

# Educação Física

## CAPÍTULO 1

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA

# 8

ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 1

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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

# ESPORTES DE REDE/PAREDE:

Disputa de arremessos

CAPÍTULO

## Vamos dialogar?

Olá! Você já ouviu falar em esportes de rede/parede? Poderia citar um exemplo? Quais você pratica ou já praticou? E quais são as principais características dessa categoria? Além de atuar como jogador, você já desempenhou a função de árbitro da partida? Você já presenciou casos de preconceito no esporte? Qual é a sua opinião sobre o tema?

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

## Esporte

Assim como o jogo, a luta, a dança e a ginástica, o esporte faz parte da cultura corporal da humanidade. Porém, ele não surgiu em um “passe de mágica”, é resultado de um processo de transformações que ocorreram ao longo da história.

Antes de inventar aquilo que conhecemos por **modalidades esportivas**, a humanidade já havia criado diversos jogos, ou seja, práticas corporais que envolviam disputa, regras, prazer e liberdade entre os participantes, vivenciadas com o objetivo de divertimento, de lazer.

Com o passar dos anos, os jogos se popularizaram e passaram a ser praticados em diferentes regiões do mundo. Um mesmo jogo era disputado de formas diferentes em diversos locais, tendo em vista a liberdade dos seus participantes de criar e recriar regras de acordo com os seus interesses e sua realidade.

Por volta do século XV, na Inglaterra, grupos de pessoas fundaram instituições (associações, federações, etc.) com o interesse de estabelecer as regras oficiais de determinados jogos. Com isso, alguns deles passaram a ser disputados de acordo com as mesmas diretrizes nas diversas regiões. É nesse contexto que surge o termo *sport*, para definir os jogos que tiveram as suas regras institucionalizadas.

A partir desse momento, alguns jogos foram esportivizados, ou seja, foram transformados em modalidades esportivas. Esse fenômeno de esportivização tomou força entre os séculos XVII e XIX, na Europa, com influência da Revolução Industrial e do desenvolvimento da sociedade capitalista.

O **esporte** pode ser entendido como uma prática corporal que envolve, entre outras características: a comparação do desempenho dos participantes e as regras estabelecidas por instituições. Ele pode ser vivenciado por meio de várias modalidades, como o futebol, o judô, o xadrez, o *badminton*, etc.

Existem centenas de modalidades esportivas no mundo, e há uma série de possibilidades para classificá-las. Alguns estudiosos o fazem em: a) esportes de marca; b) esportes de precisão; c) esportes de invasão; d) esportes técnico-combinatórios; e) esportes de rede/parede; f) esportes de campo e taco; e g) esportes de combate.

Neste capítulo, estudaremos os esportes de rede/parede.



Em uma partida de *badminton*, a peteca chega a ultrapassar os 300 km/h.



**1.** Como você já sabe, esporte e jogo, embora apresentem algumas semelhanças, são fenômenos diferentes. A partir do que já aprendemos, qual a principal diferença que podemos perceber entre eles?

Espera-se que o aluno perceba que tal diferença reside na liberdade dos participantes em criar e recriar, ou não, as regras de disputa da prática corporal.

**2.** Considerando o texto lido sobre o esporte, analise os parágrafos a seguir e preencha as suas lacunas utilizando as palavras que se encontram no quadro localizado logo abaixo.

INSTITUIÇÕES ESPORTIVAS	ESPORTE	HISTORICAMENTE	JOGO
CULTURA CORPORAL	JOGO	MODALIDADE ESPORTIVA	SOCIALMENTE

Podemos dizer que o fenômeno jogo foi inventado antes do fenômeno esporte. Porém, ambos fazem parte da cultura corporal da humanidade, a qual foi socialmente construída e historicamente acumulada.

O processo de esportivização pode ser entendido como a transformação de um jogo em uma modalidade esportiva.

As instituições esportivas tiveram grande participação nesse processo.

## O que são esportes de rede/parede?

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), os **esportes de rede/parede** podem ser compreendidos como modalidades esportivas que se caracterizam por arremessar, lançar ou rebater um implemento (bola, peteca, etc.) em direção à quadra adversária, tentando, assim, obter pontos. São exemplos:

**a) Esportes de rede:** vôlei sentado, vôlei de praia, futevôlei, *sepak takraw*, tênis, tênis de mesa, *badminton*, etc.

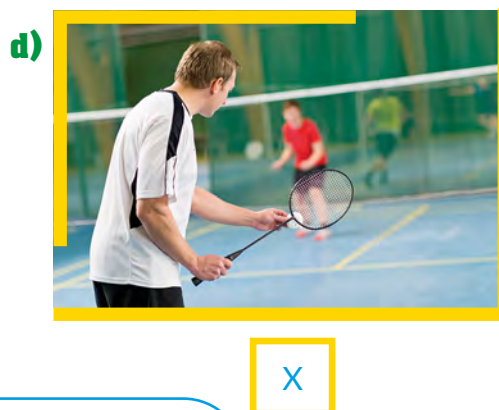
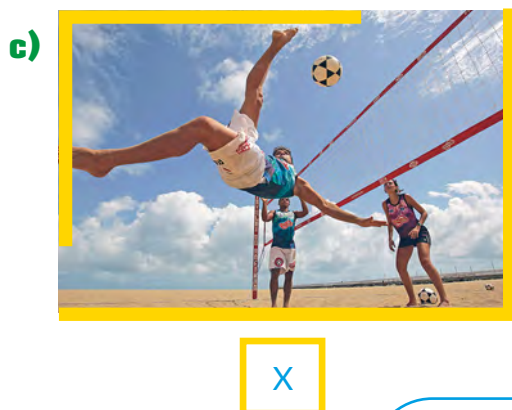
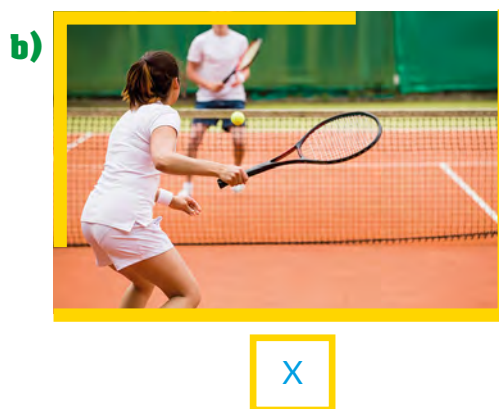
**b) Esportes de parede:** pelota basca, raquetebol, *wall handball*, etc.

Durante a prática dessas modalidades esportivas, os participantes interceptam a trajetória do implemento utilizado (bola, peteca, etc.) ao mesmo tempo que tentam devolvê-lo para o lado da quadra dos seus oponentes.

**3.** Após observar o conceito e os exemplos de *esportes de rede/parede* que foram exibidos anteriormente, cite uma prática corporal que pode ser entendida como esporte de rede e mais uma que pode ser caracterizada como esporte de parede.

Resposta pessoal. Sugestão para exemplo de esporte de rede: *voleibol*. Sugestão para exemplo de esporte de parede: *squash*.

**4.** Analise as imagens a seguir. Em seguida, marque um **X** naquelas que se configuram como esporte de rede e circule aquelas que podem ser chamadas de esportes de parede.



Atualmente, conhecemos várias modalidades esportivas de rede e parede. Escolha um esporte de rede e um esporte de parede citados neste capítulo, realize uma pesquisa sobre cada um deles e, em seguida, escreva uma síntese sobre a história, as principais regras e os materiais necessários para a sua prática.

## Jogadores, técnicos e árbitros

Em todas as modalidades esportivas, há pelo menos a participação de três sujeitos: os jogadores, os técnicos e os árbitros. Cada um deles desempenha um papel diferente durante a realização da prática corporal.

Os **jogadores** podem ser entendidos como os personagens principais da prática corporal, pois é o desempenho deles que é medido e comparado durante a disputa com os seus oponentes.

Os **técnicos**, por sua vez, atuam como orientadores dos jogadores, auxiliando-os com informações técnicas e táticas durante a disputa. Eles também contribuem com o treinamento desses atletas antes e depois dos eventos competitivos.

Os **árbitros**, também conhecidos como **juízes**, são aqueles que fazem valer o conjunto de regras da modalidade esportiva e julgam os fatos que ocorrem durante a disputa. Seus gestos sinalizam as regras que devem ser conhecidas pelos jogadores.

**5.** A imagem a seguir retrata o início de uma disputa de voleibol, uma das práticas corporais que podem ser consideradas como um esporte de rede. Observe-a e identifique quem são os jogadores, os árbitros e os técnicos.



