os conceitos de "*strike*", "*zona de strike*", "*out*", "*ball*", "*home run*", entre outros.

É importante que os estudantes tenham acesso ao conhecimento de alguns tópicos sobre essas modalidades, como as principais regras, o histórico, materiais e vestimentas utilizadas, posição/função dos jogadores, países onde essas práticas são mais populares, curiosidades, como esses esportes são praticados no Brasil, entre outras coisas. Isso pode ser feito por meio de vídeos, pesquisas na internet, seminários etc (para maiores informações sobre as modalidades ver o item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Se houver possibilidade, mostre os equipamentos oficiais como tacos, capacetes, luvas, a bola e a indumentária do apanhador.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## **Materiais:**

- Bolas (de borracha ou de tênis);
- Arcos, cordas, cones ou giz (para demarcar os espaços);
- Tacos de madeira.

Utilizando marcações no chão, delimite o espaço do rebatedor, do lançador, do receptor e do juiz, sempre reforçando a questão da segurança, especialmente entre o receptor e o rebatedor.

Em cada posição deve ficar um estudante, e, atrás do lançador deve ficar uma fila com os demais estudantes, aguardando sua vez.

Dependendo do espaço físico e da quantidade de materiais disponíveis, pode ser feito mais de um local para a prática.

A bola começa com o lançador, que deve estar a uma distância de aproximadamente 10 metros à frente do rebatedor. Primeiramente, os lançamentos devem ser feitos apenas por baixo, como no softbol e dentro da "zona de strike".

Oriente o rebatedor para o controle do uso da força nas rebatidas, a fim de evitar acidentes. O receptor deve estar a uma distância segura, atrás do rebatedor e o juiz posicionado atrás do receptor.

Algumas regras podem ser adaptadas para facilitar a participação de todos, como por exemplo, ao ser lançada, a bola pode quicar para facilitar a rebatida e o arremessador ter quantas chances forem necessárias até o rebatedor acertar.



Fonte da imagem: CANVA

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Conforme forem realizando a atividade, os estudantes vão trocando de posição, para que possam vivenciar todas elas. Assim, o lançador passa para o lugar do rebatedor, o rebatedor para o lugar do receptor, o receptor para o lugar do juiz e o juiz vai para o final da fila de lançamento.

Ao final, questione quais foram as percepções dos estudantes durante a atividade. Com qual posição mais se identificaram? Em qual tiveram mais dificuldade? Como se sentiram em cada função?

## ATIVIDADE 5

Após as diversas vivências realizadas, é hora de vivenciar um jogo de beisebol. Certamente os espaços, equipamentos, número de jogadores e regras mais específicas podem ser adaptados, porém é imprescindível que os estudantes tentem experimentar o jogo seguindo as principais regras oficiais do beisebol (para maiores informações sobre a modalidade ver o item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

## SISTEMATIZAÇÃO

A fim de sistematizar e consolidar o aprendizado sobre os esportes de campo e taco, em especial o beisebol, no que diz respeito tanto a sua lógica interna quanto externa, sugere-se a exibição do filme "42 a história de uma lenda", que narra a história real do jogador de beisebol Jackie Robinson, o primeiro jogador afro-americano da Major League Baseball na era moderna, sendo considerado por muitos o maior ídolo do esporte. Na história, Jackie Robinson e Branch Rickey, o executivo que o recruta para seu time, precisam enfrentar o racismo existente na torcida, na diretoria e também dentro de campo.

Se não for possível exibir o filme completo, pode ser utilizada uma sinopse e a apresentação de algumas cenas do filme.

Como uma proposta de integração com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se que, após a exibição do filme, aconteça um cine debate agregando saberes de Sociologia, que integrará a Trilha dando subsídios aos estudantes no que tange à discussão sobre as relações raciais, especialmente no âmbito esportivo, destacando questões referentes à segregação racial nos Estados Unidos e às diferenças entre as políticas raciais no Brasil e nos EUA.

Antes do cine debate é essencial que seja disponibilizado um material de apoio para que os estudantes se preparem (conforme o item Aprofundamento para a prática integrada), que pode ser customizado em cards, fichas, slides, entre outros.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

**Para o cine debate, sugerimos algumas questões:**

- O que é segregação racial?
- Por que no Brasil não houve segregação racial de forma institucionalizada como nos EUA?
- Beisebol, softbol e críquete são esportes populares no Brasil? Por quê? Quem tem acesso a essas práticas?
- Quem tem condições de se profissionalizar nesses esportes? Qual a importância da representatividade no esporte?
- Como o esporte pode impactar na ascensão social de grupos sociais marginalizados?

As questões sugeridas para o cine debate convergem com o objetivo de aprendizagem proposto, pois contribuem para a compreensão da interdependência das práticas esportivas com os contextos históricos, culturais, sociais, ambientais, políticos, econômicos e favorecem a (re)significação da relação dos estudantes com essas práticas.

Por fim, se houver a possibilidade de uma aula de campo, os estudantes podem visitar algum campo/estádio de críquete, softbol e beisebol ou até mesmo assistir alguma partida.

Professor, as estratégias elencadas são algumas das possibilidades para esta etapa. Para que o objetivo de aprendizagem desta seção seja alcançado, é importante que você professor leve em consideração a sua realidade escolar e selecione as estratégias e conteúdos mais adequados.



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### LEITURA



**Quais são as regras do jogo Tacobol?**

<https://baiadoconhecimento.com/biblioteca/conhecimento/read/337155-quais-sao-as-regras-do-jogo-tacobol>



**Críquete**

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/crquete>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Como jogar softbol**

<https://pt.wikihow.com/Jogar-Softbol>



**Como jogar beisebol**

<https://pt.wikihow.com/Jogar-Beisebol>



**Regras do beisebol: como funcionam o jogo e a pontuação**

<https://www.esportelandia.com.br/beisebol/regras-do-beisebol/>

#### EXIBIÇÃO DE VÍDEOS



**Educando - Largando os bets**

<https://www.youtube.com/watch?v=x80KiqtHfEU&t=155s>



**Jogo de Bets ou Tacobol - Aprenda a jogar**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3o25gEcll0&t=149s>



**Regras de críquete explicadas em 2 minutos**

<https://www.youtube.com/watch?v=SWdeqmwPMOs>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Base 4**

<https://www.youtube.com/watch?v=vSiBm57g-TQ>



**Para aprender beisebol - regras básicas do baseball**

[https://www.youtube.com/watch?v=R8\\_vY5mVOIY](https://www.youtube.com/watch?v=R8_vY5mVOIY)



**Como entender o beisebol em 3 minutos**

<https://www.youtube.com/watch?v=Db0t2H8g6J0>



**Trailer oficial do filme 42 A História de uma lenda**

<https://www.youtube.com/watch?v=l9RHqdZDCF0&t=1s>



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### ESTUDANTE EM AÇÃO

- Vivências práticas de bets (tacobol), críquete, base 4, softbol e beisebol;
- Pesquisas na Internet, seminários;
- Cine debate com os estudantes: debatendo um filme de temática esportiva;
- Aula de campo para conhecer espaços oficiais das práticas esportivas estudadas.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## AVALIAÇÃO

Professor,

A avaliação deve levar em conta o desenvolvimento integral e o protagonismo do estudante, propiciando que ele esteja no centro do processo de ensino-aprendizagem, por isso é essencial que os instrumentos e processos avaliativos sejam diversificados e que nele sejam consideradas três dimensões do conteúdo: a dimensão conceitual (compreensão dos conceitos estudados), a dimensão procedimental (saber colocar em prática os conceitos estudados) e a dimensão atitudinal (como e com que valores éticos coloca-se em prática os conceitos estudados).

As atividades sugeridas nas estratégias de ensino podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes atreladas à busca de evidências de que os objetivos de aprendizagem estão sendo alcançados. Sugerimos um exemplo de matriz de desempenho baseada em Franco (2017) que pode servir como reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação):

Aspectos observados	Nunca 1	Raramente 2	Às vezes 3	Frequentemente 4	Sempre 5
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes de campo e taco.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes de campo e taco.					
Conheceu e vivenciou os esportes de campo e taco com empenho e interesse.					
Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

(EMIFCHSA10) Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados às Ciências Humanas e Sociais Aplicadas podem ser utilizadas na concretização de projetos pessoais ou produtivos, em âmbito local, regional, nacional e/ ou global, considerando as diversas tecnologias disponíveis, os impactos socioambientais, os direitos humanos e a promoção da cidadania.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

Professor, o componente curricular Sociologia integra essa Trilha de Aprendizagem dando subsídios aos estudantes no que tange à discussão sobre as relações raciais, especialmente no âmbito esportivo. A partir do filme "42 a História de uma lenda", promover um cine debate, destacando questões referentes à segregação racial nos Estados Unidos e às diferenças entre as políticas raciais no Brasil e nos EUA.

Da mesma forma, pensando na concretização de projetos pessoais ou produtivos, vale a pena destacar a questão da profissionalização nos esportes e de como isso pode ser entendido como uma forma de ascensão social em algumas modalidades.



## APROFUNDANDO PARA A PRÁTICA INTEGRADA



### Segregação racial

<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/segregacao-racial.htm>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Origens da segregação racial no Brasil**

<https://journals.openedition.org/alhim/5191>



**Racismo americano x racismo brasileiro**

<https://blogs.iadb.org/brasil/pt-br/racismo-americano-x-racismo-brasileiro/>



**Documentário Zumbi Somos Nós - Completo**

<https://www.youtube.com/watch?v=jVHmoqHciD8>



**Observatório da Discriminação Racial no Futebol**

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



**O racismo e a participação do negro no esporte**

<https://ludopedio.org.br/arquivabancada/o-racismo-e-participacao-do-negro-no-esporte/>



**Dia da consciência negra: o esporte no Brasil como espelho do racismo estrutural**

<https://www.otempo.com.br/sports/outros/dia-da-consciencia-negra-o-esporte-no-brasil-como-espelho-do-racismo-estrutural-1.2415367>

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Objetivo de aprendizagem	Objetos do conhecimento	Sugestões de conteúdos
2. Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos acerca das práticas esportivas de maneira ética, responsável e crítica, respeitando as limitações corporais próprias e dos outros para (re)criar e desenvolver práticas de maneira colaborativa e com autonomia.	Contextos históricos e culturais.  Lazer e sociedade.  Aspectos biopsicológicos.  Estilo de vida e desenvolvimento sustentável.  Vida de qualidade e saúde.	Futebol Futsal Futebol Americano Flagbol Rugby Goalball Corfebol Basquete Handebol



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

A sociedade brasileira, tradicionalmente, tem um forte vínculo com os esportes de invasão, como o futebol, o futsal, o basquete e o handebol. No Brasil, existe uma predominância do futebol e a identidade brasileira é muito ligada a esse esporte. Isso não exclui, obviamente, que práticas como o futebol americano, o rugby e o hóquei, por exemplo, perpassem o dia a dia dos estudantes; uma vez que essas práticas estão mais globalizadas e universalizadas.

Diante desse cenário, é preciso refletir sobre o esporte enquanto um fenômeno sociocultural cada vez mais voltado ao espetáculo, à profissionalização e a mercantilização e como isso reflete no ambiente educacional. A partir disso, é possível discutir os processos de esportivização das manifestações da cultura corporal e as diferentes possibilidades de jogar um mesmo jogo, mudando as regras ou fazendo variações de uma prática, recriando e transformando essas manifestações, levando em consideração principalmente a inclusão de pessoas com deficiência.

É igualmente relevante, especialmente na etapa do Ensino Médio, analisar e questionar as relações de mercado e de trabalho no ambiente esportivo, abrangendo aspectos éticos, ambientais, questões raciais, de gênero, entre outros, a fim de ressignificar as práticas esportivas como possibilidade de busca e exercício da cidadania, numa formação para a vida.

A seguir, serão apresentadas algumas estratégias de ensino baseadas na metodologia conhecida como Sport Education, o que não inviabiliza que o professor, exercendo sua autonomia, selecione outras estratégias de acordo com seu contexto e seu planejamento docente.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### INTRODUÇÃO AOS ESPORTES DE INVASÃO

Professor,

Esportes nos quais o objetivo é invadir o setor defendido pelo adversário buscando atingir a meta contrária para pontuar, ao mesmo tempo em que protege sua própria meta são chamados de esportes de invasão e costumam ser muito populares entre os estudantes, especialmente as modalidades futebol, futsal, handebol e basquete, que já são tradicionais tanto na Educação Física escolar quanto nos momentos de lazer das crianças, adolescentes e jovens.

Assim sendo, é imprescindível valorizar os conhecimentos e experiências prévias dos estudantes. Pergunte, por exemplo, quem já praticou alguma modalidade de esporte de invasão. Certamente a grande maioria terá alguma experiência. Questione também se alguém treina ou já treinou esses esportes em outros locais como clubes, academias, ou até mesmo no contraturno escolar, como as Aulas Especializadas de Treinamento Esportivo (AETE).

Essa etapa diagnóstica é essencial para uma melhor condução das estratégias de ensino e pode-se inclusive ser utilizado um formulário (digital ou físico) a fim de identificar as experiências dos estudantes com essas práticas, suas afinidades e preferências.

É importante ter em vista que, devido a grande quantidade de modalidades existentes, é preciso que haja uma seleção dos conteúdos esportivos.

Essa seleção deve considerar a diversificação das modalidades e o grau de aprofundamento que se espera, levando em conta que existem esportes que os estudantes aprenderão apenas no sentido de conhecer ou de vivenciar dentro das possibilidades e limitações do contexto, enquanto outras modalidades serão ensinadas para que os estudantes pratiquem efetivamente.

### FUTEBOL/ FUTSAL

O futebol é considerado o esporte mais popular do mundo e no Brasil é um dos esportes mais praticados e queridos pela população, sendo visto como uma paixão nacional. Sua prática requer poucos recursos e equipamentos (apenas uma bola e um espaço delimitado).

Comunique os estudantes que a próxima modalidade a ser estudada será o futebol/ futsal. As duas modalidades serão trabalhadas juntas pela sua lógica interna ser muito próxima e considerando que, apesar do futebol ser muito popular no país, deve-se levar em conta a estrutura física das escolas, adequando a prática ao futsal pela incidência de maior número de escolas que possuem quadra poliesportiva.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ATIVIDADE 1

Como primeira atividade, peça para que os estudantes se organizem em times e joguem futebol/futsal. Sem interferir, observe como será a organização, se vão optar por times mistos ou separados por gênero, se vão incluir todos os estudantes ou alguns serão excluídos, entre outras variáveis.

### **Materiais:**

- Bola de futebol/futsal;
- Coletes.

Após a atividade, reflita com eles sobre como foi o jogo e quais as opções escolhidas para a prática. Quem teve um papel mais ativo na tomada de decisões? Foi democrático? Todos se sentiram contemplados? Como cada um se sentiu? Medie as reflexões deixando que eles se manifestem e cheguem às conclusões de como foi a realização desta prática.

Vale destacar para os estudantes que uma mesma modalidade esportiva pode ter diferentes finalidades, podendo ser esporte de rendimento, esporte de participação ou esporte educacional.

No ambiente escolar, a finalidade da prática esportiva é educacional, ou seja, seu objetivo é democratizar o movimento, sem discriminação, visando à cidadania e formação do indivíduo e proporcionando vivências em diferentes modalidades.

## ATIVIDADE 2

Apesar de ser um esporte muito popular em todo o mundo, por diversas questões históricas e culturais, o futebol ainda é majoritariamente praticado por homens. Uma pesquisa realizada em 2018 com mais de 10 mil pessoas revelou que 60,6% das mulheres brasileiras nunca jogaram futebol, enquanto somente 15% dos homens nunca praticaram o esporte (CASE e MARTINEZ, 2018).

Apesar de não existirem diferenças nas regras e equipamentos entre as modalidades masculina e feminina, quando falamos em salários, visibilidade na mídia e o valor dos prêmios nas competições, as diferenças são imensas.

Essa é uma questão relevante a ser debatida, pois reflete no projeto de vida dos estudantes e no interesse das mulheres em praticarem esse esporte. Reflita com eles: quantos meninos tem ou já tiveram o sonho de ser um jogador de futebol profissional? E quantas meninas? O futebol pode ser uma forma de ascensão social? Para quem? As oportunidades são as mesmas para homens e mulheres?

A fim de que os estudantes se apropriem dos conhecimentos acerca das questões históricas e culturais que ainda hoje implicam em desigualdades de gênero no futebol, solicite que, em grupos, eles produzam infográficos a respeito do tema.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Os infográficos podem englobar tópicos como valores de premiações, salários de jogadores, visibilidade na mídia, patrocínios, profissionalização dos atletas, ou até mesmo uma pesquisa realizada na escola/turma sobre a prática de futebol entre os homens e a prática de futebol mulheres. Os infográficos podem ser produzidos utilizando recursos tradicionais como cartolinas, papel sulfite, desenhos e colagens ou ferramentas digitais como o Canva, por exemplo, e serem apresentados para a turma e/ou fixados no mural da escola.

## ATIVIDADE 3

Pensando em ressignificar a vivência das práticas esportivas, em especial do futebol/futsal, que tal experimentar uma nova maneira de jogar?

As regras do jogo são praticamente as mesmas, porém ao invés de cada jogador se movimentar individualmente, deverá jogar de mãos dadas com um colega sendo que a dupla não pode soltar as mãos, pois caso isso aconteça, será considerado falta e a posse de bola será dada para a equipe adversária.

Cada equipe será composta de 10 estudantes, ou seja, 5 duplas, incluindo o goleiro, que também será uma dupla.

### **Materiais:**

- Bola de futebol/futsal;
- Coletes.

Ao final, algumas questões podem ser colocadas para reflexão:

Como foi a experiência deste jogo? Quais semelhanças e diferenças foram notadas em relação ao futebol/futsal tradicional? Houve respeito, diálogo e cooperação entre os colegas da dupla?

## ATIVIDADE 4

Como já vimos, o futebol é o esporte mais popular do mundo, mas será que ele é praticado da mesma forma em diferentes culturas? Existem outras formas de praticar o mesmo esporte? O esporte pode virar uma brincadeira?

O Xikunahity, por exemplo, é uma espécie de futebol praticado tradicionalmente pelos povos Paresis, Salumãs, Irántxes, Mamaidês e Enawenê-Nawês do Mato Grosso, em que o chute só pode ser dado usando a cabeça.

O mesmo aconteceu com o futebol de areia, o futsal, o futebol 7 (society), o futebol de 5 (esporte paralímpico para atletas com deficiências visuais), ou o newfut (futebol sem contato criado durante a pandemia de COVID-19), entre outros.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Faça um levantamento com a turma de que outras variações do futebol os estudantes conhecem ou já praticaram. Uma lista pode ser feita com o professor anotando as respostas no quadro ou por meio da ferramenta Mentimeter, que constrói uma nuvem de palavras, destacando os principais termos citados.

Na sequência, pode-se organizar um mural para expor as variações do futebol com imagens.

O trabalho pode incluir as variações consideradas modalidades esportivas, como por exemplo: futsac, futebol de areia, futebol australiano, futebol em cadeira motorizada (power soccer), futebol freestyle, showbol (futebol indoor), futebol de pântano, futebol de rua, futebol gaélico, futebol 7 (society), futebol de regras internacionais, futebol de três lados, futebol de várzea, rugby, rush goalie.

E pode também abranger as modalidades consideradas como jogos ou brincadeiras (considerando suas variações regionais), como por exemplo: futebol de mesa (totó, pebolim), futebol de botão, artilheiro, bobinho, controlinho, FIFA/PES, futebol de bolha, futebol de caranguejo, futebol de sabão, gol-a-gol, golzinho, linha, ogrobol, paredão, travessão, três dentro-três fora, entre outros.

## ATIVIDADE 5

Após realizar o levantamento das variações do futebol, que tal vivenciar algumas delas? A turma pode ser dividida em grupos e cada grupo poderá escolher uma dessas variações para praticar, de acordo com suas preferências.

### **Materiais:**

De acordo com as escolhas de práticas.

Outra possibilidade é trabalhar no modelo de circuito de rotação por estações, no qual os estudantes vivenciam um pouco de cada modalidade em determinado tempo e depois vão rotacionando até experimentarem todas as estações.

### **FUTSAC**

Vimos algumas variações do futebol ao redor do mundo, mas você sabia que existe um esporte criado aqui no Paraná? Sabia que é possível atrelar o universo esportivo ao desenvolvimento econômico?

O Futsac é uma mistura de futebol, futevôlei e tênis, praticados em uma quadra de 5x10m com uma rede divisória de 1,5m de altura. É um esporte oficialmente criado no Brasil, mais especificamente em Curitiba, no Paraná.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Professor, apesar de não ser um esporte de invasão, abordaremos o futsac nesta etapa pela relação dessa modalidade com o futebol e por ter sido criada no Paraná, o que não impede que ela seja trabalhada também com os esportes de rede.

## ATIVIDADE 6

O futsac pode ser realizado de maneira individual ou em duplas e tem como objetivo não deixar a bolinha cair no seu campo ao mesmo tempo em que busca devolvê-la por cima da rede ao adversário. A partida é disputada em 3 sets de 21 pontos, mas também existe a possibilidade de se jogar em roda, por grupos de duas a cinco pessoas (caso o número de participantes seja maior, deve-se criar mais grupos).

Um aspecto interessante a respeito do futsac é o fato dele ser jogado com uma bola de apenas 50 gramas. A bola é composta por um saquinho de tecido suplex recheado de plástico granulado reciclado e revestido por crochê. Essas bolinhas são feitas por crocheteiras da Associação Curitibana de Crochê, contribuindo no complemento da renda familiar e para o meio ambiente, já que podem ser utilizadas garrafas pet recicladas para a confecção das bolinhas.

Sabendo de tudo isso, que tal experimentar alguns fundamentos ou até mesmo um jogo de futsac?

Comece aos poucos, fazendo exercícios de familiarização primeiro com as mãos, depois juntando mãos e pés, na sequência experimente o jogo em grupos (roda) e por fim o jogo em quadra, só com os pés (individual ou em duplas).

### **Materiais:**

O ideal é que a escola tenha o material oficial para a prática, em especial as bolinhas, mas caso não seja possível, ele poderá ser adaptado.

Bola de futsac (ou bolas feitas de papel e durex e bolas de meia);

Rede (podem ser a mesma do vôlei ou do badminton, fios ou barbantes);

Quadra (para a marcação, pode-se utilizar giz, fita crepe, tinta ou qualquer tipo de fio).

## SISTEMATIZAÇÃO

Ao englobar em sua prática o desenvolvimento econômico e o desenvolvimento sustentável, o futsac é um bom exemplo do potencial empreendedor do esporte. A partir de todo o conhecimento adquirido nessa etapa, que tal (re)criarmos um esporte ou um produto no âmbito esportivo?