A Lesik | Shutterstock.com

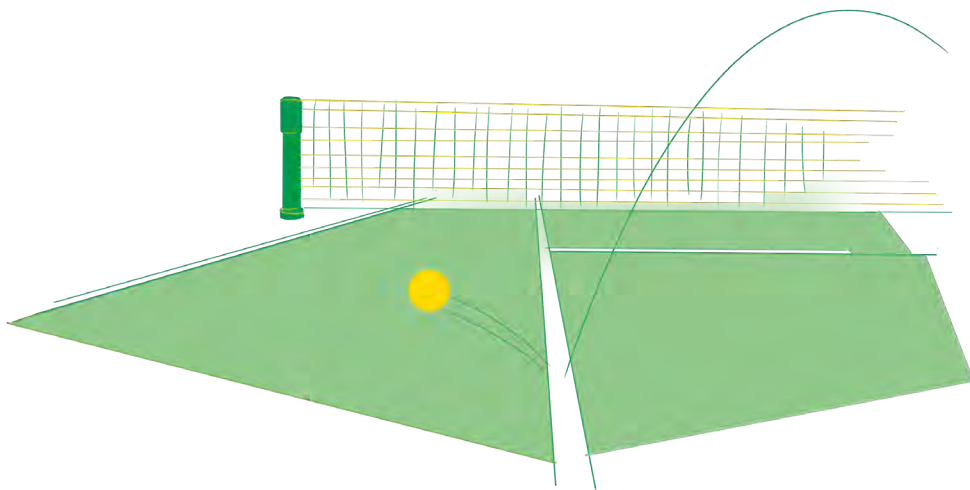
**6.** Os jogadores devem conhecer os sinais realizados pelos árbitros, pois, caso contrário, não conseguirão fazer a devida “leitura” daquilo que está acontecendo durante a partida. A imagem a seguir apresenta um árbitro de voleibol realizando um gesto muito frequente nas disputas. Faça uma pesquisa com o objetivo de responder à seguinte pergunta: qual o significado desse gesto? **Resposta: Bola fora.**



## VOCÊ SABIA?

O avanço da tecnologia tem ajudado a sociedade em muitas das suas atividades, inclusive quando o assunto é arbitragem de modalidades esportivas. Atualmente, vários esportes contam com recursos de vídeo para auxiliar as decisões dos árbitros.

No tênis, em quadras de grama ou piso duro, o jogador tem o direito de pedir a revisão do lance para saber se foi “bola fora” ou “bola dentro”. Popularmente chamado de **desafio**, o jogador tem direito de pedir três a cada set de jogo.



Diferentemente de como ocorre no tênis, no vôlei é o técnico quem solicita o desafio. Cada equipe tem direito a dois desafios por set. Se o vídeo comprovar que não houve erro da arbitragem, a equipe perderá um desafio, ficando apenas com um. Caso o vídeo comprove que o árbitro realmente se equivocou no seu julgamento, a equipe continua contando com os seus dois desafios daquele set. O técnico geralmente pede o recurso do vídeo para confirmar a pontuação, bem como nas situações de toque na rede, invasão por baixo da rede, etc.



**7.** Nem sempre as modalidades esportivas contaram com o recurso de vídeo para auxiliar os seus árbitros. Esse ainda é um assunto que divide opiniões no meio esportivo. Qual a sua opinião sobre o uso desse aparato tecnológico durante as partidas de voleibol? Você é a favor ou contra? Exponha os seus argumentos.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

**8.** Provavelmente, você já atuou como jogador em algum esporte de rede/parede, mas será que já foi o árbitro da partida? Na escola ou no seu bairro, participe de uma dessas modalidades assumindo tal função. Em seguida, descreva quais foram as sensações que você teve ao desempenhar esse papel. Lembre-se de que, para atuar como árbitro, é necessário conhecer as regras da modalidade esportiva em questão.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---





## VOCÊ SABIA?

Antes do advento do capitalismo, a humanidade já havia inventado práticas corporais consideradas como esportes. No entanto, foi durante o desenvolvimento desse sistema social que tal fenômeno teve maior expansão. Podemos dizer, inclusive, que o esporte moderno é fruto do sistema capitalista.

Nesse contexto, isto é, nessa lógica do capital, as instituições (federações, confederações, etc.) que gerenciam as modalidades esportivas buscam sempre transformá-las em espetáculo. Procuram dinamizá-las ao máximo, tornando-as cada vez mais atrativas para o público que as pratica e, principalmente, assiste-lhes. Isso acontece porque, em tese, quanto mais atrativa uma modalidade esportiva for, mais adeptos e apreciadores terá, logo movimentará mais dinheiro e gerará mais lucro. Notadamente, na sociedade em que vivemos, o esporte é entendido como uma mercadoria capaz de ser vendida e consumida.

Essa dinamização das modalidades esportivas geralmente ocorre por meio da alteração de algumas das suas regras. Essa mudança dificilmente leva em consideração os interesses dos seus jogadores ou apreciadores, mas, sim, os interesses das instituições esportivas que as gerenciam, as quais são fortemente influenciadas pela mídia televisiva internacional.

Um caso bem conhecido em que essa mídia influenciou diretamente na mudança das regras de uma modalidade esportiva foi o da extinção do sistema de vantagens no voleibol.

Talvez você não saiba, mas, até o ano de 1998, havia uma regra no voleibol que dizia que o ponto de uma equipe só seria válido se ela estivesse com a “vantagem”. Isso contribuiu para que as partidas desse esporte de rede tivessem uma duração bastante imprevisível, perdurando em média entre 3 e 4 horas. Isso não era interessante para as emissoras de televisão aberta, pois poderia comprometer o restante da sua programação (novelas, filmes, jornais, etc.).

Após a extinção do sistema de vantagem, a duração de uma partida de voleibol se tornou muito mais curta e previsível para as emissões de televisão, as quais passaram a transmitir torneios e campeonatos da modalidade com uma maior frequência.



Acima de qualquer diferença ou disputa, deve haver respeito entre atletas e por parte daqueles que assistem aos eventos esportivos. Na foto, Gustavo Kuerten e Andre Agassi, ex-tenistas profissionais, Rio de Janeiro, 2010.



O voleibol é um dos esportes de rede mais praticados no mundo inteiro. No Brasil, estima-se que ele é a segunda modalidade esportiva mais praticada. Realize uma pesquisa sobre a antiga regra da vantagem no vôlei e, em seguida, explique-a no espaço a seguir.

Espera-se que o aluno compreenda que, na época em que havia a regra da vantagem no voleibol, era preciso, primeiro, marcar um ponto para recuperar a vantagem e, em seguida, marcar outro ponto para que ele fosse validado.

### **PARA REFLETIR!**

O Comitê Olímpico Internacional (COI) autoriza que as atletas transexuais competam em equipes femininas, desde que sejam aprovadas nos exames de controle da quantidade de testosterona no seu corpo.

Em 2017, devido a essa autorização, a jogadora de voleibol profissional Tiffany Abreu se tornou a primeira transexual a disputar a Superliga Brasileira de Voleibol Feminino.

Mas, mesmo após a permissão legal do COI, o tema tem gerado bastante polêmica e vem dividindo opiniões no meio esportivo e na sociedade de um modo geral. Algumas pessoas são a favor, enquanto outras são contra. E você, qual a sua opinião? Pense nisso!

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Realize uma pesquisa com o objetivo de identificar quais são os principais argumentos contrários e favoráveis quanto à permissão de atletas transexuais em equipes de voleibol feminino profissional. Em seguida, liste todos os argumentos encontrados e posicione-se sobre o tema.

Argumento a favor: Permissão do COI.

Argumento contrário: No período em que atuava entre homens, pôde adquirir uma técnica diferenciada.

## PARA REFLETIR!

Infelizmente, a nossa sociedade ainda carrega uma série de preconceitos que, muitas vezes, acabam gerando atitudes violentas por parte de alguns. No esporte, lamentavelmente, esses episódios têm ocorrido com uma frequência consideravelmente alta.

No voleibol, um dos casos que tiveram a devida repercussão foi o do atleta Michael, da equipe do Vôlei Futuro. Durante a semifinal da Superliga Brasileira de Voleibol Masculino de 2011, Michael foi insultado várias vezes pela torcida do Sada/Cruzeiro por ser homossexual.

Outro caso de preconceito no vôlei ocorreu na fase classificatória da Superliga de 2012, quando o atleta Wallace, do mesmo time Sada/Cruzeiro, foi vítima de insultos racistas durante a partida contra o Vivo/Minas.



Na foto, Wallace de Souza, atleta da seleção brasileira de vôlei. Conquistou, em sua carreira, medalhas de prata e ouro nas *Olimpíadas de Londres* (2012) e do *Rio de Janeiro* (2016) respectivamente.

Devemos nos despojar de qualquer sentimento preconceituoso, pois ele em nada contribui para uma sociedade melhor; pelo contrário, incita o ódio, a intolerância e a violência entre as pessoas. Pense nisso!