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Para se inspirar, conheça uma equipe de empreendedores de Curitiba que identificaram um problema e criaram um negócio para atender essa demanda? Assista ao vídeo "Goleiro de Aluguel no Pequenas Empresas & Grandes Negócios" (disponível no item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Para essa atividade, que vai gerar o produto do trimestre, a turma deve ser dividida em equipes de trabalho.

Cada equipe deve discutir a respeito da criação de algo no âmbito esportivo, que pode ser um esporte completamente novo, a recriação de alguma modalidade já existente ou a criação de algum produto que solucione um problema presente no universo esportivo.

O primeiro passo é a tempestade de ideias, conhecida como brainstorm, na qual várias ideias são elencadas pelo grupo.

No caso da criação/recriação de esportes é preciso pensar em regras, objetivos, materiais, equipamentos, espaço físico etc. Na opção pela criação de um produto, é imprescindível pensar em soluções inovadoras, como por exemplo a utilização de aplicativos.

Realizada a tempestade de ideias, as equipes devem escolher as melhores ou mais viáveis e testar essas ideias.

Depois disso, é chegada a etapa da implementação, ou seja, a hora de mostrar seu projeto para os outros grupos. É possível experimentar os produtos e vivenciar as práticas, de acordo com a organização prévia da turma.

Por fim, é essencial que haja um momento de reflexão sobre como foi o processo de criação. Houve dificuldades? Trabalhar em equipe facilitou? Como foi experimentar empreender no mundo esportivo?

Outros questionamentos podem complementar a discussão a respeito do esporte relacionado ao mundo do trabalho, como por exemplo:

Que profissões hoje em dia se relacionam com o universo esportivo?

É possível viver do esporte, para além de se tornar atleta ou um treinador esportivo?

Como a indústria cultural se manifesta no mundo esportivo? (venda de produtos, patrocinadores, publicidade, negociações de jogadores, bilheterias, transmissões etc.).

Como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de Filosofia num debate sobre a complexidade do futebol no Brasil e sobre o papel da mídia como instrumento de manipulação das massas, visto que esse esporte é um importante produto social que colabora para a formação da identidade brasileira, porém, também pode ser utilizado como um instrumento a serviço das ideologias hegemônicas.

Utilizando a metodologia sala de aula invertida, na qual conteúdo é previamente estudado em casa e as atividades e aprofundamentos realizados em sala de aula, deve ser disponibilizado aos estudantes um material de apoio (conforme o item Aprofundamento para a prática integrada), que pode ser customizado em textos,

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

fichas, slides, vídeos, podcasts, entre outros.

Esse estudo prévio favorece que o estudante assuma o papel de protagonista do seu aprendizado e que o debate tenha argumentos fundamentados, sendo uma etapa essencial pré-debate.

Para o debate, sugerimos algumas questões:

- O futebol contribuiu para a formação da identidade brasileira?
- Em que medida este esporte está a serviço das ideologias hegemônicas?
- Qual a relevância do futebol na discussão sobre o racismo estrutural?
- E quanto às questões de gênero, como é encarada a participação das mulheres, homossexuais e transsexuais no futebol e nos esportes em geral?

**Professor, as estratégias elencadas são algumas das possibilidades para esta etapa.**

Para que o objetivo de aprendizagem desta seção seja alcançado, é importante que você professor leve em consideração a sua realidade escolar e selecione as estratégias e conteúdos mais adequados.



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### LEITURA



Confederação Brasileira de Futebol - CBF

<https://www.cbf.com.br/>



Livro Nacional de Regras do Futsal

<https://ligafutsal.com.br/documentos/livro-nacional-de-regras-de-futsal-2022-cbfs/>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Futebol Fora do Eixo: Uma história comparada entre o futebol de Porto Alegre e Salvador (1889 – 1912)**

<https://historiasport.files.wordpress.com/2013/10/sport-2017-ricardo.pdf>



**O que a Copa do Mundo Feminina revelou sobre a desigualdade de gênero?**

<https://www.politize.com.br/copa-do-mundo-feminina-e-desigualdade-de-genero/>



**Futebol também é espaço de resistência e luta das mulheres**

<https://www.ufpb.br/comu/contents/noticias/futebol-tambem-e-espaco-de-resistencia-e-luta-das-mulheres>



**Desigualdade no esporte**

<https://www.otempo.com.br/infograficos/desigualdade-no-esporte-1.1552059>



**Xikunahity (Futebol de cabeça)**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=218#xikunahity>



**Futsac**

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=64>



**Futsac: Uma inovação nas aulas de Educação Física para uma mudança na realidade escolar**

[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_ufpr\\_dawsonrenesouzabregenski.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_ufpr_dawsonrenesouzabregenski.pdf)

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

**EXIBIÇÃO DE VÍDEOS**



**Educação Física | variações do futebol**  
<https://www.youtube.com/watch?v=9UyuomtsfJI>



**Conheça outras modalidades para o futebol**  
<https://tvbrasil.ebc.com.br/estudiomovel/episodio/diferentes-modalidades-para-o-esporte-mais-popular-do-mundo-o-futebol>



**O que é o futsal**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ai40EWg-Vfg>



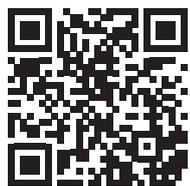
**FUTSAC**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZuJMO9ksDH8>



**Movimentos Básicos do FUTSAC**  
<https://www.youtube.com/watch?v=30valTBI4LI>



**Footsack: jogando em círculo**  
<https://www.youtube.com/watch?v=2KhHqWEhhWA>



**Goleiro de Aluguel no Pequenas Empresas & Grandes Negócios**  
<https://www.youtube.com/watch?v=oQtcyaoN7Z>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

### ESTUDANTE EM AÇÃO

- Vivências práticas de futebol, futsal, variações do futebol e futsac;
- Pesquisas na Internet, elaboração de infográfico e mural;
- Debate com os estudantes sobre a complexidade do futebol no Brasil;
- (Re)criação de um esporte ou produto esportivo.



### AVALIAÇÃO

Professor,

As atividades como as práticas esportivas, a criação do infográfico, a produção do mural e o debate, sugeridas nas estratégias de ensino, também podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes.

Sugerimos um exemplo de matriz de desempenho baseada em Franco (2017) que pode servir como reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação):

Aspectos Observados	Nunca 1	Raramente 2	Às vezes 3	Frequentemente 4	Sempre 5
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes de invasão.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes de invasão.					
Conheceu e vivenciou os esportes de invasão com empenho e interesse.					
Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
 CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					

Em relação à atividade de (re)criação de um esporte ou produto no âmbito esportivo sugere-se que seja feita uma autoavaliação por parte dos estudantes. Algumas rubricas podem auxiliar os estudantes neste processo:

Aspectos Observados	Nunca 1	Rara- mente 2	Às vezes 3	Frequente- mente 4	Sempre 5
Compreendi a tarefa.					
Estive atento e focado no trabalho.					
Fui receptivo às ideias e opiniões dos meus colegas.					
Apresentei minhas ideias e opiniões ao grupo.					

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Colaborei efetivamente com o grupo para a realização da tarefa.					
Participei da implementação e vivência das atividades do meu grupo e dos outros grupos.					



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

(EMIFCHSA12) Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

Como uma proposta de interação com o componente curricular de Filosofia nesta Trilha de Aprendizagem, sugere-se um debate sobre a complexidade do Futebol no Brasil e o papel da mídia como instrumento de manipulação das massas. Esse esporte é um importante produto social que contribuiu e continua contribuindo para a formação da identidade brasileira, como aponta o antropólogo Roberto da Matta. Mas, também pode ser utilizado como um instrumento a serviço das ideologias hegemônicas, como sugerem alguns autores.

### APROFUNDAMENTO PARA PRÁTICA INTEGRADA



**Do dom à profissão: Uma etnografia do futebol de espetáculo a partir da formação de jogadores no Brasil e na França.**

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/5343/000468905.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Do complexo de vira-latas ao homem genial: o futebol como elemento constitutivo da identidade brasileira nas crônicas de Nelson Rodrigues, João Saldanha e Armando Nogueira.**

[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/7583/1/luiz\\_borges.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/7583/1/luiz_borges.pdf)



**A gestão dos clubes de futebol como clube empresa: estratégias de negócio.**

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/2832/000282018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



**O futebol explica o Brasil: o caso da Copa de 70.**

<https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-46516/o-futebol-explica-o-brasil--o-caso-da-copa-de-70>



**Cenários e personagens de uma arte popular: futebol brasileiro, hegemonia, narradores e sociedade civil.**

[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-07122009-112046/publico/RAUL\\_MILLIET\\_FILHO.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-07122009-112046/publico/RAUL_MILLIET_FILHO.pdf)



**Do passeio público à ferrovia: O futebol proletário em fortaleza (1904-1945).**

[https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/3065/1/2007\\_dis\\_rmspinto.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/3065/1/2007_dis_rmspinto.pdf)

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

# 2º

### TRIMESTRE

### ESPORTES DE MARCA, PRECISÃO E TÉCNICOS-COMBINATÓRIOS

**EIXO ESTRUTURANTE: INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E PROCESSOS CRIATIVOS**

**HABILIDADE(S) DO EIXO**

**(EMIFCG01)** Identificar, selecionar, processar e analisar dados, fatos e evidências com curiosidade, atenção, criticidade e ética, inclusive utilizando o apoio de tecnologias digitais.

**(EMIFCG04)** Reconhecer e analisar diferentes manifestações criativas, artísticas e culturais, por meio de vivências presenciais e virtuais que ampliem a visão de mundo, sensibilidade, criticidade e criatividade.

**(EMIFCG05)** Questionar, modificar e adaptar ideias existentes e criar propostas, obras ou soluções criativas, originais ou inovadoras, avaliando e assumindo riscos para lidar com as incertezas e colocá-las em prática.

**HABILIDADE(S) DA ÁREA**

**(EMIFLGG01)** Investigar e analisar a organização, o funcionamento e/ou os efeitos de sentido de enunciados e discursos materializados nas diversas línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), situando-os no contexto de um ou mais campos de atuação social e considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias.

**(EMIFLGG04)** Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre obras ou eventos de diferentes práticas artísticas, culturais e/ou corporais, ampliando o repertório/domínio pessoal sobre o funcionamento e os recursos da(s) língua(s) ou da(s) linguagem(ns).

**(EMIFLGG05)** Selecionar e mobilizar intencionalmente, em um ou mais campos de atuação social, recursos criativos de diferentes línguas e linguagens (imagens estáticas e em movimento; música; linguagens corporais e do movimento, entre outras), para participar de projetos e/ou processos criativos.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DO 2º TRIMESTRE

**1** Explorar, identificar e analisar dados, fatos e evidências relacionados às práticas esportivas tematizadas com atenção, criticidade e ética, utilizando o apoio de tecnologias digitais para compreender o funcionamento e os efeitos de sentido materializados nas práticas.

**2** Reconhecer produtos e processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica dos esportes técnico-combinatórios selecionando e mobilizando intencionalmente recursos criativos de diferentes linguagens para participar, adaptar e criar propostas de projetos criativos.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## CONHECIMENTOS PRÉVIOS

- Histórico dos esportes de marca, precisão e técnico-combinatórios;
- Regras básicas dos esportes de marca, precisão e técnico-combinatórios;
- Fundamentos básicos dos esportes de marca, precisão e técnico-combinatórios;
- Noções básicas dos fatores do movimento (fluência, espaço, peso e tempo);
- Noções básicas de ritmo, sincronia, lateralidade;
- Noções básicas de equilíbrio-desequilíbrio, peso-contrapeso;
- Elementos individuais da ginástica (avião, vela, bandeira, paradas de mão e de cabeça, ponte, espacate, folha, roda, rodada, rolamentos, peixe, salto de mãos, corsa, gazela, pirueta e pivot);
- Expressão corporal.

Objetivo de aprendizagem	Objetos do conhecimento	Sugestões de conteúdos
1. Explorar, identificar e analisar dados, fatos e evidências relacionados às práticas esportivas tematizadas com atenção, criticidade e ética, utilizando o apoio de tecnologias digitais para compreender o funcionamento e os efeitos de sentido materializados nas práticas.	Aspectos biopsicológicos. Vida de qualidade e saúde. Estilo de vida e desenvolvimento sustentável.  Mídia e culturas digitais.	Atletismo Ciclismo Triatlo Levantamento de peso Escalada Bocha Boliche Golfe Tiro com arco Sinuca Dardos



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

Esportes de marca são aqueles nos quais o resultado é mensurado a partir do tempo, distância ou peso e esportes de precisão são aqueles nos quais o objetivo é acertar um alvo específico. Esses esportes estão presentes no nosso cotidiano, especialmente porque muitos deles são tão antigos quanto a humanidade e se relacionam com atividades naturais do ser humano como correr, saltar e arremessar.

Na antiguidade, algumas dessas atividades estavam ligadas à sobrevivência, entretanto, com o passar do tempo foram sendo ressignificadas culturalmente, sendo os aspectos técnicos

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

dos movimentos sistematizados e aprimorados com base em estudos científicos, voltando-se para as práticas esportivas e competitivas.

Esse fator competitivo parece motivar os praticantes desse tipo de esporte, uma vez que as melhores marcas (recordes) são registradas e trazem prestígio aos participantes que as superam, com o título de "o mais rápido", "o mais forte", entre outros. Os registros podem ser em diversos níveis como: recorde mundial, recorde olímpico, recorde sul-americano, recorde brasileiro, recorde paranaense, até mesmo os recordes dos jogos escolares.

Entretanto, existe uma linha tênue entre a vontade de vencer (inerente a competição) e uma busca pela vitória a qualquer custo. Uma competitividade exacerbada, por exemplo, pode gerar comportamentos antiéticos e imorais como a utilização de substâncias ilícitas para melhorar o desempenho (doping). Pensando em tudo isso, que tal trazer estes tópicos para serem problematizados e debatidos nesta seção temática?



## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Professor,

A contextualização é sempre uma boa estratégia para mobilizar a atenção dos estudantes e propiciar uma aprendizagem significativa, por esse motivo, é imprescindível que as temáticas a serem trabalhadas sejam contextualizadas e os conhecimentos prévios dos estudantes valorizados.

Neste sentido, você pode iniciar esta etapa perguntando aos estudantes se eles conhecem os esportes de marca e de precisão, se lembram de algum atleta famoso dessas modalidades, se já participaram de alguma competição desse tipo de esporte, entre outras questões que servem como um diagnóstico para o desenvolvimento das estratégias de ensino.

É importante ressaltar a diferença entre as dimensões do esporte, lembrando das diferenças entre o esporte de rendimento, o esporte de lazer e o esporte educacional. Assim, o direcionamento das estratégias no ambiente escolar deve visar a superação de desempenhos pessoais e não a superação dos colegas.

## ATLETISMO

O atletismo é considerado o esporte base, tanto pelo fato de testar as características básicas do homem (o andar, o correr, o saltar e o arremessar) quanto pelo fato de que o desenvolvimento dessas habilidades é necessário à prática de outras modalidades esportivas.

Essa prática esportiva tem uma forte ligação com os Jogos Olímpicos, pois já fazia parte do programa olímpico desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade. Além disso, é uma das poucas modalidades que fez parte de todas as edições dos Jogos Olímpicos, permanecendo até os dias atuais.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ATIVIDADE 1

A história do atletismo pode ser dividida em três períodos: o primeiro, de suas origens, nas civilizações primitivas à extinção dos antigos Jogos Olímpicos; o segundo, da Idade Média aos vitorianos que introduziram os esportes nas escolas inglesas e o difundiram pela Europa; e o terceiro, do renascimento dos Jogos Olímpicos, em 1896, com o barão francês Pierre de Coubertin, ao atletismo dos dias atuais.

Apresentando esse breve histórico, separe a turma em grupos e peça para que cada grupo pesquise e elabore uma cronologia do atletismo relacionada a um dos períodos supracitados. Além desta, outras possíveis cronologias também podem ser requisitadas, como uma cronologia da participação do atletismo brasileiro nas olimpíadas, das medalhas olímpicas conquistadas, dos principais atletas, da evolução tecnológica neste esporte, entre outras.

A atividade pode ser feita utilizando recursos tanto tradicionais como cartolinas e papel kraft, desenhos e colagens ou ferramentas digitais.

## ATIVIDADE 2

As provas olímpicas do atletismo são divididas em provas de pista (corridas) e provas de campo (saltos e arremessos/lançamentos).

Nesta atividade, o foco serão os saltos, que, por sua vez, se dividem em saltos no plano horizontal (salto em distância e salto triplo) e no plano vertical (salto em altura e salto com vara), que tal experimentar alguns deles?

Vamos começar com os saltos horizontais. O Brasil tem grandes atletas desta modalidade, como Adhemar Ferreira da Silva, primeiro bicampeão olímpico do país, primeiro atleta sul-americano bicampeão olímpico em eventos individuais, recordista mundial do salto triplo cinco vezes e primeiro atleta a quebrar a barreira dos 16 metros no salto triplo, sendo imortalizado no Hall da Fama do Atletismo; Nelson Prudêncio, medalhista de prata nos Jogos da Cidade do México (1968) e de bronze nos Jogos de Munique (1972); João do Pulo, ex-recordista mundial do salto triplo (1975), medalhista olímpico e tetracampeão pan-americano no salto triplo e no salto em distância; Jadel Gregorio, recordista sul-americano no salto triplo com a marca de 17.90 metros (2007) e Maurren Maggi, vencedora da medalha de ouro no salto em distância dos Jogos Olímpicos de Pequim (2008), com um salto de 7,04 metros.

O salto em distância é uma modalidade olímpica do atletismo, na qual há uma combinação de velocidade, força e agilidade por parte dos atletas a fim de que, a partir de um determinado ponto, tentem saltar o mais longe possível. Para esse salto a técnica inclui a corrida, a impulsão com um dos pés (salto) e a queda.

Para o salto triplo, outra modalidade olímpica do atletismo, a técnica inclui a corrida, os três momentos de impulsão - um impulso (hop), uma passada saltada (step) e um salto final

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

(jump) - e a queda.

O ideal é que a queda ocorra numa caixa de areia, terra ou num gramado, a fim de evitar um impacto mais forte nas articulações dos membros inferiores, no entanto, o espaço pode ser adaptado para a quadra e o impacto pode ser amenizado com a utilização de colchões para amortecer a queda (utilize pneus ou outro objeto para evitar o deslocamento dos colchões).

**Materiais:**

- Cordas (ou outro material compatível);
- Arcos (ou outro material compatível).

Peça para que os estudantes façam duas filas.

De frente para uma das filas, que será do salto em distância, posicione uma corda no chão a uma distância adequada para que eles consigam fazer uma corrida de aproximação até ela para depois saltar. Explique que eles devem realizar uma corrida e, no ponto mais próximo da corda, usar um dos pés para saltar, porém, no momento da queda, devem aterrissar com os dois pés.

De frente para a outra fila, que será do salto triplo, posicione uma corda no chão a uma distância adequada para que eles consigam fazer uma corrida de aproximação até ela para depois saltar, porém, antes da corda, posicione três arcos em linha reta a uma distância pertinente para que os estudantes realizem os movimentos (para facilitar a compreensão, os dois primeiros arcos podem ser de uma cor e o terceiro de outra).

Explique que eles devem correr em direção à corda fazendo os três momentos de impulsão, colocando um pé em cada arco (segundo as regras dessa modalidade, o impulso e a passada saltada devem ser feitos com a mesma perna e o salto final com a outra).

Professor, se os estudantes tiverem dificuldade em assimilar a sequência dos saltos, peça que antes treinem o movimento sem a fase de corrida.

Com a ajuda dos estudantes, anote as marcas e incentive para que, a cada novo salto, eles tentem superar sua própria marca e não a marca dos colegas. No salto triplo, a medição deve começar tendo como referência o impulso do primeiro arco.

Os estudantes devem alternar entre as filas, experimentando os dois tipos de saltos.

Ao final, deixe um tempo para o feedback dos estudantes sobre a atividade. Peça para que manifestem suas impressões, o que perceberam de diferente entre os dois tipos de saltos horizontais, quais foram as maiores dificuldades, entre outras questões.

**ATIVIDADE 3**

Nesta atividade, o foco serão os saltos no plano vertical. O Brasil também tem grandes atletas desta modalidade, como Fabiana de Almeida Murer, campeã mundial, pan- americana,

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

recordista brasileira e sul-americana do salto com vara com a marca de 4.87 metros no Troféu Brasil de Atletismo (2016) e o recordista olímpico Thiago Braz da Silva, também do salto com vara com a marca de 6.03 metros nas olimpíadas do Rio (2016).

## **Materiais:**

- Colchão grosso, colchonetes e tatames;
- Corda ou elástico;
- Vara de bambu;
- Pneus ou colchões.

Peça para que os estudantes façam duas filas.

De frente para uma das filas, que será do salto em altura, peça para que dois estudantes segurem uma corda paralela ao chão a uma altura adequada para iniciar a atividade (com o desenvolvimento da atividade ela será gradativamente aumentada), outra opção é amarrar um elástico em dois postes. A corda deve estar a uma distância adequada da fila a fim de que os estudantes consigam fazer uma corrida de aproximação até ela para depois saltar. Os colchões devem ser posicionados no local definido para a queda dos estudantes e os pneus servirão para evitar que os colchões se movam.

Para esse salto podem ser utilizadas diferentes técnicas como a da tesoura, do rolo ventral e a de Fosbury. O ideal é que a fase da corrida ocorra na diagonal em direção ao centro da corda/elástico.

De frente para a outra fila, que será do salto com vara, coloque dois pneus, um ao lado do outro (ou os colchões), a uma distância adequada da fila a fim de que os estudantes consigam fazer uma corrida de aproximação até eles para depois saltar. Os pneus/colchões servirão de apoio para encaixar a vara e como obstáculo a ser transposto.

Explique que o estudante deve correr em direção ao pneu/colchão e a impulsão deve ser realizada com uma perna (saltadores destros dão o impulso com o pé esquerdo e seguram a vara com a mão direita acima). Fincando a ponteira da vara próximo da linha de impulsão e forçando-a no solo, o participante então “monta” na vara e passa sobre o obstáculo construído, caindo do outro lado. A fim de evitar qualquer risco de lesão, o participante deve aterrissar com os dois pés próximos. A vara deve ser segura com ambas as mãos, até a completa queda e é proibido mudar a forma de segurar a vara durante o salto.

Os estudantes devem alternar entre as filas, experimentando os dois tipos de saltos.

Ao final, destaque a importância de cada um tentar superar suas próprias marcas e não a dos colegas e deixe um tempo para que os estudantes se manifestem sobre as atividades, apontando pontos de maior facilidade e maior dificuldade na realização dos saltos e outras questões que julgarem pertinentes.

Se houver a possibilidade, organize uma aula de campo para conhecer uma pista oficial de atletismo.

#### ATIVIDADE 4

Como vimos anteriormente, quando se fala em competição, existe uma linha tênue entre a vontade de vencer e uma busca pela vitória a qualquer custo. Especialmente nos esportes de marca, em que cada segundo ou cada milímetro podem separar o vencedor do segundo lugar ou determinar a quebra de um recorde mundial é imprescindível que haja um controle para que todos os atletas possam competir em igualdade, de maneira justa e limpa.

A utilização de substâncias ilícitas para melhorar o desempenho é chamada de doping e pode ter inúmeras consequências na vida do atleta, desde danos a sua saúde, até a perda de patrocínios e sanções que podem significar o fim de uma carreira.

Em relação ao doping, o papel do Comitê Olímpico do Brasil (COB) é o de orientar e educar os atletas para prevenir essa ameaça. Motivado pela proteção do espírito e dos valores olímpicos, o COB mantém em sua página oficial na internet uma aba inteira dedicada ao antidoping explicando sobre as substâncias e métodos proibidos, o controle de doping, o código mundial antidoping, as consequências do doping, entre outras informações e ações realizadas.

Solicite aos estudantes que realizem uma pesquisa em sites (ou outras mídias) confiáveis como o do COB, em relação às consequências do doping na vida de um atleta e elaborem um resumo sobre o assunto. Posteriormente, debata com os estudantes sobre a pesquisa e os resultados encontrados.

#### MEGAEVENTOS ESPORTIVOS

Megaeventos esportivos são competições em grande escala que envolvem diferentes nações, tendo um grande número de atletas participantes e de público espectador.

Desde o seu surgimento, na Grécia Antiga, esses eventos esportivos causam fascínio e admiração na humanidade, sendo muito populares e tornando os atletas campeões em ídolos esportivos.

Peça aos estudantes que citem quais os principais megaeventos esportivos que conhecem e explore as respostas apresentadas. Os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo da FIFA são exemplos de megaeventos esportivos.

Para ser sede de um megaevento, os países interessados participam de um sorteio. Pergunte aos estudantes por que eles acham que os países normalmente tem interesse em sediar esses eventos.

Dependendo das respostas, complemente informando que o país que sedia o evento se torna um centro de atração turística e de cobertura midiática, tendo a chance de alavancar sua economia, seja através do turismo, da construção civil, do aumento de empregos no curto prazo e da manutenção do turismo ao longo prazo.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## JOGOS OLÍMPICOS E JOGOS MUNDIAIS DOS POVOS INDÍGENAS

Sobre os Jogos Olímpicos é importante observar que seu objetivo é proporcionar a competição sadia entre os povos de todos os continentes, utilizando o esporte como instrumento para a promoção da paz, da união e do respeito.

Mas também existem outros grandes eventos esportivos, como por exemplo, os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas. Indague aos estudantes se eles conhecem ou já ouviram falar sobre esses Jogos e quais as modalidades ele incorpora e explique que, aqui no Brasil, no ano de 1996, por meio de uma iniciativa indígena brasileira, foi criado um dos maiores eventos multiesportivos e culturais dos indígenas: os Jogos dos Povos Indígenas que deu origem em 2015 aos Jogos Mundiais dos Povos indígenas, evento que reúne indígenas dos cinco continentes e mais de 20 etnias brasileiras como os Xerente (Tocantins), Bororo Boe (Mato Grosso), Asurini (Pará), Pataxó (Bahia) e Canela (Maranhão).

Nos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas o principal objetivo é promover a integração das etnias, o esporte, a cultura e a amizade, reunindo a tradição, a sabedoria e os rituais indígenas. O critério para a participação é a força cultural das etnias, levando em conta tradições, como a língua, a dança, os rituais, os cantos, as pinturas corporais, o artesanato e os esportes tradicionais. Os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas incorporam costumes antigos como caçar, nadar e correr nas modalidades, sendo que muitos atletas participam utilizando roupas típicas, colares e cocares para exaltar as tradições. Esses Jogos misturam competições esportivas com modalidades de “demonstração”, em que povos fazem apresentações de alguns de seus esportes tradicionais e atividades culturais.

### ATIVIDADE 5

Algumas modalidades dos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas são as mesmas dos Jogos Olímpicos, como por exemplo o futebol e a natação (com algumas particularidades), já outras, como a corrida com tora e o arremesso de lança, são específicas desses jogos. Como é possível perceber, diversos esportes que conhecemos hoje advém do processo de esportivização dos jogos tradicionais, ou seja, os jogos tradicionais passam por um processo de padronização e definição de regras comuns e inalienáveis.

**Vale destacar que a maioria das modalidades dos Jogos dos Povos Indígenas como o arco e flecha e a canoagem, que para nós são consideradas apenas esportes, fazem parte da vida cotidiana desses povos.**

Outra modalidade dos Jogos dos Povos Indígenas é o cabo de força (também conhecido como cabo de guerra). Pergunte aos estudantes se eles conhecem essa modalidade. É provável que muitos conheçam, pois é uma brincadeira tradicional entre as crianças brasileiras.

Mas será que eles sabem que essa já foi uma modalidade oficial dos Jogos Olímpicos? Sim, é isso mesmo! O esporte foi incluído no programa Olímpico entre os anos de 1900 e 1920. Então que tal vivenciar uma competição de cabo de força?

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## **Materiais:**

- Corda grande;
- Fita.

Dentro de um espaço dividido entre dois campos, duas equipes puxam uma corda que possui uma fita no meio, sendo vencedora equipe que conseguir levar a fita para dentro do seu próprio campo.

Ao final, deixe um tempo para que os estudantes compartilhem como foi a experiência.

## **ATIVIDADE 6**

Ainda no contexto dos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas, temos outras modalidades, como por exemplo a corrida com tora, uma prova somente para homens (apesar das mulheres também correrem com tora) que consiste em se carregar uma tora, passando entre diferentes membros da mesma equipe até completar 2 voltas na pista dentro da arena e a corrida de 100 metros, uma modalidade que exige dos atletas velocidade e explosão e também faz parte dos Jogos Olímpicos.

A corrida de 100 metros é uma das mais populares do mundo por ser a prova de menor distância disputada no atletismo, por isso quem a vence é considerado o mais rápido do mundo, como é o caso do jamaicano Usain Bolt que detém o recorde mundial da prova desde 2009 com a incrível marca de 9.58 segundos. O recorde feminino é da norte-americana Florence Griffith Joyner, com 10.49 desde 1988.

## **Materiais:**

- Blocos de partida (podem ser confeccionados de material alternativo como madeira ou adaptados com outro colega sentado atrás do corredor apoiando seus pés);
- Cones, cordas ou giz para delimitar as raias; Cronômetros;
- Apito.

Marque as raias conforme o espaço disponível, delimitando a linha de partida e a de chegada. Utilize um bloco de partida para cada raia e mostre aos estudantes a posição de saída do bloco, explicando as regras básicas da modalidade.

Existem muitas maneiras de realizar essa atividade, seja fazendo diversas baterias e selecionando os vencedores de cada bateria para uma final, seja anotando o tempo individual de cada estudante em várias tentativas para que ele tente superar sua própria marca a cada investida, ou outra variação que você professor julgar pertinente. No caso de anotar o tempo, peça para que os próprios estudantes auxiliem uns aos outros (enquanto um corre o outro marca o tempo, revezando-se).

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## ATIVIDADE 7

Outra modalidade presente nos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas é o arremesso de lança: todas as etnias usam essa madeira rústica de ponta afiada para caçar, pescar e, antigamente, até para a defesa do grupo. Essa prova é similar a modalidade de lançamento de dardo dos Jogos Olímpicos.

Vamos vivenciar um pouco dessa modalidade?

### **Materiais:**

Dardo/lança.

Caso a escola não disponha do material necessário para essa atividade (dardo/lança) ele pode ser confeccionado com materiais alternativos pelo professor e/ou pelos estudantes. Uma opção para espaços abertos é utilizar um cabo de vassoura, barbante e garrafa pet; uma opção para o espaço da quadra é utilizar um metro de cano de pvc e uma bolinha de tênis (conforme vídeos disponíveis no item Recursos de apoio para as Estratégias de Ensino).

Marque no chão o espaço da corrida de aproximação e a área delimitada para o lançamento. São permitidos 3 arremessos por prova e vence aquele que atingir a maior distância no arremesso, porém, como já ressaltamos antes, o estudante deve ser estimulado a superar sua própria marca e não a dos colegas. Os estudantes podem auxiliar uns aos outros para anotar as marcas (enquanto alguns arremessam, outros anotam, revezando-se).

Professor, é importante redobrar os cuidados com a segurança na hora dessa atividade, por isso todos os estudantes devem ficar atrás da linha de arremesso e só ir verificar a marca quando ninguém estiver arremessando.

## ATIVIDADE 8

Uma das modalidades mais tradicionais dos Jogos dos Povos Indígenas é o arco e flecha. Essa modalidade faz parte da categoria de integração e não de competição e serve para afirmar a cultura indígena, sendo similar ao tiro com arco dos Jogos Olímpicos. Essa prática é considerada um esporte de precisão, pois o objetivo é acertar um alvo específico.

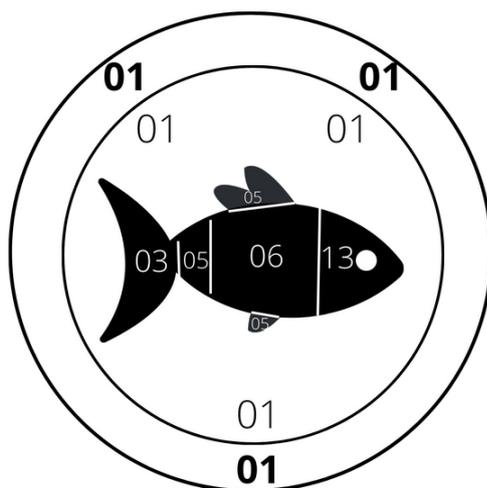
Para essa atividade, o arco e flecha pode ser confeccionado com materiais alternativos pelo professor e/ou pelos estudantes (conforme textos e vídeos disponíveis no item Recursos de apoio para as Estratégias de Ensino). Uma opção fácil e prática é utilizando bambolês.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## Materiais:

- Bambolês (quebrados ou inutilizados); Barbante (ou corda de varal);
- Palitos de madeira (varetas);
- Fita adesiva;
- Isopor ou papelão (para ser o alvo).

Para confeccionar o arco, pegue bambolês quebrados ou inutilizados e corte em pequenos arcos. Passe um barbante ou corda de varal por dentro do bambolê e una as duas pontas com um nó, deixando a corda bem tensionada, depois gire a corda até que o nó fique escondido dentro do arco. Para confeccionar as flechas, pegue alguns palitos de madeira (como por exemplo palitos de churrasco) e cubra as pontas com fita adesiva para evitar acidentes. Para o alvo basta desenhar um peixe e as respectivas pontuações de cada parte do corpo do animal em um isopor ou em um papelão e pendurar a uma distância adequada da linha de tiro.



Fonte da imagem: os autores

## Materiais:

- Arcos;
- Flechas;
- Alvos.

Explique aos estudantes que a modalidade arco e flecha é baseada em 3 regras: cada participante tem direito a 3 tiros, o alvo tem o desenho de um peixe e fica a 30 metros do atirador (na escola essa distância pode ser adaptada). A soma dos acertos determina a classificação para a próxima etapa.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Oriente os estudantes sobre os movimentos básicos para a realização de um bom tiro, como a postura do corpo e empunhadura do arco (tronco ereto, braço da empunhadura esticado e a flecha puxada na altura dos ombros).

Depois, dispostos em fileiras, os estudantes devem atirar, um de cada vez, mirando no alvo. Os estudantes podem ser assistentes na marcação dos pontos dos colegas, atentando-se a questão da segurança de não ir à frente quando alguém estiver atirando e igualmente não atirar se houver algum colega conferindo a marcação.

Se for possível, organize uma aula de campo para visitar uma comunidade indígena ou convide alguém da comunidade para visitar a escola e conversar com os estudantes.

## SISTEMATIZAÇÃO

A fim de consolidar os conhecimentos desta etapa e como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de Sociologia num debate antropológico a respeito do que é etnocentrismo abrangendo o etnodesporto indígena. Se houver possibilidade, assista com os estudantes o documentário da TV Brasil "Índios somos nós" ou o vídeo "Os Indígenas - Raízes do Brasil" (disponíveis no item Aprofundamento para a prática integrada).

Segundo o antropólogo brasileiro Everardo Pereira Guimarães Rocha em sua obra O que é etnocentrismo "Etnocentrismo é uma visão do mundo onde o nosso próprio grupo é tomado como centro de tudo e todos os outros são pensados e sentidos através dos nossos valores, nossos modelos, nossas definições do que é a existência" (ROCHA, 1988, p. 05)

A partir desse conceito, organize uma roda de leitura (leitura conjunta) com os estudantes de um trecho do livro O que é etnocentrismo no qual o autor conta uma breve história entre um pastor e um indígena que retrata uma atitude etnocêntrica (material disponível no item Aprofundamento para a prática integrada).

Professor, a fim de possibilitar uma aprendizagem mais significativa, possibilite momentos para interpretação, reflexão, compreensão e crítica durante a roda de leitura, propiciando aos estudantes o protagonismo sobre seu processo de aprendizagem.

Para a roda de leitura, sugerem-se algumas questões mobilizadoras:

- É possível identificar nas práticas esportivas algum tipo de etnocentrismo?
- Quais são os esportes mais reconhecidos no mundo? Por quê?
- Você conhece práticas esportivas indígenas?
- Por que existe maior cobertura midiática sobre alguns esportes enquanto outros não são reconhecidos?

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

- De que maneira podemos valorizar as expressões culturais dos povos originários do Brasil?

Professor, as estratégias elencadas são possibilidades para esta etapa. A fim de alcançar o objetivo de aprendizagem desta seção, é imprescindível que você professor considere o seu contexto escolar e escolha as estratégias e conteúdos mais adequados.



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### LEITURA



#### Cartilha de mini atletismo CBA

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



#### Comitê Olímpico do Brasil - Antidoping

<https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping>



#### Olímpico do Brasil - Antidoping - Consequências do doping

<https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping#consequencias-do-doping>



#### Guia de pais e educadores apoiando o jogo limpo

<https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping/guia-pais>



#### Como Fazer um Arco e Flechas de Brinquedo

<https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Arco-e-Flechas-de-Brinquedo>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Tiro com arco na escola: de olho no alvo**

<https://impulsiona.org.br/tiro-com-arco-do-cinema-para-a-sua-aula/>

**EXIBIÇÃO DE VÍDEOS**



**Jogos Olímpicos: Tudo que você precisa saber sobre os jogos**

<https://www.youtube.com/watch?v=Wz77ZI4FBYA>



**Salto triplo Atletismo**

<https://www.youtube.com/watch?v=HSdasKNulpA>



**Metodologia Salto Triple**

<https://www.youtube.com/watch?v=mvf-NMHyROI>



**Salto com Vara**

<https://www.youtube.com/watch?v=s3kUo5qct7o>



**Thiago Braz - Medalha de Ouro no Salto com vara**

<https://www.youtube.com/watch?v=t4SMRRZdEHw>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**As técnicas de salto em altura**

<https://www.youtube.com/watch?v=EFjDyyB2MOA>



**Controle de doping**

<https://www.youtube.com/watch?v=MdxErI5o0jI&t=173s>



**Jogos Indígenas - Um pouco da história e das modalidades esportivas**

<https://www.youtube.com/watch?v=UTQD2fA2amg>



**Você Sabia? Cabo de guerra já foi esporte olímpico**

<https://www.youtube.com/watch?v=cDrosGgmR8A>



**Técnica de saída - Atletismo**

<https://www.youtube.com/watch?v=cQ838ZERfbl&t=155s>



**Como fazer um implemento adaptado: Dardo**

<https://www.youtube.com/watch?v=nRvCSN7VHfl>



**Confecção dardo atletismo**

<https://www.youtube.com/watch?v=bCVvVrTrt9I>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Escola arco e flecha**

[https://www.youtube.com/watch?v=G8M\\_j-2Rr\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=G8M_j-2Rr_c)



**Aprenda a ensinar: tiro com arco - Transforma Rio 2016**

<https://www.youtube.com/watch?v=aeLyokvu4NA>



**RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

**ESTUDANTE EM AÇÃO**

- Pesquisa e elaboração de cronologia dos Jogos Olímpicos;
- Vivências práticas de esportes de marca e precisão (saltos, corridas, lançamentos, arco e flecha, entre outros);
- Pesquisa e elaboração de resumo sobre as consequências do doping; Assistência na anotação das marcas dos colegas;
- Confecção de materiais alternativos; Roda de leitura;
- Aula de campo para conhecer uma pista oficial de atletismo e/ou uma comunidade indígena.



**AVALIAÇÃO**

Professor,

As atividades como as práticas esportivas (saltos, corridas, cabo de força, arremesso de lança, arco e flecha), as pesquisas, a cronologia sobre as olimpíadas, o resumo sobre as consequências do doping, a confecção dos materiais alternativos e a roda de leitura sugeridas nas estratégias de ensino, podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes.

Um exemplo de matriz de desempenho sugerida é a baseada em Franco (2017), que pode servir como reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação):

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Aspectos Observados	Nunca 1		Às vezes 3		Sempre 5
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes de marca e precisão.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes de marca e precisão.					
Conheceu e vivenciou os esportes de marca e precisão com empenho e interesse.					
Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					
Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

**(EMIFCHSA01)** Investigar e analisar situações-problema envolvendo temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

O componente curricular de Sociologia contribui com o desenvolvimento dessa Trilha de Aprendizagem trabalhando com os estudantes temas da Antropologia como o conceito de etnocentrismo e o etnodesporto indígena.

A partir de um trecho do livro O que é etnocentrismo do antropólogo Everardo Pereira Guimarães Rocha, promover uma roda de leitura destacando as atitudes etnocêntricas.

Da mesma forma, pensando em investigar e analisar situações-problema envolvendo temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global, considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias os estudantes são convidados a refletir de que maneira podemos valorizar as expressões culturais dos povos originários do Brasil.



## APROFUNDAMENTO PARA A PRÁTICA INTEGRADA



**Índios Somos Nós**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZecRLbA7H3w>



**Os Indígenas - Raízes do Brasil #1**

<https://www.youtube.com/watch?v=cQkA5PDow2s>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Etnocentrismo**

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/antropologia/etnocentrismo>



**Trecho do livro - O que é etnocentrismo**

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236449/etnoDesportoIndigena.pdf?sequence=1>  
[https://docs.google.com/document/d/1vutgkPUTcVcMLnabyW4KTovDJ7I4Zi2ffKTO\\_%20qoFJ-l/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1vutgkPUTcVcMLnabyW4KTovDJ7I4Zi2ffKTO_%20qoFJ-l/edit?usp=sharing)



**Etno-desporto indígena - a antropologia social e o campo entre os Kaingang**

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236449/etnoDesportoIndigena.pdf?sequence=1>



**Entre o Originário e o Olímpico - Semelhanças entre os Jogos Olímpicos e os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas.**

<https://www.meer.com/pt/18685-entre-o-originario-e-o-olimpico>

Objetivo de aprendizagem	Objetos do conhecimento	Sugestões de conteúdo
2. Reconhecer produtos e processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica dos esportes técnico-combinatórios selecionando e mobilizando intencionalmente recursos criativos de diferentes linguagens para participar, adaptar e criar propostas de projetos criativos.	Aspectos biopsicológicos. Vida de qualidade e saúde. Estilo de vida e desenvolvimento sustentável. Mídia e culturas digitais.	Breakdance Rope Skipping Ginástica artística Ginástica rítmica Ginástica acrobática Patinação artística Ciclismo freestyle Skate Slackline Surfe

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

Esportes técnico-combinatórios são aqueles nos quais a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (dimensão estética) e no grau de dificuldade (dimensão acrobática) do movimento, levando em conta padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras.

Nesta categoria se incluem diversas modalidades da ginástica como a artística, a rítmica e a acrobática, assim como a patinação artística, os saltos ornamentais, o nada sincronizado, o skate, o slackline e o surfe, entre outros esportes.

Uma novidade nesta categoria é a inclusão do breakdance (um estilo de dança de rua criada na década de 1970 em Nova Iorque - EUA por afro-americanos e latinos que faz parte da cultura hip hop e normalmente é dançada ao som do rap, funk ou breakbeat) no programa esportivo das Olimpíadas de Paris 2024.

A intenção do Comitê Olímpico Internacional (COI) ao incluir o breakdance nas Olimpíadas é tornar os jogos mais urbanos e conectados com a juventude. Essa inclusão faz parte da Agenda 20+20 do COI, documento que trata do reposicionamento e do futuro do Movimento Olímpico.

Assim como o breakdance, muitas outras práticas corporais têm se tornado esportivizadas ao longo dos anos, inclusive algumas brincadeiras infantis populares como pular corda.

Você sabia que pular corda também virou um esporte de competição chamado rope skipping que conta inclusive com campeonatos mundiais? Aproveitando essas novidades, que tal trazer a discussão sobre a esportivização das práticas corporais para a sua sala de aula?



## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Professor,

O trabalho com os esportes técnico-combinatórios, pode parecer, à primeira vista, um grande desafio a ser realizado no ambiente escolar, seja pela possível falta de equipamentos e espaços físicos adequados ou pela insegurança do professor em ministrar um conteúdo do qual muitas vezes não detém um conhecimento aprofundado.

Entretanto, é essencial que os estudantes tenham a oportunidade de vivenciar e fruir essas manifestações da cultura corporal de movimento, desenvolvendo novas habilidades. Por isso, é preciso pensar em possibilidades que possam ser aplicadas ao seu contexto, sempre zelando pela segurança dos estudantes.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## **ROPE SKIPPING**

Uma boa opção para o trabalho com esportes técnico-combinatórios na escola é o rope skipping, nome em inglês para o esporte competitivo de pular corda.

Pular corda é uma brincadeira que faz parte do universo lúdico infantil em diversas culturas, inclusive na brasileira. Pergunte aos estudantes quem já pulou corda alguma vez e com certeza muitos estudantes terão vivenciado essa brincadeira.