# Educação Física

## CAPÍTULO 2

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 2

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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

# ESPORTES DE CAMPO E TACO:

arremessar e rebater

# 2

CAPÍTULO

## Vamos dialogar?

Olá! Você já ouviu falar em esportes de campo e taco? Poderia citar um exemplo? Saberá explicar as suas principais características? Você pratica ou já praticou alguma modalidade dessa categoria? Sabia que elas passaram por várias transformações até chegarem à forma como conhecemos hoje?

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



## O que são esportes de campo e taco?

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), os **esportes de campo e taco** são compreendidos como o conjunto de modalidades esportivas que se caracterizam pela intenção de rebater a bola lançada pelo adversário o mais distante possível, para tentar percorrer determinados trajetos enquanto os defensores tentam recuperá-la.

Nesse tipo de modalidade esportiva, cada equipe tem a sua vez de atacar e de defender. São exemplos: *softbol*, *críquete*, *brännboll*, etc.

**1.** Observe a possibilidade de classificação das modalidades esportivas que foram apresentadas anteriormente. Preste atenção no conceito dado a cada uma delas. Agora, analise as imagens a seguir e classifique-as em esporte de marca, esporte de precisão, esporte de invasão, esporte técnico-combinatórios, esporte de rede, esporte de parede, esporte de campo e taco ou esporte de combate.

a)



darkocv | Shutterstock.com

Esportes de marca.

b)



Eduard Goricev | Shutterstock.com

Esportes de precisão.

c)



sportpoint | Shutterstock.com

Esportes de combate.

d)



zsolt\_uveges | Shutterstock.com

Esportes de campo e taco.



e)



Jure Makovec | Shutterstock.com

Esportes de invasão.

f)



DarioZg | Shutterstock.com

Esportes técnico-combinatórios.

g)



wavebreakmedia | Shutterstock.com

Esportes de parede.

h)



Akimov Igor | Shutterstock.com

Esportes de rede.

**2.** Observe o conceito e os exemplos dos esportes de campo e taco que foram mencionados anteriormente. Agora, cite mais uma prática corporal que pode ser enquadrada nessa categoria.

Resposta pessoal. Sugestão para exemplo de esporte de campo e taco: beisebol.

---



---



---



---

**3.** Observe as duas imagens a seguir. Nelas, o praticante está segurando um taco, mas apenas uma pode ser considerada um esporte de campo e taco, segundo a definição apresentada neste capítulo.

**I)**

Daxiao Productions | Shutterstock.com



**II)**



Mitch Gunn | Shutterstock.com

**a)** Qual das práticas corporais apresentadas pelas ilustrações **não** pode ser considerada como um esporte de campo e taco? E por quê?

A da ilustração "I". Porque, embora o praticante utilize um taco, o seu objetivo é acertar a bola com o intuito de colocá-la o mais próximo possível do buraco (do alvo). No esporte de campo e taco, o objetivo do praticante é exatamente o inverso, ele deseja acertar a bola com a intenção de rebatê-la para o mais longe possível.

**b)** Uma vez que essa prática corporal não se enquadra como um esporte de campo e taco, como podemos classificá-la? E por quê?

Como um esporte de precisão. Porque o objetivo do praticante é acertar a bola com o intuito de colocá-la o mais próximo possível do buraco (do alvo).

## Exemplos de esportes de campo e taco

As modalidades esportivas de campo e taco não são tão populares no nosso país, concorda? Raramente observamos pessoas praticando-as em espaços públicos ou as vemos nos canais de TV aberta.

Por vezes, ao assistirmos a alguns filmes, deparamo-nos com cenas em que essas modalidades esportivas estão presentes, mas nem sempre conseguimos fazer a devida leitura da situação para entendermos bem o que está ocorrendo. Às vezes, falta-nos informação. Já aconteceu isso com você?

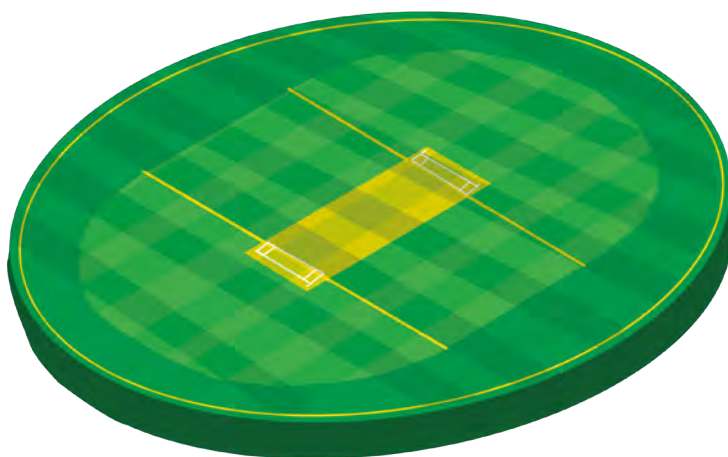
Precisamos sempre ampliar o nosso conhecimento, inclusive quando o assunto são as práticas que fazem parte da cultura corporal da humanidade. Existem diversas delas que sequer sabemos da existência. Vamos conhecer um pouco sobre alguns esportes de campo e taco!

### PARA REFLETIR!

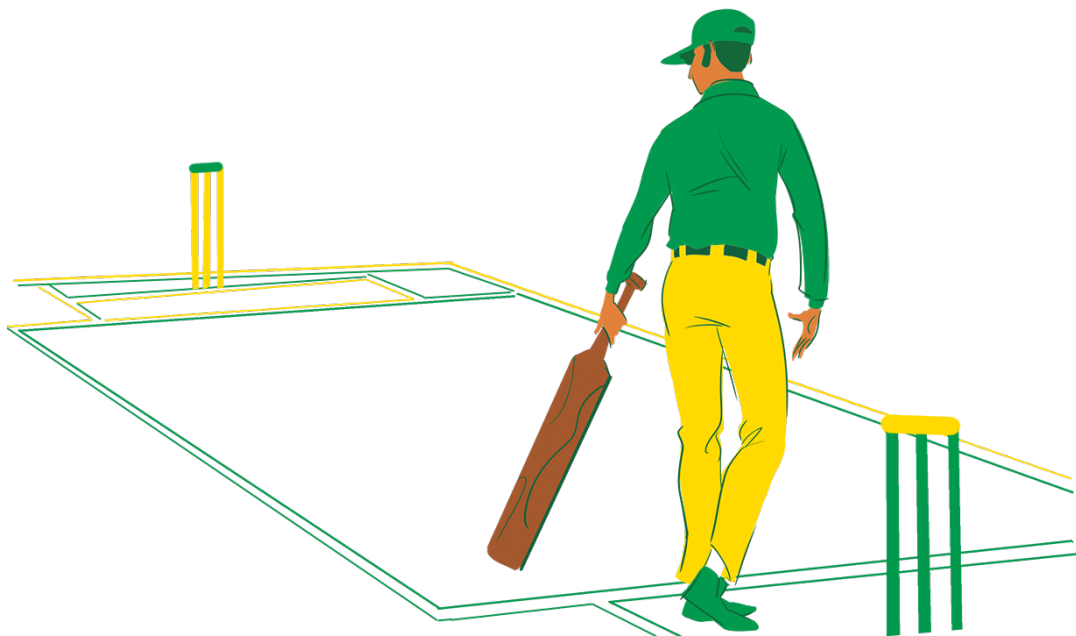
Certa vez, Albert Einstein disse: “Lembre-se de que as pessoas podem tirar tudo de você, menos o seu conhecimento”. Assim, o físico alemão nos chama a atenção para o valor desse bem tão precioso. Devemos sempre buscar ampliar o nosso conhecimento. Concorda? Pense nisso!

## Críquete

Esse é um esporte de origem inglesa disputado por duas equipes com 11 jogadores cada em um campo de formato oval. No centro da área de jogo, há uma região retangular, de pouco mais de 20 metros, chamada de **pitch**.



Em cada ponta dessa área retangular, existe um *wicket*, que é um conjunto de três estacas. Quem arremessa a bola objetiva acertar o *wicket* e, assim, eliminar o rebatedor adversário.



Atrás do jogador, na imagem, podemos identificar o *wicket*.

Para arremessar a bola, o jogador, obrigatoriamente, tem que girar o braço sem dobrar o cotovelo.





Na imagem, movimento de arremesso do críquete.

## VOCÊ SABIA?

No Brasil — país em que o futebol é o esporte nacional —, o beisebol não é um esporte tão popular. Porém, nas colônias habitadas pelos imigrantes japoneses e seus descendentes, o beisebol era praticado nos dias de folga. As partidas podiam ser disputadas em qualquer campinho ao ar livre, quadra de esportes ou mesmo num campo de futebol. A partir da segunda metade da década de 1930 — fim de uma época em que o número de imigrantes cresceu a olhos vistos —, passou a ser realizado o *Grande Torneio Nacional de Beisebol*, um campeonato no qual os times das diferentes colônias se enfrentavam entre si.