Além da sua função lúdica, a corda é muito utilizada para melhora do condicionamento físico, pois é um exercício aeróbico relacionado ao aumento da frequência cardíaca e queima calórica. O exercício de pular corda trabalha o corpo inteiro e requer equilíbrio, coordenação motora, agilidade, foco e concentração.

## **ATIVIDADE 1**

Em uma superfície lisa, sem desníveis ou buracos e com espaço suficiente para que os estudantes consigam brincar com as cordas sem serem atingidos uns pelos outros, espalhe cordas individuais e cordas longas.

### **Materiais:**

- Cordas individuais;
- Cordas longas.

Em uma roda de conversa, convide os estudantes a recordarem algumas brincadeiras com a corda. Alguns exemplos populares são: pular do jeito tradicional (sozinho ou em grupo), pular em dupla, relóginho, cobrinha, passar por baixo da corda, saltar por cima da corda aumentando a altura, chicotinho queimado e com o acompanhamento de cantigas como salada, saladinha, um homem bateu em minha porta e suco gelado.

Em seguida, deixe um tempo livre para que os estudantes escolham quais dessas brincadeiras gostariam de experimentar e vivenciar. Observe como eles interagem e participam da atividade, se tem alguém com dificuldade ou que não sabe pular e oriente a prática, mediando as situações.

Essa atividade serve para contextualizar e familiarizar os estudantes com a corda.

No final da aula, retorne a roda de conversa e receba o feedback dos estudantes. Foi divertido relembrar essas brincadeiras? Brincaram de mais de uma coisa ou ficaram na mesma? Como foi a experiência?

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## ATIVIDADE 2

Depois da primeira experiência, proponha um desafio para a turma: o pular corda cooperativo, ou seja, visando a participação de todos na turma na busca pelo mesmo objetivo: pular a mesma corda juntos.

### **Materiais:**

- Corda longa.

Convide um estudante para ser o auxiliar a segurar a corda e bater, ou amarre uma das pontas em um poste. Em fila, os estudantes devem começar pulando sozinhos.

Essa atividade é uma preparação e serve de aquecimento para a próxima etapa. Na primeira vez na corda, devem dar apenas um pulo e sair, voltando para o final da fila. Na segunda vez, na corda devem dar dois pulos e sair, depois três e assim sucessivamente até chegar aos cinco pulos. Como é uma atividade cooperativa, é importante deixar que os estudantes façam quantas tentativas forem necessárias para alcançar o número de pulos proposto.

Realizada a primeira etapa, começará o desafio: um de cada vez vai entrando na corda, seguindo a fila para dar apenas um pulo, porém quem estava antes não sai, ou seja, o primeiro da fila pula sozinho e fica, o segundo da fila entra, pula em dupla com o primeiro e fica, o terceiro da fila entra, pula em trio com o segundo e o primeiro e fica e assim sucessivamente até que a turma toda consiga dar pelo menos um pulo juntos.

Professor, caso a turma seja muito grande ou a corda não seja grande o suficiente, a turma pode ser dividida em subgrupos, atendendo ao mesmo propósito. Ao final, pergunte aos estudantes como foi a realização da atividade. Conseguiram cumprir o desafio proposto? O que facilitou ou dificultou o cumprimento do objetivo? Houve cooperação entre os colegas de turma?

## ATIVIDADE 3

Após terem vivenciado o exercício com a corda de maneira lúdica, como uma brincadeira, pergunte aos estudantes se pular corda também pode ser um esporte.

Conforme as respostas forem surgindo, medie a discussão e apresente a eles o rope skipping, um esporte de competição que consiste basicamente em pular corda de diversas maneiras, fazendo movimentos acrobáticos, saltos, giros e movimentos de difícil execução de maneira ágil e conciliando com os saltos à corda.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Para que haja um maior conhecimento sobre o esporte, solicite que os estudantes façam uma pesquisa sobre o rope skipping em livros, revistas ou na Internet e assistam vídeos sobre essa modalidade. Sugere-se o site da Confederação Brasileira de Double Dutch e Rope Skipping e trechos do filme Jump In!

Professor, se houver a possibilidade de assistir ao filme Jump In! (classificação livre) completo é uma boa oportunidade para trabalhar não só o rope skipping, mas outras modalidades como o boxe, uma vez que o protagonista do filme é um jovem treinador de boxe que segue os passos do pai neste esporte, mas por acaso acaba descobrindo o rope skipping e se apaixonando por essa modalidade.

## ATIVIDADE 4

Professor, é hora de convidar a turma a vivenciar alguns movimentos do rope skipping! Você pode levar algumas imagens impressas dos movimentos (disponíveis nos materiais do item Recursos de apoio para as estratégias de ensino) ou solicitar que os estudantes utilizem as mídias digitais para visualizar as imagens, que podem ser previamente compartilhadas por e-mail ou outros canais.

### Orientações:

- O ideal é realizar a atividade com roupas confortáveis e tênis;
- A corda deve servir para a altura do estudante. A medida é feita colocando os dois pés no meio da corda e levantando as duas pontas até a altura dos ombros;
- Saltar com a postura correta: olhar à frente com a cintura e o tronco mantendo-se em linha reta; cotovelos abaixados em um ângulo próximo a 90 graus; a corda é balançada pela ação do pulso; os pés devem ser mantidos próximos, saltando nas pontas dos pés ou na base de seus pés em movimentos rítmicos; dobrar os joelhos ligeiramente ao aterrissar (isso ajuda a absorver o impacto do salto).
- Praticar movimentos na corda individual e/ou na corda longa.

### Materiais:

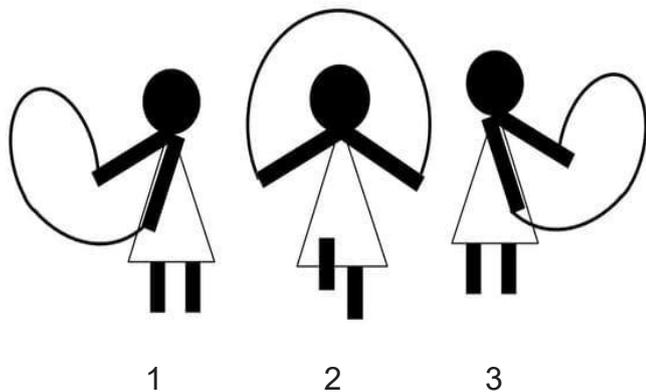
- Cordas individuais;
- Cordas longas.

Seguem alguns exemplos de imagens de movimentos para truques individuais, em duplas e com a corda longa:

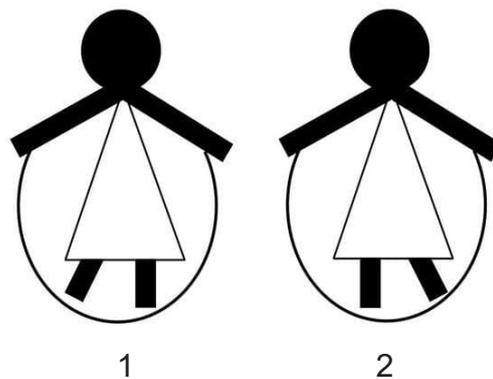
LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

**Truques individuais:**

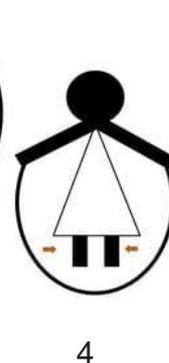
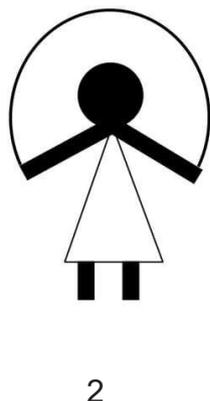
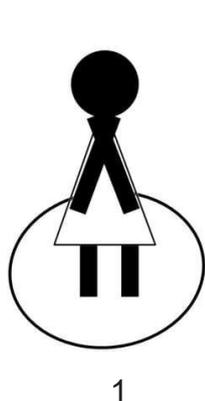
Balanço do lado single



Bell lateral



Cruz dianteira

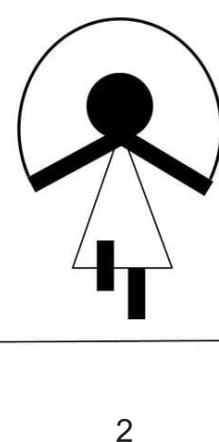


Abre-fecha

Twister



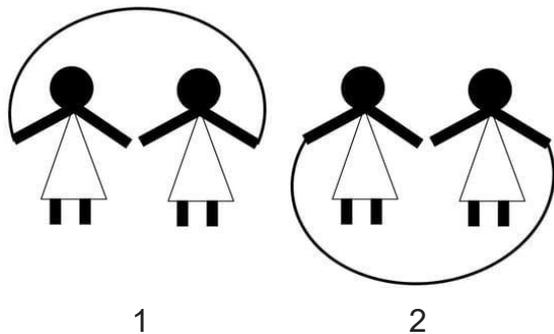
Etapa elevada



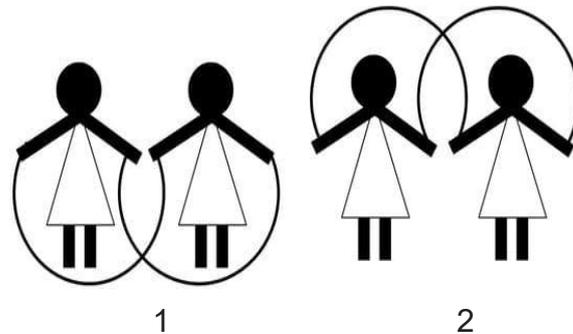
# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## Em duplas:

Dupla saltando junto na mesma corda



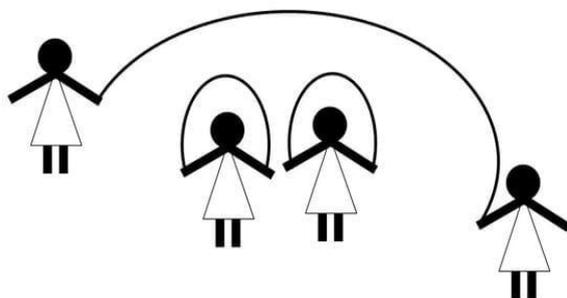
Gêmeos



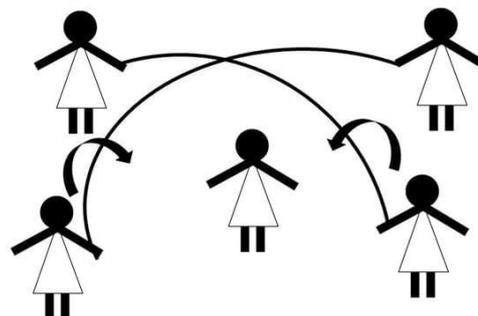
Nesse truque em duplas cada um segura uma ponta e ambos batem a corda juntos, enfatizando a cooperação.

## Corda longa:

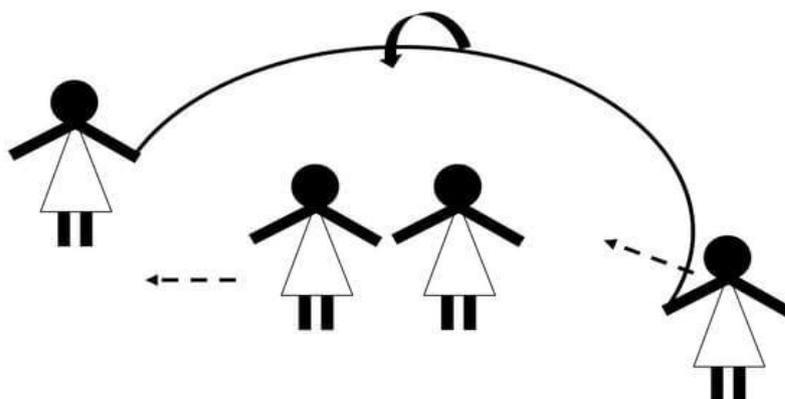
Corda longa com truques individuais



Corda longa com truques individuais



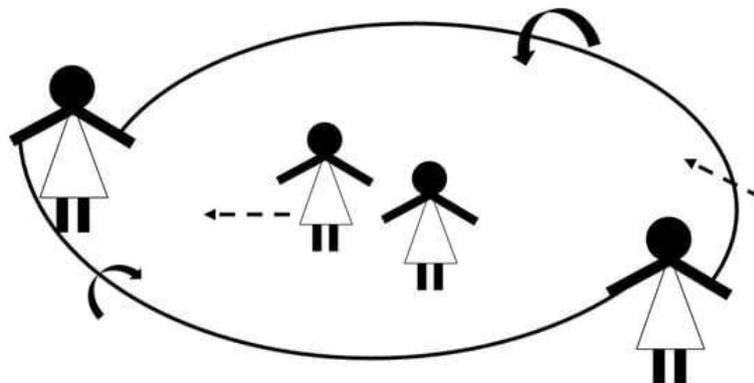
## Salto longo na corda:



Você pode inventar truques como tocar as mãos, passar a bola, trocar de lugar, o grupo dançando, entre outros.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

**Ovo batido:**



Fonte das imagens: os autores.

Com a corda dupla (double dutch) em geral todas as rotinas podem incluir truques nas cordas ou rotinas de ligação se os estudantes dominarem as habilidades necessárias.

→ sentido do balanço da corda  
sentido para quem está saltando

## ATIVIDADE 5

Para finalizar o trabalho com o rope skipping, solicite que os estudantes se reúnam em duplas, trios, grupos ou, de maneira individual, escolham alguns movimentos aprendidos e criem uma sequência de movimentos para ser apresentada para a turma. A apresentação poderá ter acompanhamento musical, caso seja do interesse dos participantes.

### Materiais:

- Cordas individuais;
- Cordas longas.

Professor, de acordo com seu contexto, você pode estabelecer ou não um número mínimo de movimentos ou um tempo mínimo de apresentação.

Depois reflita com os estudantes sobre as semelhanças e diferenças entre a primeira aula com as cordas (na qual eles lembraram as brincadeiras e participaram de maneira lúdica), para as últimas aulas, nas quais o pular corda adquiriu uma conotação de esporte de competição. Como isso se relaciona com a sociedade capitalista em que vivemos? Quais elementos cada uma das maneiras de pular corda enfatiza?

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

A ginástica acrobática (GA) é uma modalidade competitiva da ginástica que combina força, equilíbrio, agilidade, elegância, trabalho em equipe e coreografia. A GA tem campeonatos mundiais que são realizados anualmente, além de ter participado dos Jogos Olímpicos de Sydney no ano 2000 como esporte de demonstração. As grandes potências mundiais desse esporte são a Rússia e a China.

Sua história está ligada às atividades circenses e de lazer do período da Antiguidade, especialmente entre os povos gregos, romanos, chineses e egípcios, se expandindo na Idade Média e ganhando visibilidade no início do século XIX até chegar ao final do século XX tornando-se muito próxima ao modelo que temos hoje.

## ATIVIDADE 6

Pergunte se algum estudante pratica ou já praticou alguma modalidade de ginástica dentro ou fora do ambiente escolar. Caso sim, peça para que eles comentem sobre suas experiências. Na sequência, introduza o conteúdo da GA a partir do contexto histórico e principais fundamentos da modalidade.

A GA engloba muitos movimentos do solo da Ginástica Artística em suas séries.

Por isso, lembre aos estudantes alguns elementos individuais da ginástica como avião, vela, bandeira, paradas de mão e de cabeça, ponte, espacate, folha, roda, rodada, rolamentos, peixe, salto de mãos, corsa, gazela, piroeta e pivot. Esses elementos, junto com as figuras em grupo, fazem parte de uma coreografia de GA.

### **Materiais:**

Colchões, colchonetes, tatames ou tablado de ginástica.

## ATIVIDADE 7

Explique aos estudantes que no ambiente escolar é imprescindível que as atividades oportunizem a participação de todos e esse é um dos aspectos que a GA favorece, pois os atletas de uma mesma equipe precisam ter diferentes perfis. Peça que os estudantes façam uma pesquisa em livros, revistas e sites sobre GA, abrangendo as três posições fundamentais, o perfil dos atletas, os tipos de pega e as questões de segurança que envolvem essa modalidade.

**Base:** atletas altos e fortes (os maiores da equipe), suportam os companheiros.

**Intermediário:** precisa ser forte e flexível, ajuda a suportar e a projetar os companheiros.

**Volante:** pequenos e flexíveis (o menor da equipe), é suportado pelos companheiros.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

**Pega simples:** as mãos ficam unidas na posição de aperto de mãos. Utilizada para puxar o companheiro na formação da pirâmide ou para segurá-lo no seu lugar com a pirâmide já feita.

**Pega de pulsos:** utilizada para manter uma posição ou puxar um colega.

**Pega de braços:** utilizada para manter um apoio invertido.

**Pega pé-mão:** utilizada para o base ou intermediário suportar o volante pelo pé, entre o calcanhar e a planta do pé. Serve como suporte e também como impulsão, com saída de ombros do base ou intermediário.

**Pega entrelaçada (cadeirinha):** utilizada para trepar, suportar na formação e lançar o colega, normalmente em trios e quadras.

## Segurança:

- Considerar a diferença de pesos que deve existir entre os estudantes para que os mais pesados sustentem os mais leves;
- Considerar sempre um estudante a mais que fique de apoio na realização das figuras, por exemplo, se forem realizar figuras em pares, deve haver 3 estudantes realizando a ação;
- Familiarizar os estudantes com a modalidade e ensinar noções de contrapeso e equilíbrio;
- Não queimar etapas de aprendizagem, progredindo gradativamente;
- Os participantes com cabelos compridos devem deixá-los presos durante prática, sendo proibido o uso de acessórios como pulseiras, colares e brincos;
- Utilizar roupas adequadas, com sapatilhas próprias ou descalço.
- Utilizar colchões, colchonetes, tatames ou tablado para a prática.

Após a pesquisa, enfatize as questões de segurança com os estudantes e peça que cada um identifique qual seu perfil de atleta entre os 3 estudados (base, intermediário e volante).

## ATIVIDADE 8

É fundamental que os estudantes tenham uma noção básica de aspectos relativos ao equilíbrio, contrapeso e equilíbrio-desequilíbrio. Assim, nesta atividade, os estudantes devem realizar exercícios em duplas para a aquisição de algumas noções básicas de equilíbrio, realizando, por exemplo, movimentos de sentar-levantar em duplas (verificar material disponível no item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ATIVIDADE 9

Na GA as posições realizadas em conjunto pelos atletas são chamadas de figuras/ pirâmides e devem ser sustentadas por pelo menos 3 segundos.

Nesta atividade proponha a realização de figuras com 2 e 3 elementos (participantes), lembrando aos estudantes da importância de considerar formar grupos com colegas de pesos diferentes e contar sempre um estudante a mais, que será o apoio na realização das figuras.

### Materiais:

- Colchões, colchonetes, tatames ou tablado.

Exemplos de figuras em duplas e trios:



Fonte das imagens: Canva.

Se houver a possibilidade, sugere-se uma aula de campo para conhecer um centro de alta performance de ginástica.

## SISTEMATIZAÇÃO

A ginástica acrobática é um esporte técnico-combinatório com grande potencial para o espetáculo por sua beleza plástica e estética, sendo um exercício repleto de cor, som e técnica. A GA agrega atletas de diferentes perfis (altos, baixos, fortes, medianos) possibilitando que a turma toda atue em eventos culturais ou esportivos realizados na escola.

Assim, a partir de todo o conhecimento adquirido nessa etapa, que tal criarmos uma apresentação de GA? Para se inspirar, assista com os estudantes o vídeo "Apresentação de ginástica acrobática" (disponível no item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Para essa atividade, que vai gerar o produto do trimestre, a turma deve ser dividida em equipes de trabalho, lembrando de misturar atletas de diferentes perfis para compor o grupo.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Cada equipe deve discutir a respeito da criação da coreografia definindo quem serão os bases, intermediários e volantes, qual música (instrumental) vão utilizar, quais serão os elementos individuais e figuras em grupo que comporão a coreografia.

As equipes devem então elaborar um mapa da coreografia, no qual deve constar o nome dos integrantes, a música a ser utilizada e a ordem dos movimentos a serem executados. Esse mapa servirá tanto para que o grupo sistematize suas ações e ensaie sem esquecer de nada, quanto para o professor acompanhar a atividade.

Professor, você deve mediar o processo e elencar alguns critérios que possibilitem a avaliação da montagem coreográfica. Considere a apresentação de uma sequência de movimentos que inclua equilíbrios, pirâmides e acrobacias.

As competições oficiais de GA têm três seções e cada uma delas enfatiza um aspecto da acrobacia, demonstrando habilidades específicas de cada membro da equipe e devem ser executadas com acompanhamento musical em apresentações de no máximo 2 minutos e 30 segundos.

Na rotina de equilíbrio as equipes precisam desenvolver e sustentar posições complexas, incluindo as pirâmides humanas por 3 segundos. Na rotina dinâmica as equipes realizam acrobacias exigentes com muita velocidade, por exemplo jogando os parceiros para que executem mortais. Na rotina combinada as equipes precisam combinar as competências das rotinas de equilíbrio e dinâmica em uma apresentação fantástica.

Para a apresentação na escola, sugere-se que os elementos individuais contemplem um elemento de cada grupo sendo: 1 elemento de equilíbrio (ex: avião, vela, parada de mão e de cabeça); 1 elemento de flexibilidade (ex: ponte e espacate); 1 elemento de saltos acrobáticos (ex: roda, rodada e rolamentos) e 1 elemento de saltos coreográficos (ex: corsa, gazela, pirueta e pivot). Sobre as figuras em grupo, sugere-se estabelecer um mínimo de 5 figuras diferentes a serem executadas.

As equipes devem ter um tempo determinado para ensaiar e depois apresentar sua coreografia para a turma ou num evento para a escola, de acordo com a organização e realidade escolar.

Por fim, é imprescindível que haja um momento de reflexão sobre como foi o processo criativo e de execução da coreografia. Quais foram as maiores dificuldades? Quais foram os maiores aprendizados? Houve cooperação entre a equipe? Como foi experimentar uma criação e apresentação coreográfica?

Como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de Filosofia numa roda de conversa sobre como o cuidado com o corpo na Grécia Antiga estava relacionado ao cuidado da mente "**mens sana in corpore sano**", pois para os gregos o ser humano é constituído da soma de uma certa quantidade de matéria (corpo) e de psique (que traduzimos por alma). A partir disso, os estudantes devem observar e analisar algumas imagens de arte clássica grega que contemplem corpos humanos. Geralmente essas artes trazem corpos bem definidos, confirmando a ideia de que para se ter uma mente saudável era preciso ter um corpo saudável.

Professor, as estratégias elencadas são possibilidades para esta etapa. A fim

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

de alcançar o objetivo de aprendizagem desta seção, é imprescindível que você professor considere o seu contexto escolar e escolha as estratégias e conteúdos mais adequados.



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### LEITURA



**Rope skipping: manobras com cordas, trabalhando com uma nova modalidade esportiva na escola**

[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_utfpr\\_francianeaparecidadossantos.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_utfpr_francianeaparecidadossantos.pdf)



**Rope Skipping: do individual ao coletivo**

<https://novaescola.org.br/conteudo/5195/rope-skipping-do-individual-ao-coletivo>



**Confederação Brasileira de Double Dutch e Rope Skipping**

<http://www.cbddrs.org.br/>



**Ginástica Acrobática**

<https://www.akrosdf.com.br/ginastica-acrobatica/>



**Ginástica Acrobática: possibilidades e contribuições na Educação Física escolar da descoberta à produção coreográfica**

<https://efdeportes.com/efd193/ginastica-acrobatica-na-educacao-fisica-escolar.htm>



**Em defesa da ginástica acrobática na escola**

<https://docplayer.com.br/17253418-Em-defesa-da-ginastica-acrobatica-na-escola.html>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## EXIBIÇÃO DE VÍDEOS



**Prêmio Educador Nota 10 - Marcos Vilas Boas (Rope Skipping)**

<https://www.youtube.com/watch?v=SPAnCQioXII&t=11s>



**Apresentação de Ginástica Acrobática**

<https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg>



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### ESTUDANTE EM AÇÃO

- Vivências práticas de esportes técnico-combinatórios (rope skipping e ginástica acrobática);
- Pesquisas e visualização de vídeos sobre rope skipping e ginástica acrobática;
- Criação e apresentação de sequência de movimentos de rope skipping; Criação e apresentação de coreografia de ginástica acrobática;
- Roda de conversa e análise de imagens sobre o corpo na Grécia Antiga;
- Aula de campo para conhecer um centro de alta performance de ginástica.

### AVALIAÇÃO

Professor,

As atividades como as pesquisas sobre rope skipping e ginástica acrobática, a criação de sequência de movimentos de rope skipping, a montagem de coreografia de ginástica acrobática, podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes.

Sugere-se a matriz de desempenho baseada em Franco (2017), que pode servir como reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação):

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Aspectos Observados	Nunca 1	Raramente 2	Às vezes 3	Frequentemente 4	Sempre 5
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes técnico-combinatórios.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes técnico-combinatórios.					
Conheceu e vivenciou os esportes técnico-combinatórios com empenho e interesse.					
Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					
Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Em relação à avaliação da atividade de criação coreográfica de ginástica acrobática, sugerimos os seguintes critérios de composição (exigências técnicas):

- Entrega do mapa da coreografia antes da apresentação;
- Utilização de música instrumental para acompanhamento da coreografia;
- Incluir na coreografia 4 elementos individuais (um de cada grupo) e pelo menos 5 figuras/pirâmides em grupo;
- As figuras/pirâmides devem ser sustentadas por no mínimo 3 segundos.

A nota final engloba a nota de composição e nota de execução:

**Nota de composição:** cumprimento das exigências técnicas (acima);

**Nota de execução:** atitude gímnica, correção técnica, ritmo do exercício, coreografia, relação música/movimento.



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

**(EMIFCHSA04)** Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre temas e processos de natureza histórica, social, econômica, filosófica, política e/ou cultural, em âmbito local, regional, nacional e/ou global.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

O Componente Curricular de Filosofia contribui com o desenvolvimento dessa Trilha de Aprendizagem apresentando os saberes a respeito do cuidado com o corpo na Grécia Antiga e como ele estava relacionado ao cuidado com a mente.

A partir de imagens de arte clássica grega que contemplem corpos humanos, observar e analisar como essas artes trazem corpos bem definidos e confirmam a ideia de corpo são em mente são, reconhecendo assim os processos criativos por meio da reflexão crítica sobre temas e processos de natureza histórica, social, filosófica e cultural em âmbito global.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

**APROFUNDAMENTO PARA A PRÁTICA INTEGRADA**



**O corpo como evidência da alma no Górgias de Platão**

<https://www.scielo.br/j/archai/a/wMhfp8p5KNr7NG9FCH3NVhF/?lang=pt>



**Corpos 'esculpidos' são conhecidos desde a Grécia Antiga**

<https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/corpos-esculpidos-sao-conhecidos-desde-grecia-antiga.phtml>



**#169 - A história do corpo. O corpo nu na Grécia. O corpo grego idealizado.**

<https://www.youtube.com/watch?v=chjzZ38U9k4>

- CARDIM, Leandro Neves. Corpo. São Paulo: Globo, 2009.
- GALLO, Sílvio. Filosofia: experiência do pensamento. São Paulo: Scipione, 2014
- PLATÃO. A república. Editora Nova Cultural, São Paulo, 1997. Livro VII p. 225-256.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

# 3º

### TRIMESTRE

### ESPORTES DE COMBATE, REDE E PAREDE

#### EIXO ESTRUTURANTE: MEDIAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIOCULTURAL

##### HABILIDADE(S) DO EIXO

**(EMIFCG07)** Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores importantes para si e para o coletivo que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis.

**(EMIFCG08)** Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade.

**(EMIFCG09)** Participar ativamente da proposição, implementação e avaliação de solução para problemas socioculturais e/ou ambientais em nível local, regional, nacional e/ou global, corresponsabilizando-se pela realização de ações e projetos voltados ao bem comum.

##### HABILIDADE(S) DA ÁREA

**(EMIFLGG07)** Identificar e explicar questões socioculturais e ambientais passíveis de mediação e intervenção por meio de práticas de linguagem.

**(EMIFLGG08)** Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das práticas de linguagem para propor ações individuais e/ou coletivas de mediação e intervenção sobre formas de interação e de atuação social, artístico-cultural ou ambiental, visando colaborar para o convívio democrático e republicano com a diversidade humana e para o cuidado com o meio ambiente.

**(EMIFLGG09)** Propor e testar estratégias de mediação e intervenção sociocultural e ambiental, selecionando adequadamente elementos das diferentes linguagens.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DO 3º TRIMESTRE

**1** Compreender a interdependência dos contextos sociais, ambientais, políticos e culturais, para formular coletivamente propostas concretas de mediação e intervenção sociocultural relacionadas ao bem comum, ao respeito à diversidade humana e o cuidado com o meio ambiente.

**2** Desenvolver e participar ativamente da proposição e implementação de projetos de intervenção relacionados às diferentes manifestações da cultura corporal com empatia, flexibilidade e resiliência para promover manifestações adequadas às necessidades e interesses da comunidade escolar.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## CONHECIMENTOS PRÉVIOS

- Histórico dos esportes de combate, rede e parede;
- Regras básicas dos esportes de combate, rede e parede;
- Fundamentos básicos dos esportes de combate, rede e parede;
- Noções básicas de equilíbrio-desequilíbrio, peso-contrapeso;
- Noções básicas das ações motoras de ataque e defesa.

## VAMOS CONHECER ESTRATÉGIAS DE ENSINO PARA CADA UM DOS OBJETIVOS:

Objetivo de aprendizagem	Objetos do conhecimento	Sugestões de conteúdo
1. Compreender a interdependência dos contextos sociais, ambientais, políticos e culturais, para formular coletivamente propostas concretas de mediação e intervenção sociocultural relacionadas ao bem comum, ao respeito à diversidade humana e o cuidado com o meio ambiente.	Contextos históricos e culturais. Lazer e sociedade. Aspectos biopsicológicos. Vida de qualidade e saúde. Estilo de vida e desenvolvimento sustentável. Mídia e culturas digitais.	Esgrima Wrestling Judô Muay Thai Tai Chi Chuan MMA Boxe Jiu-jitsu Judô Caratê Sumô Taekwondo.



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

Esportes de combate são aqueles nos quais, como o próprio nome diz, existe a luta e o combate corporal entre dois atletas, utilizando regras internacionais padronizadas para competição, ou seja, o termo relaciona-se à inclusão das lutas e artes marciais no movimento esportivo formal.

Existem vários sistemas de lutas. As "artes marciais" são chamadas assim em referência a Marte, o deus da guerra na mitologia romana, e têm em suas origens aspectos atribuídos à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, juntamente com tradições culturais, religiosas e filosóficas. São exemplos de artes marciais: jiu-jitsu, judô, caratê, kung fu, muay thai e taekwondo.

Outras lutas são chamadas de lutas ocidentais, em referência a sua origem em países do ocidente. São exemplos desse tipo de luta: boxe, capoeira, esgrima, krav-magá e luta olímpica.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

As lutas fazem parte das olimpíadas desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade. Atualmente, fazem parte do programa olímpico o boxe, a esgrima, o judô, a luta olímpica e o taekwondo.

Os esportes de combate atuam no contexto integral do ser humano, ampliando o desempenho motor e as capacidades físicas, contribuindo na socialização, na atenção, na disciplina, entre outros benefícios.

Apesar de todos os benefícios, esse é um conteúdo muitas vezes ignorado nas aulas de Educação Física, sendo uma das principais causas a insegurança do docente em trabalhar com essas práticas.

Pensando nisso, esta seção aponta algumas estratégias de ensino possíveis de serem realizadas no ambiente escolar com segurança, valorizando os diferentes contextos e a importância histórica e social das lutas. Vamos juntos?



## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Professor, para iniciar esse conteúdo é interessante começar investigando o contexto no qual os estudantes estão inseridos. Quais os saberes, interesses e características desses estudantes? Quais manifestações da cultura corporal estão presentes em seu cotidiano? Para isso, pergunte se algum deles já praticou ou pratica alguma luta ou arte marcial. Valorize essas experiências.

A partir desse primeiro diagnóstico, questione se eles sabem a diferença entre briga e lutas. Aproveite para destacar os aspectos que diferem uma prática da outra e reforçar que as lutas possuem regras, filosofia de vida, um caráter de autocontrole e disciplina muito forte, desenvolvendo, entre outras coisas, habilidades motoras, cognitivas e socioafetivas.

## JOGOS DE OPOSIÇÃO

Professor, ao se trabalhar com o conteúdo de esportes de combate é preciso redobrar os cuidados com a segurança. Preste atenção na infraestrutura, na qualidade dos materiais e realize as práticas em locais apropriados. Além disso, observe e oriente a motivação dos estudantes (em determinados momentos a competitividade pode gerar uma excitação elevada que pode acarretar movimentos afobados ou sem controle e gerar lesões). Por fim, zele sempre pela inclusão e participação de todos nas atividades.

## ATIVIDADE 1

As lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade, surgindo das necessidades sociais no que diz respeito a técnicas de ataque e defesa, sendo influenciadas por fatores econômicos, políticos e sociais.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Com o passar do tempo e a sistematização de suas técnicas, as lutas foram se tornando esportivizadas, ou seja, adaptadas para serem desenvolvidas na forma de esportes e competição (esportes de combate) desvinculando a roupagem filosófica, plástica e performática tratada pela luta a fim de que elas sejam praticadas por pessoas desconhecedoras desses preceitos. Assim, o esporte de combate é a esportivização das lutas, uma pequena porção dessa manifestação da Cultura Corporal.

Segundo Rufino (2017) são características fundamentais das lutas:

- Enfrentamento físico;
- Regras;
- Oposição entre indivíduos;
- Objetivo centrado no corpo da outra pessoa;
- Ações de caráter simultâneo;
- Imprevisibilidade.

Você sabia que existe uma brincadeira que engloba esses aspectos de uma maneira simples e divertida? Trata-se da luta de dedões, também conhecida como briga de polegares ou guerra de dedão.

Para brincar é simples: em duplas, os estudantes ficam frente a frente com as mãos enganchadas e os polegares para cima. Conta-se até três, movendo os polegares de um lado para o outro e, ao fim da contagem, quem imobilizar o dedão do outro primeiro durante três segundos vence a partida.

Outra brincadeira que traz características das lutas é a queda de braço, também chamada de luta de braço ou braço de ferro. Essa prática envolve dois oponentes que, frente a frente e com o cotovelo apoiado numa superfície (ex: mesa), dão as mãos e cada um aplica sua força muscular para lados opostos, vencendo quem conseguir encostar a mão do outro primeiro na mesa.

Comente com os estudantes que essas duas brincadeiras também passaram pelo processo de esportivização e hoje em dia tem até campeonato mundial. Depois, convide-os para experimentá-las de maneira lúdica.

Ao final, pergunte como foi a experiência e quais características fundamentais das lutas (enfrentamento físico; regras; oposição entre indivíduos; objetivo centrado no corpo da outra pessoa; ações de caráter simultâneo e imprevisibilidade) eles conseguiram perceber nestas atividades.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

## ATIVIDADE 2

Os jogos de oposição são jogos que possuem como característica o enfrentamento entre duplas, trios e até mesmo grupos e são uma excelente opção para introduzir os esportes de combate no ambiente escolar. Por meio deles, é possível, de maneira simples e segura, utilizando poucos recursos, desenvolver com os estudantes ações motoras, técnicas e estratégias presentes em diversas lutas. São exemplos de ações motoras de ataque: agarrar, reter, desequilibrar, imobilizar e de defesa: esquivar-se, resistir, livrar-se.

### **Materiais:**

- Prendedores de roupa ou tiras de TNT;
- Barbante;
- Bexigas.

### **Jogo de esquivas em grupo:**

Os estudantes ficam espalhados pelo espaço determinado. O objetivo do jogo é tocar as costas de um colega ao mesmo tempo em que evita que toquem na sua. Para se defender não é permitido bater, empurrar ou segurar, apenas esquivar-se.

Esse jogo pode ter inúmeras variações como por exemplo:

- Quem for tocado fica colado até restar apenas um jogador, que será o vencedor;
- Quem for tocado fica colado e para descolar é combinado um gesto (ex: aperto de mão);
- Quem for tocado sai do jogo (caso opte por essa variação, é importante, após o jogo, discutir a questão da exclusão e que alternativas seriam possíveis para que não haja exclusão);
- Ao invés de tocar nas costas, cada estudante terá dois ou três prendedores de roupa presos na manga da camisa. O objetivo é retirar os prendedores dos colegas e impedir que retirem os seus;
- Utilizar uma bexiga cheia para tocar nos colegas;
- Amarrar uma bexiga cheia com um barbante no tornozelo do estudante. O objetivo é estourar as bexigas dos colegas e impedir que estourem a sua.

Jogo de esquivas trabalhando os níveis das lutas (alto, médio e baixo):

Os estudantes se dividem em duplas, um de frente para o outro em um espaço determinado. Primeiro, simbolizando o nível alto, os estudantes devem colocar o prendedor de roupas na manga da camisa (ou amarrar uma tira de TNT). O objetivo é tirar o prendedor (ou tira) do colega ao mesmo tempo que tenta impedir que ele tire o seu. Vence quem conseguir

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

tirar o prendedor do colega primeiro. Podem ser feitas várias rodadas, a depender dos objetivos da aula.

Na sequência, simbolizando o nível médio, os estudantes devem colocar o prendedor de roupas na lateral da barra da camiseta. O objetivo é o mesmo do anterior. Depois, simbolizando o nível baixo, os estudantes devem colocar o prendedor de roupas na barra da calça. O objetivo permanece o mesmo. Para se defender não é permitido bater, empurrar ou segurar, apenas esquivar-se.

No final da atividade, reforce com os estudantes as ações motoras, técnicas e estratégias utilizadas nos jogos e pergunte como foi a prática. Qual foi a atividade mais fácil? E a mais difícil? Por quê?

## ESGRIMA

A esgrima é um exemplo de esporte que evoluiu de uma antiga forma de combate. Na Idade Média a esgrima tinha uma conotação com as regras da cavalaria e com as grandes batalhas, porém, com a descoberta da pólvora, passou a ser utilizada como esporte. Para contextualizar, pergunte aos estudantes se eles já ouviram falar nos três mosqueteiros. Este é um dos romances mais famosos do escritor Alexandre Dumas e a história foi adaptada para o cinema inúmeras vezes.

O livro *Os três mosqueteiros* têm como base fatos importantes da França do século XVII, como os reinados dos reis Luís XIII e Luís XIV e da Regência que se instaurou entre os dois governos. Na história, o jovem D'Artagnan vai para Paris tentando se tornar membro do corpo de elite dos guardas do rei, chamados de mosqueteiros. Ao chegar na capital francesa, ele conhece três mosqueteiros inseparáveis chamados de Athos, Porthos e Aramis. A serviço do rei Luís XIII e da rainha Ana, eles enfrentam juntos grandes aventuras.

## ATIVIDADE 3

Como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de História numa análise imagética sobre a relação entre o corpo, o poder e as monarquias absolutistas da Era Moderna. A partir disso, os estudantes devem observar e analisar algumas imagens que retratam os reis no exercício da guerra.

Professor, explique aos estudantes que, entre os séculos XVI e XVII, nas cortes, o vigor corporal era um sinal de poder. Quando um rei era descrito ou seu nome evocado, os detalhes sobre sua aparência física exaltavam a postura, a robustez e sua resistência. Neste contexto, os jogos eram cheios de violência, pois eram momentos de demonstrar a força e a destreza nos ataques. Os esportes, além de diversão e sociabilidade, eram um importante exercício para a guerra.

Com a centralização do poder nos Estados Modernos, os reinos e impérios europeus começaram a organizar-se em torno de uma língua comum, uma única moeda e também na criação de um exército nacional, onde os reis eram os chefes e líderes guerreiros. O ideal

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

militar continuava sendo um valor fundamental da nobreza e, junto com ele, a postura e a elegância nos trejeitos corporais eram atributos muito valiosos (VIGARELLO, 2012).

As aventuras desses cavaleiros foram eternizadas em muitas crônicas e romances da literatura universal, por exemplo, Tirant, o Branco (1495), de Joanot Martorell e Martí de Galba, Dom Quixote (1605), de Miguel de Cervantes e o já citado Os Três Mosqueteiros (1844), de Alexandre Dumas. Nessa obra, o autor francês apresentou um grupo de três cavaleiros que eram guardas pessoais do rei francês Luís XIII (1601-1643) e partiam para suas aventuras munidos de armadas chamadas mosquetes, por isso o nome mosqueteiros. Esses rapazes recebiam treinamentos de esgrima, táticas de combate, tiro ao alvo e aulas de etiqueta e boas maneiras.

Já nas obras de arte, os pintores e escultores buscavam enaltecer a imagem dos monarcas através de diversos símbolos, cores e posturas. Um exemplo foi o monarca absolutista francês Luís XIV (1638-1715), filho de Luís XIII, que governou por 72 anos! Seu reinado foi marcado por muitas guerras, conquistas de terras na América e pela tentativa de expandir o território francês. Ele era conhecido como “Rei Sol”. Vamos analisar um quadro "Retrato de Luís XIV de França" do artista Jean Nocret, de 1615:



Fonte da imagem: [Artsdot.com](https://www.artsdot.com)

Para a análise das imagens, sugere-se algumas questões mobilizadoras:

- Como o rei está vestido?
- Quais objetos ele leva consigo e o que eles podem indicar sobre a posição ocupada por ele?
- Descreva a postura do rei no quadro acima. O que ela tem a nos dizer sobre a relação das pessoas da época com o corpo?
- O que os anjos nos cantos superiores da pintura significam neste contexto?

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

- Qual relação podemos estabelecer entre o contexto histórico do reinado de Luís XIV com a importância dada por ele à guerra?

#### **ATIVIDADE 4**

Professor, organize com os estudantes a arrecadação de jornais velhos (pode ser trocado por cano PVC) e garrafas pet. Esse material será utilizado para a confecção da arma para a prática de esgrima.

##### **Materiais:**

- Folhas de jornal (ou cano de PVC de 1/2 polegada);
- Garrafa pet;
- Fita adesiva.

Para construção da arma (espada, florete ou sabre), peça que os estudantes coloquem entre 4 e 7 folhas de jornal abertas juntas e enrolem-as em diagonal a partir da ponta, quanto mais apertado enrolar, melhor. Eles devem usar a fita crepe para segurar as folhas enroladas. Depois, peça que cortem a parte do gargalo da garrafa pet e coloquem na ponta mais larga da arma, deixando um espaço no qual eles consigam colocar a mão e segurar a arma. Por fim, oriente para que guardem o fundo da garrafa para utilizar nas próximas atividades.

Com as armas prontas, é hora de aprender a saudação e a posição de guarda, movimentos básicos para iniciar uma partida de esgrima.

A saudação é um movimento feito no início e no final da partida para cumprimentar o adversário, o público e o árbitro. Esse gesto faz parte da tradição ética da esgrima, expressa cortesia e respeito. Os dois esgrimistas ficam frente a frente, sem as máscaras, com os pés dispostos de maneira que os calcanhares se encostem e precisam erguer a arma primeiro na altura da cabeça. Depois, erguem a lâmina em um ângulo de 45 graus com o tronco fazendo a saudação.

A posição de guarda (posição base) é a posição específica na qual o esgrimista fica para iniciar a partida e é o ponto de partida de todos os movimentos da esgrima. Como o nome diz, é uma posição que o esgrimista assume para se defender:

- As pernas devem estar ligeiramente flexionadas, o pé da frente deve estar perpendicular ao pé de trás e dirigido para a frente. O calcanhar do pé da frente tem de estar alinhado com o calcanhar do pé de trás (em formato de L, sem cruzar);
- O tronco deve estar na vertical, o peso do corpo distribuído pelas 2 pernas, o esgrimista assume uma posição de equilíbrio e o ombro do lado do braço armado virando para a frente;

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

- O braço armado deve estar ligeiramente flexionado, com o cotovelo para dentro e afastado do tronco;
- O braço não armado deve estar ligeiramente flexionado e levantando, com o cotovelo à altura da linha dos ombros, servindo para equilibrar o atirador.

Erros mais frequentes nesta posição:

- Flexão exagerada das pernas;
- Falta de equilíbrio;
- Pés cruzados;
- Má distribuição do peso nos membros inferiores;
- Braço muito estendido ou muito flexionado.



Fonte da imagem: Canva

## ATIVIDADE 5

Na esgrima existem 6 tipos de deslocamento, vamos aprender cada um deles! (para mais informações assista ao vídeo Aprenda a ensinar: esgrima - Transforma Rio 2016, disponível no item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Com os estudantes dispostos lado a lado, numa distância aproximada de 1 metro um do outro, em posição de guarda, os deslocamentos serão feitos tanto para frente quanto para trás.