Disponível em: <https://www.ndl.go.jp/brasil/pt/column/baseball.html>. Acesso em: 06/11/2020. Adaptado.

A bola pode ser arremessada durante a corrida, e é permitido que ela quique no solo antes de chegar até o wicket. É comum vermos participantes arremessando a bola em direção ao solo, pois isso pode dificultar a ação do rebatedor.





O rebatedor, por sua vez, tenta rebater a bola o mais longe possível para, em seguida, correr entre as duas *wickets* o máximo de vezes que puder e, assim, marcar pontos (*runs*).



Enquanto isso, os defensores, que se localizam ao redor da área retangular, tentam recuperar a bola que foi rebatida para poder eliminar os rebatedores que estariam correndo entre as duas *wickets*. A cada vez que os rebatedores se cruzam nesse percurso, a sua equipe marca um ponto (*run*).



Na imagem, é possível ver os defensores posicionados atrás do rebatedor.



Mas essa não é a única forma de pontuar. Quando a bola, por exemplo, é rebatida para fora de uma determinada área do campo, sem tocar o solo, a equipe já marca seis *runs*. Caso a bola toque o solo antes de sair dessa área, a equipe marca quatro *runs*.

Depois da atuação dos 10 rebatedores, as equipes invertem as funções, ou seja, quem estava arremessando (defendendo) passa a rebater (atacar) e vice-versa. Ao final do jogo, a equipe com o maior número de pontos vence a disputa.

## PARA REFLETIR!

A bola do críquete é feita de madeira e é revestida em couro. Em um arremesso, ela pode alcançar uma velocidade muito alta, por isso os participantes devem utilizar os devidos equipamentos de proteção, principalmente os rebatedores.



Brian A Jackson | Shutterstock.com

Na imagem, podemos observar uma bola e um taco de críquete.

No entanto, assim como ocorre em várias outras modalidades esportivas, mesmo com os equipamentos de proteção, os seus praticantes não estão isentos da possibilidade de se machucar.

De acordo com o texto de Thiago Quintella, publicado na página virtual do Globo Esporte, após uma rebatida, a bola do críquete pode atingir uma velocidade de até 140 km/h. Para o médico Victor Calil, do Instituto de Neurologia Deolindo Couto (INDC), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), ser atingido por uma bola de críquete após uma rebatida seria semelhante ao impacto de um acidente de carro.

Embora não sejam tão frequentes, já houve casos de acidentes fatais nessa modalidade esportiva. Dentre eles, o do rebatedor da equipe South Australia. Phillip Hughes, de 25 anos, sofreu traumatismo craniano e hemorragia cerebral após ser atingido pela bola em uma região que o capacete não protege (pescoço).

O fato acendeu ainda mais o debate sobre a segurança dessa modalidade esportiva de campo e taco. Na época, uma campanha foi lançada nas redes sociais com a hashtag #putoutyourbats (joguem fora seus bastões), que ganhou diversos adeptos.

De acordo com especialistas, os itens de segurança do críquete são insuficientes. Há apenas uma proteção para as pernas, uma espécie de “caneleira” que se estende dos joelhos até o tornozelo, luvas e o capacete. Dessa forma, boa parte do corpo fica vulnerável.



wavebreakmedia | Shutterstock.com

Capacete e luva são acessórios essenciais para a proteção dos jogadores de críquete.

No caso dos árbitros, o uso de capacete nem é obrigatório. Embora o risco de serem atingidos pela bola seja relativamente menor do que os demais jogadores, também já houve casos de acidentes fatais com eles. O árbitro Hillel Oscar, por exemplo, foi atingido na região da mandíbula, durante uma disputa de críquete, o que causou a sua morte.

Praticamente toda atividade humana apresenta riscos, umas mais, outras menos. No caso dos esportes, tenta-se amenizar os riscos com equipamentos de segurança. É preciso estarmos atentos aos riscos que as modalidades esportivas nos oferecem e nunca devemos deixar de usar itens de segurança. Pense nisso!



**4.** Qual a sua opinião sobre a ideia de “jogar fora os bastões”? Ou seja, você é contra ou a favor à ideia de que as pessoas deveriam deixar de praticar o críquete, uma vez que há chances de se machucarem?

Resposta pessoal.

---

---

---

---

## VOCÊ SABIA?

Em algumas regiões do Brasil, é possível vermos pessoas praticando um jogo que se assemelha ao críquete. Essa prática corporal é popularmente conhecida como **jogo de taco, tacobol, bete**, etc. Você já jogou?

Existe uma prática corporal de nome bastante parecido com o do críquete, você sabe qual é?

Estamos falando do **croquet**, uma modalidade esportiva bem diferente do críquete, em que os participantes utilizam tacos para acertar bolas que devem passar entre aros fincados no solo. Você já ouviu falar nela? Talvez a imagem a seguir lhe ajude a lembrar.

Sarah2 | Shutterstock.com



Atualmente, alguns dos países em que o croquet é praticado são Canadá, Estados Unidos, França e Austrália.

Embora também envolva a utilização de campo e taco, essa modalidade não se enquadra no conceito de *esporte de campo e taco* apresentado neste capítulo, pois o objetivo do praticante não é bater na bola para jogá-la o mais longe que puder. Pelo contrário, almeja-se fazer com que a bola se localize próximo do alvo (o aro fincado no solo) para que, assim, seja possível passá-la entre ele. Dessa forma, essa prática corporal se parece mais com um esporte de precisão do que com um esporte de campo e taco.

O croquet é praticado em mais de 20 países espalhados pelo mundo, porém, assim como o críquete, ainda é pouco difundido no Brasil.





## Beisebol

Uma das modalidades esportivas mais praticadas nos Estados Unidos da América, o beisebol acontece entre duas equipes com nove participantes cada em um campo em formato de semicírculo. Devido ao seu formato, o campo de jogo é chamado popularmente de **diamante**.



Chris Hill | Shutterstock.com

Os campos de beisebol possuem 4 bases.

Assim como o críquete, esse esporte de campo e taco envolve jogadores que arremessam a bola e jogadores que a rebatem e percorrem um determinado trajeto.

O objetivo de quem está arremessando é mandar a bola para o seu companheiro que se localiza por trás do rebatedor da equipe oponente. Ao conseguir realizar essa tarefa com êxito, dizemos que ele fez um *strike*. Se ele conseguir três *strikes*, o rebatedor está fora.



zsolt\_uveges | Shutterstock.com

A zona de *strike* é formada por uma área imaginária que se localiza entre o cotovelo e o joelho do rebatedor.

O arremesso do beisebol deve ser feito com o pé de apoio sobre uma marcação no solo, ou seja, não é permitido realizar uma pequena corrida para arremessar.



EVZ | Shutterstock.com

Na imagem, movimentos de preparação para o arremesso de bola no beisebol.

Por sua vez, o rebatedor tem três chances para rebater a bola para o mais longe possível a fim de, em seguida, tentar percorrer as quatro bases do campo antes que os defensores da equipe oponente a recuperem.

Quando o jogador que rebateu a bola completa a volta nas quatro bases do campo, a sua equipe marca um ponto. Mas há outras formas de se pontuar. Se o rebatedor rebater a bola para a arquibancada ou para fora do estádio, por exemplo, a equipe também recebe um ponto. Esse episódio é chamado de **home run**, um dos acontecimentos mais emocionantes da partida. No final de nove rodadas, vence a equipe que obtiver mais pontos.



Photo Works | Shutterstock.com

Uma das formas de pontuar no beisebol é quando o rebatedor (jogador de capacete azul) precisa chegar à primeira base antes de o defensor desta (jogador de boné vermelho) capturar a bola dominada e arremessada por outro integrante de sua equipe.

## PARA REFLETIR!

Desde o momento em que foram transformadas em modalidades esportivas, algumas práticas corporais sofreram inúmeras mudanças durante o seu percurso histórico até chegar à forma como as conhecemos hoje. O beisebol é um belo exemplo disso. Nem sempre atletas negros e brancos disputaram a mesma competição.

Em pleno século XX, nos Estados Unidos da América, ainda havia uma segregação social muito forte baseada na cor da pele das pessoas. Nesse período, existia ainda mais preconceito racial do que nos dias de hoje. Havia até banheiros só para negros e banheiros só para brancos. E toda essa separação era prevista em lei.

Na década de 1920, foram criadas ligas de beisebol para negros, pois eles não eram permitidos jogar na liga principal (Major League Baseball – MLB) juntamente com os jogadores brancos.

No ano de 1947, a história do beisebol mudou. Com uma visão empreendedora, o dono do time Brooklyn Dodgers contratou o atleta Jackie Robinson para jogar no seu time e, assim, torná-lo o primeiro negro a competir na MLB.

O fato gerou muita polêmica e dividiu opiniões. Inicialmente, o esportista sofreu muito preconceito racial por parte da sua própria equipe e pelo público durante as partidas, mas continuou a jogar e se destacou pelo seu excelente desempenho.