O primeiro tipo de deslocamento é o marchar e tem como objetivo manter a distância do adversário, evitando que ele o toque e estando sempre pronto para o tocar. Para "marchar" saindo da posição de guarda, o estudante deve levantar a ponta do pé da frente, dar um passo com ele à frente e alcançar com o pé de trás. Quando chega o pé de trás, a ponta do pé da frente desce junto. Conta-se 1, 2, 3 neste movimento.

O segundo deslocamento é chamado de romper e serve para recuar. Aqui o estudante move o pé de trás para trás, empurrar com o calcanhar o pé da frente e alcançar. Conta-se 1, 2, 3 neste movimento.

Professor, lembre os estudantes que a distância entre os dois pés deve ser mantida, ao recuar e a avançar.

Para fazer o terceiro deslocamento, chamado de salto à frente, o estudante deve deslocar de leve o corpo para trás, dar um leve chute com a perna da frente e empurrar com a perna de trás, ou seja, saindo da posição de guarda desloca o corpo e chuta. O importante é que os dois pés cheguem ao mesmo tempo no chão.

No salto à retaguarda, o quarto tipo de deslocamento, o movimento é parecido, porém, com o deslocamento um pouco para frente, sai com a perna de trás e empurra com a perna da frente.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

O quinto deslocamento é o passo duplo à frente, no qual o estudante deve pegar o pé de trás cruzar com o da frente e alcançar, nunca saindo da posição de guarda.

O passo duplo também pode ser usado à retaguarda, sendo o sexto deslocamento.

Neste caso, move o pé da frente, passa por trás do pé de trás e alcança, sem sair da guarda.

Num primeiro momento pode haver dificuldades, oriente e incentive os estudantes a praticarem até que o movimento se torne natural.

### ATIVIDADE 6

Com exceção do sabre, que permite golpes com a lâmina da arma, os golpes da esgrima são golpes de estocada, ou seja, apenas com a ponta da arma. Para as atividades, utilizaremos apenas os golpes de estocada.

O afundo é um dos principais movimentos de ataque e serve para o esgrimista se aproximar rapidamente do adversário, ganhando distância. Ele parte da guarda e flexiona o joelho mais intensamente, lançando automaticamente o braço armado para frente, enquanto o braço desarmado é jogado para trás. O calcanhar deve ser a primeira parte a encostar no chão.

Erros mais frequentes neste movimento:

- Descair o tronco para a frente;
- Perder o equilíbrio;
- O joelho da frente não ficar na vertical do pé;
- Perna de trás flexionada.

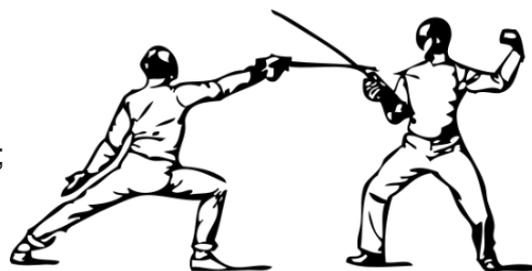


Fonte da imagem: Canva

A **estocada** é tanto um golpe como um dos movimentos da esgrima. É como se fosse uma combinação da marcha com o afundo, porém, com uma menor flexão do joelho. Ela é feita esticando o braço armado e depois jogando a perna para frente e empurrando com sua perna traseira.

Erros mais frequentes neste movimento:

- Avançar as pernas e o corpo antes do braço;
- Extensão do braço armado incompleta.



Fonte da imagem: Canva

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

Convide os estudantes para treinar os movimentos de afundo e estocada.

## **Materiais:**

- Arma de esgrima;
- Garrafas pet (ou bolinha de papel);
- Barbante.

Para essa atividade vamos utilizar a parte de baixo da garrafa pet e cortar em argolas. Com o barbante, pendure essas argolas pelo espaço definido e peça que os estudantes treinem os movimentos de afundo e estocada tentando acertar o golpe dentro da argola.

Outra forma de treinar os movimentos é deixar uma garrafa pet em cima da mesa e pedir que os estudantes tentem derrubá-la utilizando os golpes de esgrima.

As duas primeiras atividades são feitas com o alvo estático. Para deixar a atividade mais dinâmica, amarre a garrafa pet (ou a bolinha de papel) com o barbante e peça que os estudantes primeiro balancem a garrafa lateralmente para deixá-la pendulando e depois tentem acertar o golpe com a garrafa em movimento (exemplos dessas atividades podem ser vistos nos vídeos disponíveis no item Recursos de apoio para as estratégias de ensino).

Ao final, peça que os estudantes compartilhem suas impressões sobre a atividade.

## **ATIVIDADE 7**

Explique aos estudantes que o objetivo da esgrima é tocar o adversário com a ponta da arma sem ser tocado e que a esgrima é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de arma (que pode ser o florete, a espada ou o sabre). Cada arma tem suas particularidades no tamanho da lâmina, no peso, no design e nas zonas do corpo nas quais o toque é válido.

Atualmente, a esgrima é praticada em locais fechados numa área de 14 m x 1,5 a 2 m e os atletas utilizam um traje com sensores que detectam o toque do adversário. Além de ser uma modalidade por si só, ela também faz parte das 5 provas do pentatlo moderno, estando presente nas olimpíadas desde os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna.

Na esgrima existem algumas expressões comuns, especialmente em francês. Antes do início da luta, por exemplo, o juiz dá três comandos: “En garde! Prêt? Allez!” (Em guarda! Pronto? Vão!). Outra expressão que remonta à época em que a esgrima ainda não tinha sensores eletrônicos é o “touché!” que significa “toquei” e era utilizada pelos esgrimistas para avisar que tinham tocado o adversário.

Mais um ponto que vale a pena destacar é com relação à noção das distâncias nas lutas. Existem lutas como o judô e o jiu-jitsu que são de curta distância, o boxe, o caratê e o muay-thai de média distância e modalidades que utilizam implementos como o kendô e a esgrima são consideradas de longa distância. Vamos simular um combate de esgrima?

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## **Materiais:**

- Arma de esgrima;
- Tampinha de garrafa pet;
- Sacola plástica.

Em duplas, frente a frente, com os pés em cima de uma linha traçada no chão, cada estudante deve prender uma sacola plástica no cós da calça, de modo que a sacola fique posicionada na coxa da perna que fica à frente. Partindo da posição de guarda e sem sair da linha, o objetivo é que os estudantes utilizem os deslocamentos e golpes aprendidos até agora para acertar a coxa do adversário. O barulho da sacola ajuda a identificar o golpe e sempre que acertar o colega, aquele que acertou o golpe deve dizer "touché". Vence quem, ao final do tempo ou pontuação estipulados, acertar mais toques no adversário.

Outra atividade simulando o combate é utilizando tampinhas de garrafa. Em duplas, frente a frente, com os pés em cima de uma linha traçada no chão, em posição de guarda, cada estudante deve apoiar a tampinha nas costas da mão desarmada. O objetivo é derrubar a tampinha do adversário utilizando golpes de esgrima. Se o estudante derrubar a tampa sozinho, o ponto também vai para o adversário (é preciso concentração e equilíbrio!).

Professor, lembre aos estudantes que, antes de qualquer combate, primeiro os esgrimistas devem fazer o cumprimento ao adversário e assim também ao final do combate. Explique também que, caso aconteça o toque ou derrubada da tampinha simultânea (os dois combatentes ao mesmo tempo) o ponto vai para aquele que iniciou a ação ofensiva.

## **SISTEMATIZAÇÃO**

A fim de consolidar os conhecimentos desta etapa, alguns encaminhamentos são possíveis.

Se houver possibilidade, organize uma aula de campo para que os estudantes visitem e conheçam uma academia de luta da cidade.

Se não for possível a aula de campo, cogite convidar um profissional da área de lutas para visitar a escola e conversar com os estudantes.

Outra possibilidade é uma sessão de cinema com o filme "Os três mosqueteiros" ou outro que retrate situações envolvendo os esportes de combate.

Professor, lembre-se que as estratégias apresentadas são possibilidades para esta etapa. Para alcançar o objetivo de aprendizagem desta seção, é muito importante que você considere o seu contexto escolar e opte pelas estratégias e conteúdos mais adequados a sua realidade.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### LEITURA



#### Jogos de Oposição

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=413>



#### Educação com jogos de oposição: uma análise sobre sua influência na motivação de alunos a virem a praticar lutas/esportes de combate

<https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/EL/article/view/8703/0#:~:text=O%20presente%20projeto%20buscou%20analisar,OI%C3%ADmpica%2C%20Karate%20e%20Taekwondo>



#### Tudo sobre esgrima

<http://ctdesgrima.blogspot.com/p/accoes-tecnicas-e-taticas.html#:~:text=O%20calcanhar%20do%20p%C3%A9%20da,armado%20virando%20para%20a%20frente>

### EXIBIÇÃO DE VÍDEOS



#### Campeonato Mundial De Guerra De Dedão

<https://globoplay.globo.com/v/7923029/>



#### Ninguém Consegue Vencer Esse Estudante na Queda de Braço

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc7Y4VJRQaI>



#### Jogos de Oposição

<https://www.youtube.com/watch?v=Mor7LuZhYQ0>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**Jogos de Oposição - Iniciação às Lutas #105**  
[https://www.youtube.com/watch?v=fV\\_ymn9VUIs](https://www.youtube.com/watch?v=fV_ymn9VUIs)



**Luta de pregadores/prenedores**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yks5AyO404k>



**Aprenda a ensinar: esgrima - Transforma Rio 2016**  
<https://www.youtube.com/watch?v=uU0jQHcy-sQ>



**Educação Física em casa - Esgrima (construção da espada)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=P11ZSczKeuo>



**Movimentos Básicos da Esgrima**  
<https://www.youtube.com/watch?v=gPqgrd9lfbk>



**Educação Física em casa - Esgrima (exercício, jogo e combate)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZGfpYkkCEMY>



**ESGRIMA (Lutas) - Educação Física em casa**  
<https://www.youtube.com/watch?v=V9LdsQg80Vs>

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

### ESTUDANTE EM AÇÃO

- Práticas de jogos de oposição e esportes de combate (luta de dedão, queda de braço, movimentos e golpes da esgrima);
- Análise de imagens sobre a relação entre o corpo, o poder e as monarquias absolutistas da Era Moderna;
- Confecção da arma de esgrima;
- Simulação de um combate de esgrima.



### AVALIAÇÃO

Professor,

As atividades realizadas no decorrer do período como as práticas dos jogos de oposição, a análise de imagens, a confecção da arma de esgrima e a simulação do combate podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes. Como reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação), sugere-se a utilização de uma matriz de desempenho baseada em Franco (2017):

Aspectos Observados	Nunca 1	Raramente 2	Às vezes 3	Frequentemente 4	Sempre 5
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes de combate.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes de combate.					
Conheceu e vivenciou os esportes de combate com empenho e interesse.					

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					
Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

(EMIFCHSA07) Identificar e explicar situações em que ocorram conflitos, desequilíbrios e ameaças a grupos sociais, à diversidade de modos de vida, às diferentes identidades culturais e ao meio ambiente, em âmbito local, regional, nacional e/ ou global, com base em fenômenos relacionados às Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

Professor, o componente curricular História integra essa Trilha de Aprendizagem dando subsídios aos estudantes para a compreensão da relação entre o corpo, o poder e as monarquias absolutistas da Era Moderna. A partir de uma análise imagética, os estudantes devem observar imagens que retratam os reis no exercício da guerra, percebendo como nas cortes dos séculos XVI e XVII, o vigor corporal era um sinal de poder.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**APROFUNDAMENTO PARA A PRÁTICA INTEGRADA**



**Dom Quixote de la Mancha para crianças - Contos Clássicos**

<https://www.youtube.com/watch?v=2uPvFoGT7mQ>



**Os três Mosqueteiros e D'artagnan contra 40 guardas**

<https://www.youtube.com/watch?v=1HC8iHulczQ>



**Mickey, Donald, Pateta: Os Três Mosqueteiros (2004) - Ópera**

<https://www.youtube.com/watch?v=5qrBuqOhoWg>

- VIGARELLO, Georges. Exercitar-se, jogar. In: CORBIN, Alain (Org.) História do Corpo: da Renascença às Luzes. Petrópolis: Editora Vozes. Tradução: Lúcia Orth, 2012, pp. 303-340.

Objetivo de aprendizagem	Objetos do conhecimento	Sugestões de conteúdo
2. Desenvolver e participar ativamente da proposição e implementação de projetos de intervenção relacionados às diferentes manifestações da cultura corporal com empatia, flexibilidade e resiliência para promover manifestações adequadas às necessidades e interesses da comunidade escolar.	Contextos históricos e culturais. Lazer e sociedade. Aspectos biopsicológicos. Vida de qualidade e saúde. Estilo de vida e desenvolvimento sustentável. Mídia e culturas digitais.	Voleibol Vôlei de praia Futevôlei Vôlei sentado Badminton Punhobol Peteca Tênis de mesa Tênis Squash Raquetebol.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## PROBLEMATIZANDO

Estimado professor!

Esportes de rede são aqueles nos quais o objetivo é rebater ou lançar a bola ou outro objeto sobre a rede em direção ao campo adversário e os esportes de parede são aqueles nos quais os jogadores se posicionam em frente a uma parede para rebater a bola.

Um exemplo popular de esporte de rede é o voleibol, um dos esportes mais praticados no Brasil. Ao falar sobre essa modalidade na etapa do Ensino Médio, para além das questões técnicas, táticas e dos fundamentos (lógica interna), é importante refletir sobre os contextos históricos (lógica externa) no qual o voleibol surgiu e como essa prática foi se modificando até os dias atuais, tanto pela própria evolução da modalidade, como por influência de interesses mercadológicos, em especial da mídia televisiva.

A partir disso, que tal trazer a discussão sobre a influência da mídia e da indústria cultural nas práticas corporais para a sua sala de aula?

## ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Para dar início ao trabalho com os esportes de rede e parede, pergunte aos estudantes quais modalidades esportivas eles conhecem com essas duas características. É provável que eles citem esportes como voleibol, vôlei de praia, futevôlei, tênis, tênis de mesa e badminton. Os esportes de parede não são muito populares no Brasil, por isso ajude os estudantes a lembrar e conhecer o raquetebol e o squash, por exemplo.

Em seguida, indague qual a relação deles com cada um desses esportes. Conhecem? Já praticaram? Gostariam de praticar?

## VOLEIBOL

O voleibol provavelmente será uma das modalidades mais praticadas pelos estudantes, uma vez que é muito popular no país e é um esporte olímpico. Pergunte se eles acham que as regras e o modo de jogar vôlei são os mesmos desde sua criação em 1895. Houve mudanças? Quais? Por quê?

## ATIVIDADE 1

Questione os estudantes sobre a cobertura televisiva de diferentes modalidades esportivas. Qual esporte mais aparece na TV? Qual a provável explicação para isso? Por que outros esportes como o tênis, por exemplo, não são transmitidos em canais de televisão abertos?

Essas e outras questões ajudarão os estudantes a compreenderem a transição do voleibol jogado no início de sua criação e do voleibol praticado hoje em dia.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

**Materiais:**

- Rede de voleibol;
- Bola de voleibol.

Na quadra de voleibol, explique aos estudantes que, quando foi inventado em 1895, o voleibol foi chamado de mintonette e os movimentos utilizados eram basicamente o saque por baixo, o toque por cima da cabeça e o bloqueio. Não existia especificação quanto ao número de jogadores nem de quantos toques cada equipe podia dar na bola antes de passá-la para a quadra adversária.

A seguir, oriente a turma para que se dividam em duas equipes, cada uma de um lado da quadra. A pontuação do jogo é de até 9 pontos, utilizando o sistema de vantagem (o time só marca o ponto se a equipe estiver com a vantagem, ou seja, o direito ao saque). Eles deverão utilizar apenas os movimentos do mintonette (saque por baixo, toque por cima da cabeça e o bloqueio), movimentos como manchete, cortada e saque por cima não são permitidos. Também não é permitido tocar na rede em nenhum momento do rally.

Outra regra é que, no momento do saque, o sacador precisa colocar um dos pés em cima da linha de fundo. Caso o sacador erre, ele tem a possibilidade de dar um segundo saque e caso a bola não passe por cima da rede após o saque, outro jogador da equipe pode utilizar o toque por cima para que ela passe.

Além disso, a equipe pode dar quantos toques quiser antes de passar a bola pela rede, é permitido ao mesmo jogador dar dois toques seguidos na bola antes de passá-la pela rede e pode bloquear o saque. Se a bola tocar na linha é considerada fora.

Ao final da atividade, pergunte aos estudantes como foi jogar com essas regras. Qual a maior diferença percebida em relação às regras atuais? Qual a sensação de não poder utilizar movimentos como a manchete e a cortada? E de poder repetir o saque? Como foi adaptar-se ao jogo com vantagem?

## **ATIVIDADE 2**

O voleibol evoluiu muito desde sua criação até os dias atuais. A maioria das mudanças aconteceu pela evolução própria da modalidade, porém algumas sofreram influência da indústria cultural, como por exemplo a mudança do sistema de vantagem para o ponto corrido (com a vantagem as partidas chegavam a durar 4 horas, o que não era atrativo para as emissoras de televisão), as paradas técnicas no 8º e 16º ponto de cada set (para incluir comerciais da TV), a utilização de uma bola colorida (para melhorar a visualização) e a inclusão do jogador líbero para que os rallies se tornassem mais emocionantes, tornando o jogo mais dinâmico e atrativo.

Outra mudança que surgiu com a ajuda da tecnologia foi o pedido de desafio (challenge), que pode ser solicitado pelo capitão ou técnico da equipe que se sentir prejudicada pela marcação do árbitro em algum lance do jogo.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## **Materiais:**

- Rede de voleibol;
- Bola de voleibol.

Peça aos estudantes que se organizem em times de seis jogadores. Dois times se enfrentarão por vez, seguindo as regras atuais do voleibol. As equipes que estiverem esperando sua vez devem ser divididas em juízes, mesários e alguns devem filmar lances do jogo. Caso durante o jogo aconteça uma situação de dúvida na marcação dos juízes, os vídeos servirão para ajudar na decisão. Faça sets mais curtos e explique que em um jogo oficial de voleibol os sets (com exceção do tie-break) vão até 25 pontos, porém, no ambiente escolar, para que a atividade seja mais dinâmica e todas as equipes possam jogar, essa pontuação será reduzida.

Ao final da atividade, pergunte aos estudantes como foi a experiência de jogar com as regras atuais comparada à experiência anterior de jogar com as regras antigas. E sobre o uso da tecnologia para o desafio, o que eles pensam disso? Quais outras modalidades esportivas utilizam esse tipo de tecnologia na arbitragem?

## **ATIVIDADE 3**

Enquanto esporte, as regras do voleibol são institucionalizadas e universais, mas existem muitas outras maneiras de se jogar o voleibol para além do esporte oficial. Pergunte aos estudantes quais outras formas possíveis de se jogar voleibol (ex: vôlei em roda, três cortes, paredão, rede móvel, entre outros). Pode-se também comentar sobre outros esportes que têm ligação com o voleibol como o vôlei de praia e o futevôlei.

Uma das maneiras de se jogar vôlei de forma lúdica é chamada de vôlei de lençol, uma atividade que envolve toda a turma e favorece o trabalho de cooperação entre os estudantes.

## **Materiais:**

- Rede de voleibol;
- Bola de voleibol;
- Lençóis (pode ser outro tecido ou colchonete).

Peça aos estudantes que se organizem em grupos de 4 a 6 jogadores dependendo do tamanho do tecido. Cada grupo deverá segurar um lençol (se optar por utilizar o colchonete pode ser uma dupla) e posicionar-se em um lado da quadra. Dois ou mais grupos podem se unir para formar um time, de modo que ocupem toda a extensão da quadra. A bola começa com o time que ganhar o sorteio e este deve posicioná-la no centro do lençol e arremessá-la para o outro lado da quadra. O time adversário deve tentar recepcionar a bola utilizando o lençol, sem deixá-la cair no chão e devolvê-la para o outro time. Quando algum time deixar a bola cair no chão ou arremessar para fora, o ponto é do adversário. Faça jogos curtos para que a aula seja dinâmica e todos possam participar.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## Variações da atividade:

- Jogar sem a rede;
- O time que erra sai e dá lugar ao próximo, enquanto quem acerta permanece em quadra;
- Permitir que a bola quique uma vez no chão;
- Jogar com outros tipos e tamanhos de bola;
- Colocar uma venda em dois participantes de cada grupo que devem ficar em lados opostos do lençol. Ao longo do jogo podem se alternar os jogadores com as vendas, para que todos tenham a experiência de jogar vendados.

Ao final, convide os estudantes a refletir sobre a atividade. Sentiram dificuldade em algum momento? Como foi o comportamento do grupo? Houve cooperação, respeito e solidariedade?

## ATIVIDADE 4

Instigue os estudantes perguntando se eles acham possível uma pessoa com deficiência de locomoção ser um atleta profissional de vôlei. Conforme as respostas forem surgindo, medie os comentários e oriente pontos que podem ser de dúvida. É uma boa oportunidade para refletir sobre o capacitismo (discriminação e o preconceito social contra pessoas com alguma deficiência).

Comente com os estudantes que o voleibol (assim como outros) é um esporte presente tanto nas olimpíadas quanto nas parolimpíadas. Nas Parolimpíadas a modalidade é o vôlei sentado e podem competir homens e mulheres que possuam alguma deficiência física ou relacionada à locomoção. As regras são basicamente as mesmas do voleibol, com a diferença que é permitido bloqueio de saque, porém os jogadores devem manter o contato com o solo o tempo todo (exceto em deslocamentos). Outra diferença é a altura da rede (1,15m no masculino e 1,05m no feminino) e o tamanho da quadra (10m de comprimento por 6m de largura).

Como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de História numa reflexão sobre como o contexto pós Segunda Guerra Mundial influenciou no mundo dos esportes.

Você pode iniciar esse momento explicando a relação entre o contexto mundial pós-guerra e a criação dos esportes paralímpicos (esportes que surgiram com o intuito de reabilitar militares mutilados durante a Segunda Guerra Mundial).

A Primeira Guerra Mundial (1914-1918) e a Segunda Guerra Mundial (1939-1945) foram avassaladoras na história da humanidade. Milhões de pessoas morreram e ficaram feridas, cidades inteiras foram destruídas, economias arrasadas e muitos combatentes ficaram inválidos, com lesões na medula espinhal e ortopédicas que, somadas aos poucos recursos médicos, tornaram suas vidas curtas e dependente de terceiros.

Alguns médicos passaram a se preocupar com a reabilitação desses feridos, sendo a

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

prática de movimentá-los na cama de tempo em tempo e estimulá-los para que praticassem exercícios, parte fundamental do tratamento médico. Merecem destaque os neurologistas George Riddoch (188-1947) e Ludwing Guttmann (1899-1980), um judeu que fugiu da Alemanha durante o regime nazista. Juntos eles criaram um centro de reabilitação chamado Stoke Mandeville, em Aylesbury, próximo de Londres, capital da Inglaterra. Lá eles buscaram não cometer os mesmos erros dos campos de batalha e hospitais de campanha da Primeira Guerra e, juntamente com a descoberta da penicilina em 1928 por Alexander Fleming, promoveram uma melhor qualidade e expectativa de vida aos seus pacientes.

Para Riddoch e Guttmann a prática esportiva deveria ser divertida, promover a socialização, integração e, conseqüentemente, a reabilitação. Assim os pacientes foram estimulados a participarem de disputas esportivas e jogos recreativos, estimulando, ao longo do século XX, iniciativas de criarem torneios específicos para pessoas com deficiência física em nível local, nos jogos regionais de Stoke Mandeville e depois em escala internacional, com os primeiros jogos paralímpicos em Roma, em 1960.

Apesar de contraditório, os campos de batalhas foram verdadeiros laboratórios a céu aberto. Estimule os estudantes a pesquisarem quais foram as principais invenções e descobertas médicas durante as guerras, não importa qual delas, e como elas impactaram e beneficiaram direta e indiretamente milhões de pessoas. Você pode pedir que eles organizem uma tabela com descobertas e invenções na medicina, engenharia, robótica, alimentação e moda. São dezenas de possibilidades de pesquisa e conexão.

A partir disso, os estudantes devem pesquisar também como surgiram os esportes paralímpicos, quais as modalidades paralímpicas e destacar a participação do Brasil nesses esportes.

A socialização dos trabalhos pode ser feita por meio de um mural colaborativo, ou outra forma de divulgação conforme o contexto escolar.

## ATIVIDADE 5

Convide os estudantes a fazerem a experiência de jogar vôlei sentado. Antes do jogo, faça um aquecimento de pega-pega na posição sentada, que também servirá para que os estudantes aprendam o movimento de deslocamento no vôlei sentado. Depois, para treinar a coordenação motora, ainda na posição sentada, peça para que joguem a bola bem alto, passem por baixo dela se deslocando sentado, pegando a bola no final. Na sequência, peça que joguem a bola para o alto e batam uma palma na frente do corpo e outra atrás enquanto a bola está no ar, apanhando a bola em seguida.

Agora em dupla, na posição sentada e um de frente para o outro, peça que os estudantes troquem passes de bola com a mão direita e a mão esquerda. Dando continuidade, devem dar um toque pra cima e um toque passando a bola pro companheiro. A seguir, devem dar um toque para cima e passar a bola de manchete para o companheiro.

A fim de conhecer a rede, peça para que os estudantes, na posição sentada, se desloquem até a rede e treinem o bloqueio. Quanto mais perto o peito estiver da rede, melhor

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

o bloqueio. Treine um pouco de ataque, defesa e saque, antes de ir para o jogo propriamente dito. No momento do saque as pernas do jogador podem estar dentro da quadra, pois o que determina a marcação é o glúteo do atleta.

Na sequência, peça que a turma se organize em equipes de 6 jogadores e fixe a rede na altura de 1,05m (altura do vôlei sentado feminino). As linhas da quadra de vôlei devem ser diminuídas para 10m de comprimento por 6m de largura (pode ser feita uma nova marcação com giz), a linha de ataque é de 2m. Explique que as regras são praticamente as mesmas do voleibol (a exceção é que o bloqueio do saque é permitido, mas os jogadores devem manter o contato dos glúteos com o solo o tempo todo se não estiverem em deslocamento).

## **Materiais:**

- Rede de voleibol;
- Bola de voleibol;
- Giz.

Como uma proposta de interação com a Área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, sugere-se agregar os saberes de Geografia numa reflexão sobre o planejamento das cidades e a mobilidade urbana. Questione aos estudantes se eles já pararam para pensar sobre a infraestrutura da sua cidade. Quais problemas ela apresenta? Acham que caminhar e movimentar-se por ela pode ser difícil? Incentive os estudantes a fotografarem os principais problemas urbanos que eles enfrentam diariamente. Depois disso, foque nos problemas relacionados à mobilidade urbana, como asfalto, calçamento e sinalização. Em seguida, peça para refletirem sobre os problemas que as pessoas com deficiência física e visual enfrentam ao tentarem se locomover e realizarem suas atividades. A cidade promove uma geografia cidadã? Ou seja, um espaço que permite diferentes pessoas e grupos sociais usufruírem seu direito à cidadania, acessibilidade e à vida urbana, não somente se restringindo ao ir e vir e, eventualmente, contar com espaços restritos para portadores de deficiência física.

Pensar nas questões do planejamento urbano leva a alguns pontos importantes de integração: espaços de exclusão e inclusão social, a relação entre periferia e centro, o uso de meios de transportes poluentes e a mobilidade daqueles que dependem de transporte público. Isso conecta-se diretamente aos dispositivos legais que amparam as pessoas com deficiência: a Constituição Federal (1988) e a Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência (PCD). Em relação a garantia de acessibilidade, as cidades possuem o chamado Plano Diretor. Você sabe o que é e para que serve? A sua cidade possui um Plano Diretor? Quem são os responsáveis por elaborá-lo? Instigue seus estudantes a buscarem acesso ao Plano Diretor da cidade e identificar quais são as políticas públicas pensadas em relação às PCD e se o que consta no Plano corresponde à realidade vivenciada no cotidiano.

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## SISTEMATIZAÇÃO

A fim de sistematizar os conhecimentos desta etapa e consolidar todo o trabalho realizado ao longo da Trilha de Práticas Esportivas, propõe-se, como produto final, a organização e realização de um evento esportivo. Este evento deve ser adaptado ao contexto escolar e pode ser um campeonato, um festival ou uma olimpíada escolar. Nele serão incluídas as atividades realizadas em todas as seções temáticas.

Professor, a organização de um evento na escola precisa levar em conta a realidade e os interesses de cada um, por isso, é imprescindível que o assunto seja debatido com os estudantes e com toda a comunidade escolar. Um evento esportivo é uma grande oportunidade de integração da comunidade e de protagonismo para os estudantes, contribuindo para sua formação integral e para uma aprendizagem significativa.

Reserve algumas aulas para a organização do evento. É importante que todos os estudantes participem ativamente desse momento. Divida a turma em equipes responsáveis pelas inscrições, pela premiação, pela montagem das tabelas de jogos, pela arbitragem, pela divulgação do evento na escola e na comunidade, entre outras funções.

Etapas da organização do evento esportivo:

- Definição do tipo de evento, nome e objetivo (campeonato, torneio, jogos, festival, olimpíada);
- Elaboração de um checklist de planejamento (pré-evento, durante e pós-evento);
- Definição das datas de início e término do evento;
- Escolha do local (ginásio, quadra, pátio);
- Definição de quais modalidades serão disputadas (preferencialmente as que foram trabalhadas ao longo da Trilha);
- Definição de modalidades de demonstração (com estudantes da própria escola ou convidados externos);
- Divulgação (cartazes, redes sociais, jornal escolar);
- Verificação e organização dos materiais necessários para a realização do evento;
- Elaboração das regras;
- Inscrições;
- Cerimônia de abertura e encerramento;
- Premiação.

Professor, as estratégias elencadas são possibilidades para esta etapa. Para alcançar o objetivo de aprendizagem desta seção, é essencial que você considere a sua realidade e opte pelas estratégias e conteúdos mais adequados ao seu contexto.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**



**RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

**LEITURA**



**Evolução e alterações das regras de voleibol**

[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/roteiro pedagogico/recursometod/3371\\_Evolucao\\_das\\_regras\\_ao\\_longo\\_dos\\_anos1.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/roteiro pedagogico/recursometod/3371_Evolucao_das_regras_ao_longo_dos_anos1.pdf)



**Regras oficiais de voleibol 2021-2024**

[https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra\\_2021-2024.pdf](https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra_2021-2024.pdf)



**3 Variações do voleibol de lençol**

<http://escola.educacaofisicaa.com.br/2019/12/3-variacoes-do-voleibol-de-lencol.html>



**Vôlei sentado**

<https://www.cpb.org.br/modalidades/60/volei-sentado>



**Você sabe o que é capacitismo?**

[www.salonline.com.br/capacitismo](http://www.salonline.com.br/capacitismo)



**Como organizar um evento esportivo na escola**

<https://www.atletis.com.br/organizar-evento-esportivo-escola>

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

### EXIBIÇÃO DE VÍDEOS



Centro Educacional Vieirense jogando Volei com lençol.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LKuNHys4F7M&t=2s>



Aprenda a ensinar: vôlei sentado - Transforma Rio 2016  
<https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I>



### RECURSOS DE APOIO PARA AS ESTRATÉGIAS DE ENSINO

#### ESTUDANTE EM AÇÃO

- Práticas de jogos de rede e parede (mintonette, voleibol, vôlei de lençol e vôlei sentado);
- Pesquisa sobre os esportes paralímpicos;
- Confecção de mural sobre os esportes paralímpicos;
- Registros fotográficos dos problemas de mobilidade urbana;
- Pesquisa sobre o Plano Diretor da cidade;
- Organização de evento esportivo (campeonato, festival, torneio, olimpíada).



### AVALIAÇÃO

Professor,

As atividades como as práticas esportivas, a pesquisa, a criação do mural e a organização do evento esportivo, sugeridas nas estratégias de ensino, também podem ser utilizadas como instrumentos avaliativos para evidenciar a aprendizagem dos estudantes. Com o intuito de reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem a ser avaliado pelo professor ou pelos próprios estudantes (autoavaliação), sugerimos um exemplo de matriz de desempenho baseada em Franco (2017):

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
 CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

<b>Aspectos Observados</b>	<b>Nunca 1</b>	<b>Raramen- te 2</b>	<b>Às ve- zes 3</b>	<b>Frequentemen- te 4</b>	<b>Sempre 5</b>
Identificou e interpretou a lógica interna dos esportes de rede e parede.					
Analisou e contextualizou a lógica externa dos esportes de rede e parede.					
Conheceu e vivenciou os esportes de rede e parede com empenho e interesse.					
Colocou em prática os conceitos estudados com criatividade e perseverança.					
Agiu com organização, cooperação, solidariedade e coletividade nas atividades.					
Refletiu e ressignificou sua relação com as práticas de maneira autônoma e crítica.					

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

Em relação a produção final (organização e realização de um evento esportivo) sugere-se que seja feita uma autoavaliação por parte dos estudantes.

Algumas rubricas podem auxiliar neste processo:

<b>Aspectos Observados</b>	<b>Nunca 1</b>	<b>Raramente 2</b>	<b>Às vezes 3</b>	<b>Frequentemente 4</b>	<b>Sempre 5</b>
Compreendi a lógica de organização de um evento esportivo.					
Estive atento e focado no trabalho.					
Fui receptivo às ideias e opiniões dos meus colegas.					
Apresentei minhas ideias e opiniões ao grupo.					
Colaborei efetivamente com o grupo para a realização do evento esportivo.					
Participei da organização e realização do evento esportivo.					

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS



## INTEGRAÇÃO

### HABILIDADE DA ÁREA INTEGRADA

**(EMIFCHSA07)** Identificar e explicar situações em que ocorram conflitos, desequilíbrios e ameaças a grupos sociais, à diversidade de modos de vida, às diferentes identidades culturais e ao meio ambiente, em âmbito local, regional, nacional e/ ou global, com base em fenômenos relacionados às Ciências Humanas e Sociais Aplicadas.

### ENCAMINHAMENTOS DO TRABALHO INTEGRADO

Professor, o componente curricular de História integra essa Trilha de Aprendizagem dando subsídios aos estudantes na contextualização sobre a Segunda Guerra Mundial e o pós-guerra. A partir disso, os estudantes devem pesquisar como surgiram os esportes paralímpicos, quais as modalidades paralímpicas e destacar a participação do Brasil nesses esportes. A socialização dos trabalhos pode ser feita por meio de um mural colaborativo, ou outra forma de divulgação conforme o contexto escolar.

O componente curricular de Geografia integra essa Trilha de Aprendizagem dando subsídios a respeito do planejamento das cidades e a mobilidade urbana, conduzindo os estudantes a refletirem sobre uma geografia cidadã, que permita que diferentes pessoas e grupos sociais usufruam do seu direito à cidadania, acessibilidade e vida urbana.



## APROFUNDAMENTO PARA A PRÁTICA INTEGRADA

### LEITURA



**Como a Segunda Guerra Mundial deu origem à Paralimpíada**  
<https://www.terra.com.br/esportes/jogos-olimpicos/como-a-segunda-guerra-mundial-deu-origem-a-paralimpiada,a5a58b1bfa0077b0d661fb29406281c2e0rbpp2p.html>



**Plano diretor: como é feito e para que serve?**  
<https://www.politize.com.br/plano-diretor-como-e-feito/>

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## EXIBIÇÃO DE VÍDEOS



Paralimpíadas | Jogos paralímpicos | Vídeo educativo  
<https://www.youtube.com/watch?v=QrFnwfHb0k4>

## REFERÊNCIAS

42 OFFICIAL TRAILER #2 (2013) - HARRISON FORD MOVIE - JACKIE ROBINSON STORY HD. [S.l.: s.n., 2013]. 1 vídeo (2 min. 33). Publicado pelo canal Rotten Tomatoes Trailers. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=I9RHqdZDCF0&t=1s>. Acesso em 25 ago 2022.

A HISTÓRIA DO CORPO. O CORPO NU NA GRÉCIA. O CORPO GREGO IDEALIZADO. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (8 min. 49). Publicado no Canal Conversa Pedagógica. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=chjzZ38U9k>. Acesso em: 26 ago. 2022.

AKROS - ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA DO DISTRITO FEDERAL. **Ginástica Acrobática**. [S.l., s.d.]; Disponível em: <https://www.akrosdf.com.br/ginastica-acrobatica/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

ALVES, Camila. Impedidas: machismo e violência no futebol. **Diário de Pernambuco**. [S.l., s.p., 2017]. Disponível em: <https://blogs.diariodepernambuco.com.br/machismonofutebol/jui-zas/>. Acesso em 24 ago. 2022.

AMARAL, Flávia Vasconcellos. Entre o Originário e o Olímpico: Semelhanças entre os Jogos Olímpicos e os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas. **Meer**, 14 jan. 2016. Desporto. Disponível em: <https://www.meer.com/pt/18685-entre-o-originario-e-o-olimpico>. Acesso em 16 ago. 2022.

APRENDAA ENSINAR: ESGRIMA - TRANSFORMA RIO 2016. [S.l.: s.n., 2014]. 1 vídeo (5 min. 55). Publicado pelo canal RIO 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uU0jQHcy-sQ>. Acesso em: 26 ago. 2022.

APRENDA A ENSINAR: TIRO COM ARCO - TRANSFORMA RIO 2016. [S.l.: s.n., 2015]. 1 vídeo (7 min. 17). Publicado pelo canal RIO 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aeLyokvu4NA>. Acesso em: 26 ago. 2022.

APRENDA A ENSINAR: VÔLEI SENTADO - TRANSFORMA RIO 2016. [S.l.: s.n., 2021]. 1 vídeo (6min. 49). Publicado pelo canal Rio 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA. [S.l.: s.n., 2013]. 1 vídeo ( 4min. 17). Publicado pelo canal Daniela Marques. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=id1dPY-v-mLg>. Acesso em: 26 ago. 2022.

AS TÉCNICAS DE SALTO EM ALTURA. Agence France-Presse (AFP). [S.l.: s.n., 2016]. Publicado pelo canal AFP. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EFjDyyB2MOA>. Acesso em: 26 ago. 2022.

AYRES, Lucas. Regras do beisebol: como funcionam o jogo e a pontuação. *In: Esportelândia*, [S.l.]. 15 nov. 2020. Disponível em: <https://www.esportelandia.com.br/beisebol/regras-do-beisebol/>. Acesso em 25 ago. 2022.

BARREIROS, Isabela; LINCOLINS, Thiago. Corpos ‘esculpidos’ são conhecidos desde a Grécia Antiga. *In: Aventuras na História*. São Paulo, 03 mar. 2021. Disponível em: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/corpos-esculpidos-sao-conhecidos-desde-grecia-antiga.phtml#:~:text=Esculturas%20de%20corpos%20humanos%20feitas,mais%20antigo%20do%20que%20pensamos.&text=Atribui%2Dse%20%C3%A0%20Gr%C3%A9cia%20Antiga%20a%20origem%20da%20muscula%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 15 set. 2022.

JOGO DE BETS OU TACOBOL: APRENDA A JOGAR - JOGOS E BRINCADEIRAS. [S.l.: s.n., 2021]. 1 vídeo (5 min. 05). Publicado no Canal Brumas Esportes Saúde Aventuras. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3o25gEcll0>. Acesso em 25 ago 2022.

BRASIL. **Portaria 1.432, 28 de dezembro de 2018**. Estabelece os referenciais para elaboração dos itinerários formativos conforme preveem as Diretrizes Nacionais do Ensino Médio. Ministério da Educação (MEC). [2019]. Disponível em: [https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/70268199](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/70268199). Acesso em: 05 ago. 2022.

BASE 4. [S.l.: s.n., 2018]. 1 vídeo (2 min 34). Publicado no Canal Professora Sol Bertinotti. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vSiBm57g-TQ>. Acesso em 25 ago 2022.

BOAS, Marcos Vilas. Rope Skipping: do individual ao coletivo. **Nova Escola**. 07 mar. 2018. Educador Nota 10. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/5195/rope-skiping-do-individual-ao-coletivo>. Acesso em: 26 ago. 2022.

BORGES, Luiz Henrique de Azevedo. **Do complexo de vira-latas ao homem genial**: o futebol como elemento constitutivo da identidade brasileira nas crônicas de Nelson Rodrigues, João Saldanha e Armando Nogueira. 2006. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/7583/1/luiz\\_borges.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/7583/1/luiz_borges.pdf). Acesso em 26 ago. 2022.

BREGENSKI, Dawson Rene Souza. Futsac: uma inovação nas aulas de Educação Física, para uma mudança na rotina escolar. *In: PARANÁ*, Secretaria da Educação. **Os desafios da**

# LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

**escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE:** Produções didático-pedagógicas, 2016. SEED/PR, 2018. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_ufpr\\_dawsonrenesouzabrengenski.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_ufpr_dawsonrenesouzabrengenski.pdf). Acesso em: 26 ago. 2022.

CALEGARI, Diego; PRIETO, Immaculada; MENEZES, Murilo. Plano diretor: como é feito e para que serve? *In: Politize*. 24 nov. 2017. Disponível em: <https://www.politize.com.br/plano-diretor-como-e-feito/>. Acesso em 26 ago. 2022.

CARDIM, Leandro Neves. **Corpo**. São Paulo: Globo, 2009.

CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de Combate:** Atividades recreativas e psicomotoras - Teoria e prática. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

CASE, Thomas A; MARTINEZ, Mateus A. A importância do futebol na vida do brasileiro e sua influência nos pés, tornozelos e joelhos: Um estudo com 10.566 brasileiros. *In: Pés sem dor*. Abr. 2018. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/1Lf9mFkOFRxuXMT-xU146A5lcUFeBj84\\_/view](https://drive.google.com/file/d/1Lf9mFkOFRxuXMT-xU146A5lcUFeBj84_/view). Acesso em 12 ago. 2022.

CEOLIN, Monalisa. O que a Copa do Mundo Feminina revelou sobre a desigualdade de gênero? *In: Politize*. 29 ago. 2019. Disponível em: <https://www.politize.com.br/copa-do-mundo-feminina-e-desigualdade-de-genero/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

CENTRO EDUCACIONAL VIEIRENSE JOGANDO VOLEI COM LENÇOL. [S.l.: s.n., 2016]. 1 vídeo (1 min. 06). Publicado pelo canal VIEIRA, Humberto. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LKuNHys4F7M&t=2s>. Acesso em: 26 ago 2022.

CONFECÇÃO DARDO ATLETISMO. [S.l.: s.n., 2017]. 1 vídeo (6 min. 45). Publicado no Canal Elias Cardoso. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bCVvVrTrt9I>. Acesso em: 26 ago. 2022.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. **Antidoping**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping>. Acesso em: 26 ago. 2022.

\_\_\_\_\_. **Antidoping:** Consequências do doping. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping#consequencias-do-doping>. Acesso em: 26 ago. 2022.

\_\_\_\_\_. **Guia de pais e educadores apoiando o jogo limpo**. COB, 2019. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/antidoping/guia-pais>. Acesso em: 26 ago. 2022.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Vôlei sentado**. Comitê Paralímpico Brasileiro, [s.d.] Disponível em: <https://www.cpb.org.br/modalidades/60/volei-sentado>. Acesso em: 26 ago. 2022.

COMO ENTENDER O BEISEBOL EM 3 MINUTOS. [S.l.: s.n., 2011]. 1 vídeo (3 min. 04). Pu-

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

blicado pelo canal Maragatos Beisebol. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-Db0t2H8g6J0>. Acesso em: 25 ago 2022.

COMO FAZER UM IMPLEMENTO ADAPTADO: DARDO. Rio Claro, SP: [s.n., 2016]. 1 vídeo (2 min. 53). Publicado no canal GEPPA - UNESP. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nRvCSN7VHfl>. Acesso em: 26 ago. 2022.

COMO Fazer um Arco e Flechas de Brinquedo. *In: Wikihow*. [s.d.]. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Arco-e-Flechas-de-Brinquedo>. Acesso em 26 ago. 2022.

COMO jogar Beisebol?. *In: Wikihow*. [s.d.]. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Jogar-Beisebol>. Acesso em 25 ago. 2022.

COMO jogar Softbol?. *In: Wikihow*. [s.d.]. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Jogar-Softbol>. Acesso em 25 ago. 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DOUBLE DUTCH E ROPE SKIPPING - CBDDRS. Disponível em: <http://www.cbddrs.org.br/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL - CBF. Disponível em: <https://www.cbf.com.br/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

CONTROLE DE DOPING. [S.l.: s.n., 2019]. 1 vídeo (2 min. 54). Publicado pelo canal Time Brasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MdxEr15o0jl&t=173s>. Acesso em 26 ago. 2022.

DAMO, Arlei Sander. **Do dom à profissão**: Uma etnografia do futebol de espetáculo a partir da formação de jogadores no Brasil e na França. 2005. Tese (Doutorado em Antropologia Social) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto alegre, 2005. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/5343/000468905.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 ago. 2022.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física no Ensino Médio**: diagnóstico, princípios e práticas. Ijuí: Editora Unijuí, 2017.