Ao longo dos anos, outros atletas negros passaram a ser contratados para as equipes que disputavam a principal liga de beisebol do país.



Representação do símbolo da  
Major League Baseball – MLB.

Embora essa integração entre negros e brancos no beisebol tenha ocorrido com o intuito de elevar o nível das grandes ligas, atraindo, consequentemente, cada vez mais público para os estádios, é fato que também contribuiu para a luta contra o preconceito racial.

Mesmo após tantos anos, ainda hoje muitos cidadãos sofrem preconceito racial nos Estados Unidos da América e em vários outros países espalhados pelo mundo, como no Brasil. Será que um dia viveremos em uma sociedade livre do preconceito racial? O que você acha? Qual o nosso papel social para que isso ocorra? Pense nisso!

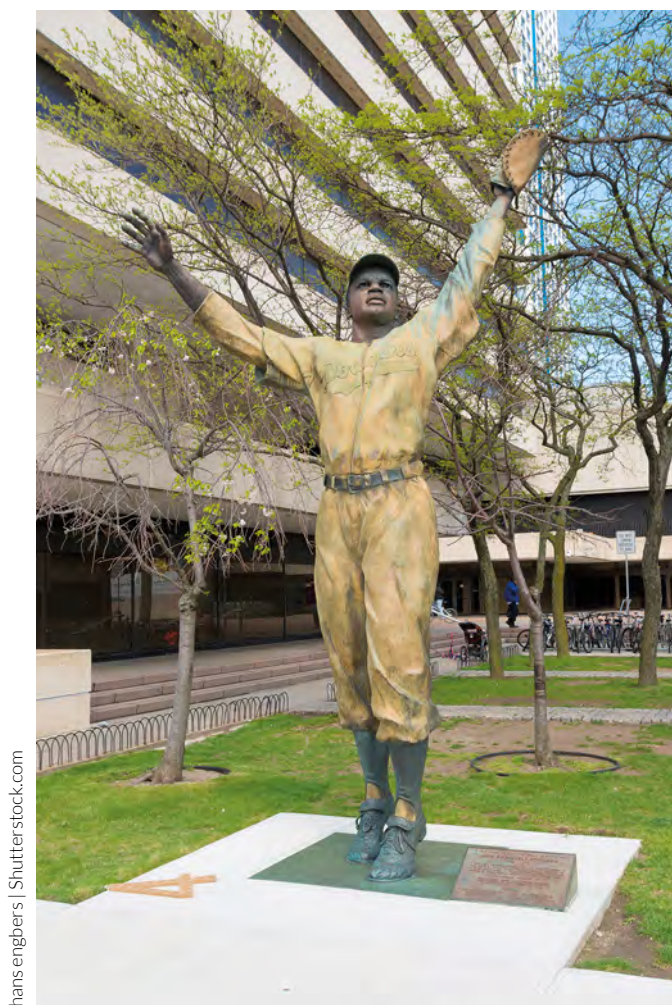


## VOCÊ SABIA?

Jackie Robinson jogava com o uniforme de número 42. Em sua homenagem, a Major League Baseball (MLB) “aposentou” esse número. Desde 1997, nenhum atleta das equipes que competem na MLB pode usar o uniforme com o número 42. Robinson foi o primeiro atleta de todas as modalidades esportivas a receber essa honra.

Ainda em homenagem a esse ícone do beisebol, em 2004 a MLB criou o *Jackie Robinson Day*. A partir de então, sempre na data de 14 de abril, todos os jogadores usam o 42 nos seus uniformes durante a partida. Esse dia se refere à data em que o atleta estreou na MLB pelo time do Brooklyn Dodgers.

Com o passar do tempo, a prática de “imortalizar” camisas começou a ser utilizada em outros esportes também. No basquete, por exemplo, a camisa de número 23, pertencente a Michael Jordan, foi retirada da lista de opções dos jogadores do Chicago Bulls.



Na imagem, estátua em homenagem a Jackie Robinson na Journal Square, Nova Jersey, Estados Unidos.

**5.** O filme *42 - A história de uma lenda*, lançado em 2013, retrata a história real de Jackie Robinson, o primeiro atleta profissional de beisebol negro da MLB. Assista ao filme e, em seguida, responda às questões a seguir:

**a)** Quais são as regras do beisebol que podemos observar no filme?

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

**b)** O preconceito racial se expressa por meio de quais atitudes dos personagens?

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

**c)** Com base no filme, qual a contribuição do fenômeno esportivo na luta contra o racismo?

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

**6.** Embora haja bastante semelhança entre o críquete e o beisebol, também há particularidades que os distinguem. Apresente cinco diferenças entre eles.

São exemplos:

1. A forma como a bola deve ser arremessada: no críquete não é permitido que o participante dobre o cotovelo ao arremessar a bola. No beisebol, não há restrição quanto a isso.

2. Os tacos: os do beisebol são esféricos, já os do críquete são retangulares.

3. Equipamentos de segurança para o rebatedor: apenas no críquete há proteção para as pernas do rebatedor.

4. Regras do arremesso: apenas no críquete é permitido fazer uma pequena corrida antes de arremessar. No beisebol, arremessa-se praticamente “parado”.

5. Trajetória da bola após o arremesso: no beisebol, a bola não pode tocar o solo antes de chegar até o rebatedor. No críquete, não há restrição quanto a isso.



## PESQUISA

Escolha uma modalidade esportiva de campo e taco que foi pouco abordada neste capítulo. Realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história, suas principais regras e os materiais necessários para a sua prática. Logo após, escreva no espaço a seguir uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---



# Educação Física

## CAPÍTULO 3

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 3

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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



# Ginástica:

Saúde e estética

CAPÍTULO

3

## Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos sobre a ginástica de condicionamento físico e os cuidados com a saúde e com a estética do nosso corpo. Você já ouviu falar nessa modalidade de ginástica? Você pratica ou já experimentou alguma delas? Quais são os seus reais objetivos ao praticá-las? Essas são algumas das perguntas que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!



## Ginástica

A ginástica faz parte da cultura corporal da humanidade que foi construída ao longo dos séculos.

A palavra deriva dos termos gregos *gymnikos*, que se refere a *exercícios do corpo*, e *gymnós*, que significa *nu*. Estudos afirmam que, na Grécia Antiga, os homens se exercitavam sem roupas — diferentemente de hoje — nos ginásios, importantes espaços públicos dessa sociedade.

Com o passar do tempo, a humanidade criou diversas práticas corporais gímnicas, com diferentes objetivos. Atualmente, existe uma grande variedade delas.

É possível classificá-las de diversas formas, e cada um de nós pode criar diferentes maneiras para isso. O texto da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), por exemplo, categoriza-as em: ginásticas esportivas, ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal.

As **ginásticas esportivas** são aquelas que, como o próprio nome já revela, fazem parte do fenômeno esportivo. Caracterizam-se pela comparação do desempenho dos participantes. São exemplos dessa ginástica: a acrobática, a aeróbica esportiva, a artística, a rítmica e a de trampolim.



Específicas da competição feminina de ginástica artística, as barras irregulares requerem movimentos rápidos e contínuos, com giros e balanços em suspensão.

As **ginásticas de conscientização corporal** englobam movimentos suaves e proporcionam uma melhor percepção sobre o próprio corpo. São exemplos: ginástica chinesa, ioga, *tai chi chuan*, entre outras.



O *tai chi chuan*, originado na China, no século XVII, é uma arte marcial que faz parte da ginástica de conscientização corporal.

Percebeu a grande quantidade de práticas corporais gímnicas que existem? Cada uma delas é composta de uma série de conhecimentos que podem ser aprendidos por nós.



Por ser uma modalidade de ginástica que diminui o risco de contusão, a hidroginástica é bastante praticada por pessoas com desvios posturais, dores articulares e baixa mobilidade.

É importante conhecermos as várias formas de ginástica, pois, assim, poderemos ampliar o nosso repertório de conhecimentos sobre a cultura corporal e usufruir dos seus benefícios para as várias esferas da nossa vida.

Essas práticas corporais são patrimônio de toda a humanidade. É preciso que haja espaços públicos e de qualidade que nos possibilitem vivenciá-las, uma vez que o acesso à cultura é um direito nosso, garantido pela Constituição da República Federativa do Brasil.

## Ginásticas de condicionamento físico

As práticas corporais popularmente conhecidas por calistenia, *crossfit*, treinamento funcional, musculação, entre outras, também podem ser entendidas como **ginásticas de condicionamento físico**. São práticas corporais em que se busca, de um modo geral, a melhoria da condição física, principalmente no que

diz respeito ao aprimoramento da força, do equilíbrio, da resistência, da flexibilidade, etc. São exemplos dessa ginástica: aeróbica, localizada, laboral, hidroginástica, entre outras.