DESIGUALDADE no esporte (Infográfico). *In: O tempo*. [s.d.]. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/infograficos/desigualdade-no-esporte-1.1552059>. Acesso em 26 ago. 2022.

DOM QUIXOTE DE LA MANCHA PARA CRIANÇAS - CONTOS CLÁSSICOS. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (6 min. 30). Publicado pelo canal Smile And Learn. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2uPvFoGT7mQ>. Acesso em: 26 ago. 2022.

EDUCANDO - LARGANDO OS BETS. [S.l.: s.n., 2011]. 1 vídeo (3 min. 05). Publicado pelo

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

canal Will Stopinski. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x80KiqHfEU&t=155s>. Acesso em 25 ago 2022.

EDUCAÇÃO FÍSICA: VARIAÇÕES DO FUTEBOL. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (4 min. 07). Publicado pelo canal Suzy Pinto. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9UyuomtsfJl>. Acesso em: 26 ago. 2022.

EDUCAÇÃO FÍSICA: GINÁSTICA ACROBÁTICA. [S.l.: s.n., 2021]. 1 vídeo (3 min. 15). Publicado pelo canal Suzy Pinto. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7zc-JcbCg68>. Acesso em: 26 ago. 2022.

EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA - ESGRIMA (CONSTRUÇÃO DA ESPADA). [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (5 min. 49). Publicado pelo canal Anderson Vellozo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=P11ZSczKeuo>. Acesso em: 26 ago. 2022.

EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA - ESGRIMA (EXERCÍCIO, JOGO E COMBATE). [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (4 min. 07). Publicado pelo canal VELLOZO, Anderson. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZGfpYkkCEMY>. Acesso em: 26 ago. 2022.

ESCOLA ARCO E FLECHA. [S.l.: s.n., 2016]. 1 vídeo (1 min. 40). Publicado pelo canal Record News ES. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=G8M\\_j-2Rr\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=G8M_j-2Rr_c). Acesso em: 26 ago. 2022.

ESGRIMA (LUTAS): EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA. [S.l.: s.n., 2021]. 1 vídeo (7 min. 15). Publicado pelo canal Prof. Márcio Novaes. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=V9LdsQg80Vs>. Acesso em: 26 ago. 2022.

ESTUDIO MÓVEL. Conheça outras modalidades para o futebol. In: **TV BRASIL**. 20 jun. 2016. Disponível em: <https://tvbrasil.ebc.com.br/estudiomovel/episodio/diferentes-modalidades-para-o-esporte-mais-popular-do-mundo-o-futebol>. Acesso em 26 ago. 2022.

FASSHEBER, José Ronaldo Mendonça. **Etno-Desporto Indígena: A antropologia social e o campo entre os Kaingang**. Brasília, Ministério do Esporte (1º Prêmio Brasil de Esporte e Lazer de Inclusão Social), 2010. *E-book* Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236449/etnoDesportoIndigena.pdf?sequence=1>. Acesso em: 26 ago. 2022.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEYBALL (FIVB). **Regras Oficiais de Voleibol 2021-2024**. FIVB, 2021. [https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra\\_2021-2024.pdf](https://institucional.cbv.com.br/arquivos/regra_2021-2024.pdf). Acesso em 21 set. 2022.

FERNANDES, Luiz Fernando Framil. **A gestão dos clubes de futebol como clube empresa: estratégias de negócio**. 2000. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/2832/000282018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

FRANCO, Laércio Claro Pereira. **Proposta de avaliação na Educação Física do Ensino médio.** In: DARIDO, Suraya Cristina. (org.). Educação Física no Ensino médio: diagnóstico, princípios e práticas. Ijuí: Editora Unijuí, 2017. p. 427-454.

FRANÇA. Lourenço. Em defesa da ginástica acrobática na escola. In: **Silo.tips.** [s.d.]. Disponível em: <https://silo.tips/download/em-defesa-da-ginastica-acrobatica-na-escola> Acesso em: 26 ago. 2022.

FORTUNATO, Patrícia. Racismo americano x racismo brasileiro. In: **Ideação.** 21 nov. 2013. Disponível em: <https://blogs.iadb.org/brasil/pt-br/racismo-americano-x-racismo-brasileiro/>. Acesso em: 25 ago. 2022.

FUTSAC. [S.l.: s.n., 2013]. 1 vídeo (1 min. 35). Publicado pelo Canal Futsac. Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=ZuJMO9ksDH8>. Acesso em: 26 ago. 2022.

FUTSAC - TVS WEB STUDIO W E UNIGUAÇU. [S.l.: s.n., 2015]. 1 vídeo (9 min. 01). Publicado pelo canal Studio W. Youtube, 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ai40EWg-Vfg>. Acesso em: 26 ago. 2022.

FOOTSACK: JOGANDO EM CÍRCULO. [S.l.: s.n., 2007]. 1 vídeo (2 min. 46) FUTSAC. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2KhHqWEhhWA>. Acesso em: 26 ago. 2022.

GALLO, Sílvio. **Filosofia:** experiência do pensamento. São Paulo: Scipione, 2014.

GOLEIRO DE ALUGUEL NO PEQUENAS EMPRESAS & GRANDES NEGÓCIOS. [S.l.: s.n., 2018]. 1 vídeo (4 min. 39). Publicado no canal Goleiro De Aluguel. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oQtcyaoN7ZY>. Acesso em 26 ago. 2022.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Projeto curricular e educação física: o esporte como conteúdo escolar. In: REZER, Ricardo (Org.). **O fenômeno esportivo: ensaios crítico- reflexivos.** Chapecó: Argos, 2006. p. 69-109.

GOZZOLI, Charles *et al.* **Miniatletismo Iniciação ao Esporte:** Guia Prático de Atletismo para Crianças. CBA, 2014. *E-book.* Disponível em: [https://www.cbat.org.br/mini\\_atletismo/Mini\\_Atletismo\\_Guia\\_Pratico.pdf](https://www.cbat.org.br/mini_atletismo/Mini_Atletismo_Guia_Pratico.pdf). Acesso em: 26 ago. 2022.

GRAGNANI, Juliana. Como a Segunda Guerra Mundial deu origem à Paralimpíada. In: **Terra.** 28 ago. 2021. Disponível em: <https://www.terra.com.br/esportes/jogos-olimpicos/como-a-segunda-guerra-mundial-deu-origem-a-paralimpiada,a5a58b1bfa0077b0d661fb29406281c2e0r-bpp2p.html>. Acesso em: 26 ago. 2022.

GUTERMAN, Marcos. **O futebol explica o Brasil:** o caso da copa de 70. 2006. Dissertação (Mestrado em História) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006. Dis-

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

ponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/12935/1/Dissertacao%20Marcos%20Guterman.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2022.

IMPULSIONA/ INSTITUTO PENÍNSULA. Tiro com arco: de olho no alvo. *In: Impulsiona Educação Esportiva*. Ago. 2018. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/tiro-com-arco-do-cinema-para-a-sua-aula/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

ÍNDIOS SOMOS NÓS. [S.l.: s.n., 2016]. 1 vídeo (26 min. 45). Publicado pelo canal TV Brasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZecRLbA7H3w>. Acesso em: 26 ago. 2022.

JOGOS DE OPOSIÇÃO. [S.l.: s.n., 2017]. 1 vídeo (4 min. 46). Publicado pelo canal ACBJJ Escola De Jiu-Jitsu. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Mor7LuZhYQ0>. Acesso em: 26 ago. 2022.

JOGOS DE OPOSIÇÃO - INICIAÇÃO ÀS LUTAS. [S.l.: s.n., 2019]. 1 vídeo (2 min. 58). Publicado pelo canal NR2 Prof. Nilton. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=fV\\_ym-n9VUIs](https://www.youtube.com/watch?v=fV_ym-n9VUIs). Acesso em: 26 ago. 2022.

JOGOS INDÍGENAS - UM POUCO DA HISTÓRIA E DAS MODALIDADES ESPORTIVAS. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (10 min. 04). Publicado no Canal Centro Educacional Curumim. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UTQD2fA2amg>. Acesso em: 26 ago. 2022.

JOGOS OLÍMPICOS: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS JOGOS. [S.l.: s;n., 2021]. 1 vídeo (14 min. 48). Publicado pelo Canal Casal Educa. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Wz77ZI4FBYA>. Acesso em 26 ago. 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO (CBFS). **Livro Nacional de Regras de Futsal 2022**. CBFS, 2022. *E-book*. Disponível em: <https://ligafutsal.com.br/documentos/livro-nacional-de-regras-de-futsal-2022-cbfs/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LIMA, Rhodes. Campeonato Mundial de guerra de dedão. *In: Globoplay*. 14 set. 2019. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/7923029/>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LUTA DE PREGADORES/PRENDEDORES. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo ( 56 seg.). Publicado pelo canal Daniel Felipe Santos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Yk-s5AyO404k>. Acesso em: 26 ago. 2022.

MARQUES, Gleyce. Futebol também é espaço de resistência e luta das mulheres. *In: Universidade Federal da Paraíba*. 30 set. 2020. Comitê de Políticas de Prevenção e Enfrentamento à Violência contra as Mulheres na UFPB. Disponível em: <https://www.ufpb.br/comu/contents/noticias/futebol-tambem-e-espaco-de-resistencia-e-luta-das-mulheres>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

MARQUES, João Paulo. Críquete. *In: Todo Estudo*. [s.d.]. Disponível em: <https://www.to-doestudo.com.br/educacao-fisica/crquete>. Acesso em: 25 ago. 2022.

METODOLOGIA SALTO TRIPLE. [S.l.: s.n., 2017]. 1 vídeo (2 min. 14). Publicado pelo Canal Miguel Camacho. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mvf-NMHyROI>. Acesso em 22 ago. 2022.

MILLIET FILHO, Raul. **Cenários e personagens de uma arte popular: futebol brasileiro, hegemonia, narradores e sociedade civil**. 2009. Tese (Doutorado em História Social) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-07122009-112046/publico/RAUL\\_MILLIET\\_FILHO.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-07122009-112046/publico/RAUL_MILLIET_FILHO.pdf). Acesso em: 26 ago. 2022.

MONTENEGRO, Maria Aparecida de Paiva; SANTIAGO, Pedro Henrique Araújo. O corpo como evidência da alma no Górgias de Platão. **Revista Archai**, [S. l.], n. 30, p. e03010, 2020. Disponível em: [https://impactum-journals.uc.pt/archai/article/view/1984-249X\\_30\\_10](https://impactum-journals.uc.pt/archai/article/view/1984-249X_30_10). Acesso em: 26 ago. 2022.

MONTEIRO, Marta. Ações Técnicas e Táticas *In: Tudo sobre esgrima*. [s.d.]. Disponível em: <http://ctdesgrima.blogspot.com/p/accoes-tecnicas-e-taticas.html#:~:text=Na%20Esgrima%2C%20a%20t%C3%A9cnica%20baseia,movimentos%20que%20vou%20descrever%20abaixo.&text=Como%20o%20seu%20nome%20indica,atirador%20assume%20para%20se%20defender.&text=As%20pernas%20devem%20estar%20ligeiramente,e%20dirigido%20para%20a%20frente>. Acesso em: 26 ago. 2022.

MOVIMENTOS BÁSICOS DA ESGRIMA. Renzo Agresta. [S.l.: s.n., 2011]. 1 vídeo (1 min. 11). Publicado pelo canal Renzo Agresta. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gPq-grd9lfbk>. Acesso em: 26 ago. 2022.

MOVIMENTOS BÁSICOS DO FUTSAC. [S.l.: s.n., 2009]. 1 vídeo (4 min. 10). Publicado pelo Canal Futsac. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=30valTB14LI>. Acesso em 26 ago. 2022.

MICKEY, DONALD, PATETA: OS TRÊS MOSQUETEIROS (2004) - ÓPERA. [S.l.: s.n., 2021]. 1 vídeo (3 min. 04). Publicado pelo canal Héctor Serrano. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5qrBuqOhoWg>. Acesso em: 26 ago 2022.

NINGUÉM CONSEGUE VENCER ESSE ESTUDANTE NA QUEDA DE BRAÇO. [S.l.: s.n., 2020]. 1 vídeo (10 min. 02). Publicado pelo Canal Top 10. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Tc7Y4VJRQal>. Acesso em: 26 ago. 2022.

NOCRET, Jean **Retrato de Luís XIV de França**. Artsdot.com, s/d. Disponível em: <https://pt.artsdot.com/@/A2A7DW-Jean-Nocret-Retrato-de-Lu%C3%ADs-XIV-de-Fran%C3%A7a>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

OBSERVATÓRIO DA DISCRIMINAÇÃO RACIAL NO FUTEBOL. Disponível em:

<https://observatorioracialfutebol.com.br/> Acesso em 25 ago 2022.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto; SANTOS, Sérgio Luiz Carlos dos. Educação com jogos de oposição: uma análise sobre sua influência na motivação de alunos a virem a praticar lutas/esportes de combate. **Educação & Linguagem**, v. 20, n. 2, 95-105, jul.-dez. 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/EL/article/view/8703/6219>. Acesso em 23 ago. 2022.

OLIVEIRA, Reinaldo José de; OLIVEIRA, Regina Marques de Souza. Origens da segregação racial no Brasil. **Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers ALHIM** [online], n. 29, 18 jun. 2015. Disponível em: <https://journals.openedition.org/alhim/5191>. Acesso em 25 ago 2022.

OS INDÍGENAS - RAÍZES DO BRASIL #1. [S.l.: s.n., 2016]. 1 vídeo (8 min. 42). Publicado pelo Canal Enraizando. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cQkA5P-Dow2s>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OS TRÊS MOSQUETEIROS E D'ARTAGNAN CONTRA 40 GUARDAS. [S.l.: s.n., 2019]. 1 vídeo (4 min. 11). Publicado pelo canal Sword Films. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1HC8iHulczQ>. Acesso em: 26 ago. 2022.

PALMINHA, Carlos. A evolução das regras ao longo dos anos. *In: Dia a dia Educação*. [s.d.]. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/roteiro pedagogico/recursosometod/3371\\_Evolucao\\_das\\_regras\\_ao\\_longo\\_dos\\_anos1.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/roteiro pedagogico/recursosometod/3371_Evolucao_das_regras_ao_longo_dos_anos1.pdf). Acesso em: 26 ago. 2016.

PARA APRENDER BEISEBOL - REGRAS BÁSICAS DO BASEBALL. [S.l.: s.n., 2013]. 1 vídeo (7 min. 24). Publicado pelo canal Cesar Trindade. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=R8\\_vY5mVOIY](https://www.youtube.com/watch?v=R8_vY5mVOIY). Acesso em 25 ago 2022.

PARANÁ. Secretaria da Educação. Futsac. *In: Dia a dia Educação*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=64>. Acesso em: 26 ago. 2022.

\_\_\_\_\_. Secretaria da Educação. Jogos de Oposição. *In: Dia a dia Educação*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=413>. Acesso em: 26 ago. 2022.

\_\_\_\_\_. **Referencial Curricular para o Novo Ensino Médio do Paraná**. Curitiba: SEED, 2021. Disponível em: [https://www.educacao.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files\\_documento/2021-08/referencial\\_curricular\\_novoem\\_11082021.pdf](https://www.educacao.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files_documento/2021-08/referencial_curricular_novoem_11082021.pdf). Acesso em: 21 set. 2022.

\_\_\_\_\_. Secretaria da Educação. Xikunahity (Futebol de cabeça). *In: Dia a dia Educação*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo>.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

[php?conteudo=218#xikunahity](#). Acesso em: 26 ago. 2022.

PEREIRA, Josias. Dia da consciência negra: o esporte no Brasil como espelho do racismo estrutural. **O tempo**. 20 nov. 2020. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/superfc/outros/dia-da-consciencia-negra-o-esporte-no-brasil-como-espelho-do-racismo-estrutural-1.2415367>. Acesso em 25 ago 2022.

PINTO, Rodrigo. M. S. **Do passeio público à ferrovia**: O futebol proletário em fortaleza (1904-1945). 2007. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2007. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/3065/1/2007\\_dis\\_rmspinto.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/3065/1/2007_dis_rmspinto.pdf). Acesso em: 26 ago. 2022.

PLATÃO. **A república**. Editora Nova Cultural, São Paulo, 1997. Livro VII p. 225-256.

PRÊMIO EDUCADOR NOTA 10 - MARCOS VILAS BOAS. [S.l.: s.n., 2015]. 1 vídeo (2 min. 30). Publicado pelo canal Nova Escola. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=S-PAnCQioXII&t=11s>. Acesso em 26 ago. 2022.

QUAIS são as regras do jogo Tacobol? *In*: **Baia Do Conhecimento**. [S.l.], 12 set. 2021. Disponível em: <https://baiadoconhecimento.com/biblioteca/conhecimento/read/337155-quais-sao-as-regras-do-jogo-tacobol>. Acesso em: 25 ago. 2022.

REDAÇÃO ATLETIS. Como organizar um evento esportivo na escola. *In*: **Atletis Blog**. [S.l.], 20 abr. 2020. Disponível em: <https://www.atletis.com.br/organizar-evento-esportivo-escola>. Acesso em 29 ago. 2022.

REGRAS DE CRÍQUETE EXPLICADAS EM 2 MINUTOS!. [S.l.: s.n., 2019]. 1 vídeo (2 min. 47). Publicado no Canal. Criquetistas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SWdeqmwPMOs>. Acesso em: 12 ago. 2022.

REZENDE, Mika de Oliveira. Segregação racial. **Brasil Escola**. [s.d.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/segregacao-racial.htm>. Acesso em 25 ago. 2022.

RIZINESK, Franciane Aparecida dos Santos. Rope Skipping: Manobras com cordas, trabalhando com uma nova modalidade esportiva na escola. *In*: PARANÁ, Secretaria da Educação. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**: Produções didático-pedagógicas, 2016. SEED/PR, 2018. [http://www.diaa-diaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_utfpr\\_francianeaparecidadossantos.pdf](http://www.diaa-diaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_utfpr_francianeaparecidadossantos.pdf)

ROCHA, Everardo Pereira Guimarães. **O que é etnocentrismo**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1988. *E-book*. Disponível em: [https://docs.google.com/document/d/1vutgkPUTc-VcMLnabyW4KTovDJ7I4Zi2ffKTO\\_qoFJ-l/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1vutgkPUTc-VcMLnabyW4KTovDJ7I4Zi2ffKTO_qoFJ-l/edit?usp=sharing). Acesso em: 26 ago. 2022.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto. As lutas nas aulas de Educação Física no Ensino Médio: pos-

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

sibilidades para a prática pedagógica. In: DARIDO, Suraya Cristina (org). **Educação Física no Ensino Médio**: diagnóstico, princípios e práticas. Ijuí: Editora Unijuí, 2017. p. 323 - 352.

SALTO EM ALTURA. [S.l.: s.n., 2018]. 1 vídeo (4 min. 53). Publicado no Canal Colégio Friburgo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ilO4pv5hKfU>. Acesso em 26 ago. 2022.

SALTO TRIPLO: ATLETISMO - FEF UFG. [S.l.: s.n., 2015]. 1 vídeo (3 min. 35). Publicado pelo canal Igor Lucena. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HSdasKNulpA>. Acesso em: 26 ago. 2022.

SANTANA, Esther. Etnocentrismo. In: **Educa Mais Brasil**. 19 out. 2020. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/antropologia/etnocentrismo>. Acesso em: 26 ago. 2022.

SANTOS, Gisele Franco de Lima. **Origem dos jogos populares**: em busca do “elo perdido”. Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar (CONPEF) 4. 2009, Londrina: UEL, 2009. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef4/trabalhos/comunicacaooralartigo/artigocomoral21.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2022.

SANTOS, Gisele Franco de Lima. **Jogos tradicionais e a Educação Física**. Londrina: EDUEL, 2012.

SANTOS, Ricardo Pinto dos. \*O racismo e a participação do negro no esporte.\* Disponível em: <https://ludopedio.org.br/arquibancada/o-racismo-e-participacao-donegro-no-esporte/>. Acesso em: 07 dez. 2022.

SANTOS, Ricardo Pinto. **Futebol Fora do Eixo**: Uma história comparada entre o futebol de Porto Alegre e Salvador (1889 – 1912). 2014. (Doutorado em História). Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://historiasport.files.wordpress.com/2013/10/sport-2017-ricardo.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2022.

SILVA, Vanessa Pereira da; MARRONI, Paula Carolina Teixeira. Ginástica Acrobática: possibilidades e contribuições na Educação Física escolar da descoberta à produção coreográfica. **EFDeportes.com** [online]. Buenos Aires, ano 19, n. 193, jun. 2014. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd193/ginastica-acrobatica-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 26 ago. 2022.

SOUTO, Dani. 3 variações do voleibol de lençol. In: **Educação Física Escolar**. [s.d.]. Disponível em: <http://escola.educacaofisicaa.com.br/2019/12/3-variacoes-do-voleibol-de-lencol.html>. Acesso em 26 ago. 2022.

TÉCNICA DE SAÍDA – ATLETISMO. Dario Andrade. [S.l.: s.n., 2015]. 1 vídeo (7min. 10) Publicado pelo canal Ed. Física professor Dario Andrade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cQ838ZERfbl&t=155s>. Acesso em: 26 ago. 2022.

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS  
CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS  
**PRÁTICAS ESPORTIVAS**

THIAGO BRAZ: MEDALHA DE OURO NO SALTO COM VARA. [S.l.: s.n., 2017]. 1 vídeo (2 min. 29). Publicado pelo canal Jorge Eduardo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=t4SMRRZdEHw>. Acesso em: 26 ago. 2022.

VIGARELLO, Georges. Exercitar-se, jogar. In: CORBIN, Alain (Org.). **História do Corpo: da Renascença às Luzes**. Petrópolis: Editora Vozes. Tradução: Lúcia Orth, 2012, pp. 303-340.

VOCÊ SABIA? CABO DE GUERRA JÁ FOI ESPORTE OLÍMPICO. Goiânia, GO. [S.l.: s.n., 2016]. 1 vídeo (1 min. 13). Publicado pelo canal PUC TV Esportes. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cDrosGgmR8A>. Acesso em: 26 ago. 2022.

VOCÊ sabe o que é capacitismo? In: **Salon Line**. 14 mar. 2021. Disponível em: <https://www.salonline.com.br/capacitismo>. Acesso em 26 ago. 2022.

ZUMBI SOMOS NÓS - COMPLETO. [S.l.: s.n., 2017]. 1 vídeo (51 min. 45). Publicado pelo canal Daniel Lima. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jVHmoqHciD8>. Acesso em 25 ago 2022.