## Os objetivos dos praticantes

Essas práticas corporais e tantas outras formas de ginástica de condicionamento físico podem ser praticadas com diferentes objetivos, a exemplo das que se relacionam à melhoria da condição física ou ainda com foco apenas para a estética corporal.

Quando praticadas com o objetivo de melhoria da condição física, busca-se, por exemplo, o aprimoramento da força, da flexibilidade, da resistência cardiorrespiratória, do equilíbrio, etc. Essa modalidade também é indicada para o combate e a prevenção de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras.



O pilates é uma modalidade de atividade física individual que oferece maior flexibilidade, o fortalecimento e o controle da musculatura.

Por outro lado, ao serem praticadas com objetivos estéticos, geralmente se almeja o aumento do volume de alguns grupos musculares (hipertrofia), a definição de outros, a diminuição de medidas em regiões bem específicas do corpo, entre outros propósitos que são, em sua maioria, vontades individuais ou disseminados pelos meios de comunicação de massa.

Os praticantes dessas atividades apresentam diferentes modos de pensar. Para alguns, os resultados estéticos são apenas consequências da prática regular dessas formas de ginástica. Para outros, eles representam o principal motivador dos seus treinos. Portanto, é preciso discernir com criticidade sobre os nossos reais objetivos ao realizar determinadas práticas corporais.



## Calistenia

A calistenia é uma prática corporal muito antiga, bastante presente no treinamento militar. Consiste em realizar exercícios físicos utilizando o peso do próprio corpo como sobrecarga, com o mínimo de equipamentos possível. É comum vermos a utilização de barras fixas como suporte para a realização de alguns movimentos.

Jacob Lund - stock.adobe.com



A flexão de braço não requer uso de aparelhos e pode ser realizada em qualquer lugar — em casa, na academia, em parques ao ar livre, etc.



Elizaveta - stock.adobe.com

As atividades ao ar livre estimulam não somente o corpo, mas também a mente, devido à dinamicidade do ambiente, o qual exige mais atenção. Na foto, exercício em barra fixa.

## Musculação

A musculação, também conhecida como **treinamento de força**, caracteriza-se pelo uso de aparelhos que permitem que o praticante realize séries de exercícios para um determinado grupo muscular de forma isolada.

Jacob Lund - stock.adobe.com



O *leg press* trabalha os membros inferiores a partir de repetições que visam a aumentar a resistência e a força da musculatura.



Para cada série de exercícios, é possível escolher a carga (o peso) que se deseja utilizar. Isso permite que o praticante realize o seu programa de treino de acordo com os seus próprios limites e possibilidades.



Milan Stojanovic - stock.adobe.com

Denominado **rosca direta**, esse exercício fortalece músculos específicos do braço e do antebraço, além de auxiliar na postura.

## Treinamento funcional

No Brasil, essa prática corporal ganhou força no final da década de 1990, em São Paulo. Surgiu como uma proposta para exercitar o corpo de forma mais dinâmica, diferentemente das tradicionais sessões de musculação, que podem ser, para algumas pessoas, um tanto quanto monótonas.

No treinamento funcional, os praticantes executam movimentos naturais, como correr, agachar, saltar, puxar, girar, empurrar, etc. Alguns exercícios são realizados apenas com o peso do próprio corpo, enquanto outros são praticados com o uso de cordas, bolas, pneus, cones, elásticos e discos.

Dadas as características das aulas, elas almejam melhorar as capacidades físicas “funcionais” do praticante, a exemplo da agilidade, da velocidade, da flexibilidade, da coordenação, do equilíbrio, da força e dos vários tipos de resistência.



Kzenon - stock.adobe.com

O exercício com corda naval tem como funcionalidade principal a aceleração do metabolismo, o que facilita a perda de gordura.



Milan Markovic - stock.adobe.com

O treinamento funcional também pode ser realizado ao ar livre.

## Crossfit

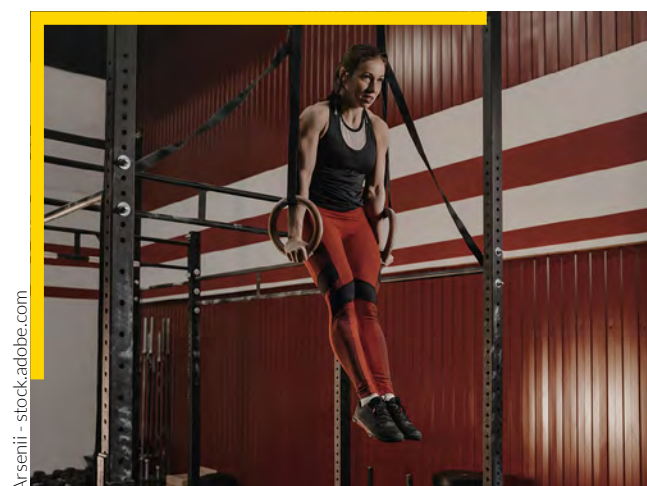
O **crossfit** é um tipo de treinamento funcional criado na década de 1990, na Califórnia, Estados Unidos, pelo ex-ginasta Greg Glassman.

Hoje o CrossFit Inc. é uma marca registrada, portanto é preciso que os estabelecimentos sejam certificados para poderem oferecer as aulas.



Na foto, modalidade chamada de **box jump**, que consiste em pular de uma posição estática para cima de uma caixa de modo que as duas pernas fiquem estendidas ao finalizar a atividade.

As academias de **crossfit** são conhecidas como **boxes**. Nelas, os praticantes realizam exercícios de alta intensidade, que incluem: corridas, saltos, levantamento de pesos, exercícios que utilizam o peso do próprio corpo, além de implementos como caixas, cordas, pneus, bolas, argolas, etc.



O **ring dip** é uma modalidade na qual se realizam movimentos contínuos com os braços estendidos e flexionados em um ângulo de 90°.



Exercício de alta intensidade, o **tire flip** exige o agachamento do corpo a fim de levantar por completo o pneu e depois empurrá-lo para frente.



**1.** Como percebemos, ao longo dos anos a humanidade criou uma série de formas de ginástica de condicionamento físico que ora se assemelham, ora se diferenciam. Todas elas fazem parte da cultura corporal. Sobre isso, responda às questões a seguir.

**a)** Quais são as principais semelhanças e diferenças que você percebe entre a calistenia e a musculação?

**Semelhanças:** Ambas contribuem para a melhoria da força muscular e fazem parte da cultura corporal da humanidade.

**Diferenças:** Na calistenia, o uso de aparelhos é muito reduzido; já na musculação, é caracterizada pelo uso deles, os quais permitem o exercício de grupos musculares isolados, etc.

**b)** Quais são as principais semelhanças e diferenças que você percebe entre o treinamento funcional e o *crossfit*?

**Semelhanças:** Ambos são considerados um tipo de treino funcional, portanto contribuem para a melhoria das capacidades físicas — força, equilíbrio, resistência, flexibilidade, velocidade, etc. As duas modalidades fazem parte da cultura corporal da humanidade.

**Diferenças:** O *crossfit* é marca registrada.

**2.** Qual ginástica de condicionamento físico você já praticou, pratica ou tem interesse em praticar? Qual o seu real objetivo em praticá-la? Justifique sua resposta.

**Resposta pessoal.**



**3.** Estudos sociológicos apontam que, nos dias atuais, os meios de comunicação de massa exercem grande influência sobre a nossa forma de pensar e agir. Na sua opinião, o objetivo em praticar um tipo de ginástica de condicionamento físico é, de certa forma, influenciado pela mídia? Justifique sua resposta.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

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

**a)** A caminho da sua escola, João viu um *outdoor* de uma academia de musculação do seu bairro que continha a seguinte frase: “Venha para a nossa academia e adquira já o corpo que tanto quis! Neste mês, estamos com um pacote promocional de 90% de desconto para os 100 primeiros alunos que se matricularem”. Em seguida, João calculou que, com o desconto promocional anunciado, a mensalidade caberia perfeitamente no seu orçamento. Então, assim que chegou da escola, foi até a academia para matricular-se, pois ter um corpo musculoso sempre foi o seu sonho e agora poderia pagar por ele.

**X) b)** Pedro estava assistindo ao jornal de notícias da sua cidade quando, durante o intervalo da programação, visualizou um anúncio de uma academia de ginástica que acabara de abrir próximo à sua residência. Logo, despertou para a possibilidade de se matricular na academia, pois sabia que ultimamente vinha desenvolvendo hábitos de vida sedentária e que a prática regular de exercícios físicos poderia trazer-lhe melhorias para a sua condição física.

**c)** Talita estava descontente com o seu corpo, pois percebia que ele não se parecia com o das suas amigas. Diante disso, matriculou-se em um *box* de *crossfit* próximo à sua casa, pois acreditava que, se treinasse bastante, conseguiria adquirir o formato de corpo ideal.





## PARA REFLETIR!

### Como o conceito de beleza se transformou ao longo dos séculos?

*Desde a Antiguidade, o culto ao belo faz parte da cultura de diferentes sociedades*

Cada época e lugar estabelecem critérios para definir o que é considerado belo. Nas últimas décadas, a moda se tornou um dos grandes referenciais do que é ser belo. E, ao olhar para a história, é possível verificar que esse conceito é mutável, subjetivo e depende do contexto histórico, social e cultural em que está inserido.

A partir da análise de artefatos milenares, como a escultura *Vênus de Willendorf*, historiadores acreditam que, no período da Pré-História, valorizava-se o corpo feminino mais “cheio”. Eles afirmam que esse formato corporal representava fertilidade.

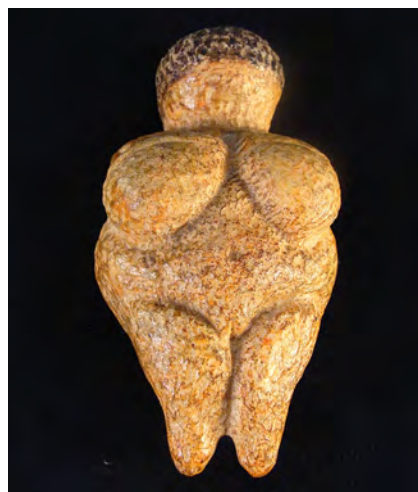
Na Grécia Antiga, o modelo de beleza ideal deveria combinar harmonia e equilíbrio, valorizando as medidas proporcionais. Isso valia também para as artes e arquitetura. O culto ao corpo entre os jovens previa que fossem fortes para serem soldados ou atletas. Os exercícios físicos também eram comuns entre as mulheres, que evitavam o bronzeado, por não ser considerado belo. A partir da Idade Média, as representações do nu e culto ao corpo dão lugar ao recatado. No Renascimento, supunha-se mulheres mais cheinhas, de quadril largo e seios maiores — o que se manteria até o final do século XVIII.

Já entre as décadas de 1920 e 1930, acreditava-se que, para ser considerado belo, o corpo feminino deveria apresentar formato cilíndrico. Na ocasião, algumas mulheres passaram a disfarçar suas curvas utilizando vestidos retos.

Nas décadas de 1980 e 1990, o padrão de corpo belo feminino passou a ser aquele que se aproximasse dos corpos das supermodelos, frequentemente estampados em capas de revistas, propagandas televisivas, *outdoors*, etc.

Atualmente, o padrão das supermodelos se intensificou ainda mais e ultrapassou o limite do saudável ao levar para a passarela modelos exageradamente magras. A anorexia e bulimia foram trazidas à discussão, principalmente pela sua incidência crescente entre as adolescentes, e esse padrão tem sido questionado pelos próprios profissionais do meio que o consideram inaceitável.

Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceito-de-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos>. Acesso em: 27/02/2020. Adaptado.



*Vênus de Willendorf*. Escultura de mais de 20 mil anos. Usada em rituais de fertilidade no período Paleolítico. Possui apenas 11,1 centímetros.

deborahatl - stock.adobe.com



## PARA REFLETIR!

Embora tenha sido um instrumento inventado por volta do século XVI, na Inglaterra, o espartilho ainda é bastante utilizado nos dias atuais. Algumas mulheres ainda o utilizam para dar forma à cintura e assim se encaixarem nos padrões de corpo considerados ideais e estabelecidos pelos meios de comunicação de massa da nossa sociedade.

Atualmente, há uma variedade enorme desses instrumentos. Porém, é preciso lembrar que o seu uso pode trazer sérios danos ao corpo, como dor nas costas, falta de ar, refluxo, além de enfraquecer a musculatura, prejudicar a circulação sanguínea e até mesmo comprimir órgãos internos. Em vários casos, os ortopedistas não recomendam.

Será que vale a pena correr o risco de prejudicar a saúde para tentar aparentar estar próximo de um padrão de corpo entendido como belo? Lembre-se de que o conceito de corpo socialmente aceito varia com o passar do tempo, e que a definição do que é o belo às vezes pode ser inalcançável e rigorosa quando se valoriza apenas um tipo de beleza. Além disso, é preciso destacar que os danos causados à saúde por atitudes imprudentes podem ser irreversíveis. Pense nisso!



Mary Evans Picture Library 2017

A Gibson Girl é considerada o primeiro ideal de beleza americana inventado nos Estados Unidos na década de 1890. O nome foi inspirado no ilustrador Charles Dana Gibson.



Lindheim23 - stock.adobe.com

O papel do corpo na sociedade capitalista é bastante importante para entendermos o excesso de cobrança que fazemos em busca desse ideal de beleza que parece nunca ser alcançado.

Ao longo dos anos, o conceito de *corpo belo* masculino também sofreu mudanças. Nem sempre ter músculos definidos e/ou volumosos foi um dos atributos do corpo masculino socialmente entendido como belo. Realize uma pesquisa com o intuito de identificar como esse conceito, no que concerne aos homens, mudou ao passar dos anos até os dias atuais.



**5.** Sabemos que as diversas formas de ginástica de condicionamento físico apresentam potencial para, por exemplo, contribuir com a melhoria das capacidades físicas das pessoas. No entanto, nos dias atuais, há quem as procure com outro objetivo, o de “modelar” o corpo, tentando aproximá-lo do que se entende por *corpo belo*.

Leia atentamente as questões a seguir e as responda.

**a)** Na sua opinião, como seria um corpo belo? Descreva-o.

Resposta pessoal.

**b)** Por que você acredita que um corpo belo seria da forma como você descreveu?

Resposta pessoal.

**c)** Na sua opinião, quais são os fatores que levam você a pensar dessa forma?

Resposta pessoal.

## PARA REFLETIR!

A cada ano, percebemos que novos conceitos são incorporados ao entendimento de corpo belo. Esses conceitos são frequentemente veiculados pelos meios de comunicação de massa que, por vezes, influenciam a população a buscar esse padrão a qualquer custo, seja por meio da realização de dietas duvidosas ou até mesmo por cirurgias plásticas de fins estéticos.

Na contramão dessa busca desenfreada pelo “corpo socialmente aceito”, surge o *body positive*. Você já ouviu falar nele? O **body positive** é um movimento social mundial que vai contra os padrões estéticos de corpo que são transmitidos pelos meios de comunicação de massa, principalmente as redes sociais. Ele expressa a ideia de ser positivo em relação ao seu corpo, incentivando as pessoas a aceitarem e amarem o corpo delas da forma como é. Pense nisso!



É importante também refletir que, quando a mídia enfatiza que todos os corpos são bonitos, isso pode reforçar a ideia de que eles estão sempre atrelados à beleza, isto é, apenas à aparência física.

Anabika - stock.adobe.com



# Educação Física

## CAPÍTULO 4

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 4

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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

# CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:

os significados do ioga

# 4

CAPÍTULO

## Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos o ioga, que é um tipo de ginástica de conscientização corporal. Você já ouviu falar dele? Saberia conceituá-lo? Conhece as suas principais características? Poderia citar exemplos? Há algum espaço público próximo à sua residência em que é possível praticá-lo? Essas são algumas das perguntas que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!

## Ginástica de conscientização corporal

Ao longo dos anos, a humanidade criou diversas práticas corporais, cada uma delas repleta de conhecimentos e significados.

Essas práticas corporais a que estamos nos referindo podem ser observadas na sociedade atual na forma de lutas, jogos, brincadeiras, danças, esportes e ginásticas. Podemos dizer que todas elas fazem parte da cultura corporal da humanidade. Neste capítulo, focaremos na ginástica de conscientização corporal.

As ginásticas de conscientização corporal surgiram no Brasil na década de 1970 como uma estratégia para o tratamento de problemas posturais. Englobam movimentos suaves e proporcionam uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Durante a experimentação delas, os seus praticantes concentram-se para manter posturas adequadas e o controle da respiração.



Impact Photography | Stock.adobe.com

No ioga, a chamada **postura do barco** exige muita concentração e equilíbrio corporal.

Algumas delas têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental, como o ioga e o *tai chi chuan*.



1. Considere o conceito de ginástica de conscientização corporal apresentado anteriormente para analisar as imagens a seguir. Depois, assinale aquelas que representam uma forma de ginástica de conscientização corporal.



WavebreakMediaMicro | Stock.adobe.com



ty | Stock.adobe.com



Alina | Stock.adobe.com



fizkes | Stock.adobe.com



## Mas, afinal, o que é consciência corporal?

Podemos dizer que a **consciência corporal** é a capacidade que temos em conhecer o nosso próprio corpo e os limites dele. Ao desenvolvê-la, podemos, por exemplo, identificar melhor nosso limite físico na realização de determinado exercício, e, assim, evitar possíveis lesões. Isso possibilita, inclusive, uma melhor postura corporal. Portanto, aperfeiçoamos a nossa consciência corporal.



SianStock | Stock.adobe.com

O gesto da mão realizado na foto é chamado de **Mudra**. De acordo com os preceitos do ioga, ele guia o fluxo de energia para áreas específicas do cérebro.



## Ioga

Devido às suas características, alguns estudiosos consideram o **ioga** como uma ginástica de conscientização corporal.

A palavra *ioga* tem diversos significados, dentre eles: união. Não se sabe ao certo quando ou quem o criou, mas acredita-se ser de origem indiana e datar de 3.500 a.C. a 2.000 a.C.

Os adeptos do ioga são chamados de **iogues**. A sua prática envolve espiritualidade, valores, meditação, mantras (espécie de oração), controle da respiração, alongamentos e uma série de posições corporais com nomes bastante específicos



Pose do escorpião.



Pose do guerreiro.



Pose do cachorro olhando para baixo.



Pose da cobra.



Postura do corvo.

As sessões de ioga podem gerar benefícios, como bem-estar emocional, melhor percepção sobre o próprio corpo, melhorias na postura corporal, na respiração, no sono, na flexibilidade e no fortalecimento muscular, no controle da ansiedade, etc.

Estima-se que há milhões de praticantes espalhados por todo o mundo. Cada um deles pode atribuir diferentes significados a essa prática corporal. Para os yogues mais antigos, vai muito além de uma forma de ginástica e de umas sessões de exercícios físicos, representa uma espécie de religião, uma filosofia de vida.

Percebemos, então, que estamos falando de uma prática corporal composta de uma gama de conhecimentos que foram socialmente produzidos e acumulados ao longo da história da humanidade. Faz parte da nossa cultura corporal.

## VOCÊ SABIA?

Com o passar dos séculos, a humanidade inventou uma quantidade enorme de movimentos corporais. A depender do contexto em que são realizados, eles podem apresentar intencionalidades diferentes.

Então, por mais que associemos um determinado movimento a uma prática corporal, precisamos lembrar que ele também pode ser realizado em outras manifestações da cultura corporal, mas com intencionalidades diferentes.

### ATIVIDADE

**2.** Analise as imagens A e B, a seguir, e faça uma pesquisa para identificar qual o movimento corporal que os praticantes estão realizando. Em seguida, explique o contexto em que o movimento está sendo aplicado, assim como os objetivos dos praticantes ao realizá-los.



**A**



**B**

O movimento corporal realizado pelos praticantes das imagens é conhecido, tanto no ioga quanto na ginástica rítmica, como **avião**. O exemplo A mostra a prática do ioga. Nesse contexto, o objetivo desse movimento pode ser a melhoria da capacidade física do equilíbrio ou o fortalecimento muscular, por exemplo.

Na imagem B, tem-se o exemplo de ginástica rítmica utilizando o aparelho fita durante um treinamento. Na ocasião, as garotas realizam o movimento como uma das partes da sua apresentação, objetivando a melhor pontuação possível.



## Vamos praticar?

Ao iniciarmos no ioga, uma das primeiras sequências de movimentos corporais que aprendemos é a famosa Saudação ao Sol. Existem várias versões, mas, no geral, ela é composta de poses simples.

A seguir, é possível visualizar diferentes poses que compõem a sequência de uma versão da Saudação do Sol. Vamos experimentar? Observe-as e tente realizá-las.



Como você já aprendeu neste capítulo, as práticas corporais que estamos chamando de ginásticas de conscientização corporal envolvem um minucioso controle da respiração durante a sua realização. Nesse sentido, uma orientação é: inspirar quando se eleva a cabeça, os braços ou tronco e expirar ao baixá-los.

Realize a sequência da Saudação ao Sol controlando a respiração com o devido cuidado. Assim, você desfrutará dessa prática da melhor forma possível.

### ATIVIDADE

**3.** Durante este capítulo, você foi apresentado a pelo menos quatro movimentos corporais que estão contidos na sequência da Saudação ao Sol. Identifique-os e cite-os a seguir.

Postura do cachorro olhando para baixo, pose do escorpião, pose do guerreiro e pose da cobra.

## VOCÊ SABIA?

Com a rotina agitada das grandes cidades, o estresse e a ansiedade causados por ela têm feito as pessoas repensarem em seu estilo de vida, buscando atividades mais saudáveis.

Como a prática de exercícios físicos pode contribuir para melhorar a imunidade do corpo, tornando-o mais resistente a doenças, hoje em dia pode-se encontrar uma maior diversidade de oferta de atividades físicas, seja em locais privados, seja em espaços públicos. Mas ainda existem pessoas que afirmam não encontrar tempo em sua rotina para se exercitar.

Uma solução encontrada pela tecnologia para auxiliar essas pessoas foi o desenvolvimento de aplicativos para exercícios em casa, práticos e ajustáveis às necessidades de cada indivíduo. Você sabia?

Em uma sociedade tão conectada e acelerada, essas plataformas se tornam grandes aliadas para incentivar a busca pelo equilíbrio do corpo.

## A mercantilização do ioga

O processo de **mercantilização** pode ser entendido como a transformação de algo em mercadoria. Esse processo ocorre com frequência na sociedade capitalista em que vivemos. Concorde?

Nesse projeto de sociedade que estamos, praticamente tudo é visto, vendido e consumido como se fosse um produto de mercado.

Muitas vezes, com o objetivo de aumentar as vendas e, consequentemente, os lucros, os donos dos meios de produção modificam as características originais dos produtos para adequá-los ao gosto dos consumidores. Infelizmente, isso também vem ocorrendo com práticas corporais historicamente criadas pela humanidade, como o ioga.

O ioga original possui uma dimensão espiritual, religiosa e filosófica enorme. Reflete muitos aspectos da cultura indiana e uma visão de mundo peculiar. Essa prática corporal vai muito além de uma sessão de exercícios físicos. Outros elementos estão presentes na sua essência, a exemplo do mantra e da meditação.

No entanto, para atender a um mercado composto de praticantes que se preocupam muito mais com os benefícios estéticos que o ioga pode proporcioná-los do que com os verdadeiros princípios e valores dessa prática, algumas academias reduzem essa tradição milenar a simples sessões de exercícios.

Para não afugentar os clientes pagantes, excluem os mantras e, em alguns casos, a meditação, por exemplo. Com isso, o ioga passa a acontecer de forma distorcida e descontextualizada de sua essência cultural.

Hoje em dia, podemos encontrar diversos tipos de ioga. No entanto, é preciso analisarmos se eles se aproximam da proposta original do ioga ou se se resumem a práticas mercantilistas.

## PARA REFLETIR!

Um estudo publicado na *Revista Ciência em Extensão*, da Universidade Estadual Paulista (Unesp), no ano de 2013, apresentou os motivos que levaram 55 participantes à prática de ioga. Os resultados foram os seguintes:

MOTIVO PARA A PRÁTICA DE IOGA	N
Benefícios físicos	22
Benefícios psicológicos	13
Curiosidade	10
Estética	06
Recomendação médica	01
Outro	03
<b>TOTAL</b>	<b>55</b>

Fonte: SHIRAISHI, J. C. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. *Rev. Ciênc. Ext.* v.9, n.3, p.53-60, 2013.

O estudo afirma que, em países do Ocidente, o ioga caracteriza-se mais como um “sistema de posturas”, visando à melhoria da saúde. Já nos países do Oriente, essa prática corporal é considerada uma filosofia de vida, assim como foi culturalmente concebida.

Esses dados nos permitem refletir sobre o futuro da prática do ioga no nosso país. Pois, como vimos, os aspectos filosóficos e culturais do ioga são pouco procurados nessa parte do nosso continente. E, quando determinada cultura não se propaga, ela tende a ser esquecida, passando a constar apenas nos livros. Concorda? Pense nisso!



## PESQUISA

Atualmente, há diversos tipos de ioga na nossa sociedade. Realize uma pesquisa para identificar os seis principais e descreva-os no espaço a seguir. Não esqueça de citar a(s) fonte(s) de sua pesquisa.

Espera-se que o aluno pesquise esses tipos de ioga: Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Kundalini, Raja e Iyengar.





## VOCÊ SABIA?

Aulas de ioga são amplamente ofertadas em academias de ginástica mantidas pela iniciativa privada. No entanto, também é possível praticar essa manifestação da cultura corporal gratuitamente a partir de ações promovidas pelo poder público. Você sabia?

Em diversas cidades espalhadas pelo Brasil, há projetos sociais que ofertam aulas de ioga de forma gratuita para a população. Geralmente, esses projetos são desenvolvidos por universidades públicas e prefeituras.

O acesso ao lazer e à cultura é um direito de todo cidadão brasileiro. Procure se informar se próximo ao seu bairro há a oferta gratuita de ioga ou de outra ginástica de conscientização corporal e experimente-a!

## ANOTAÇÕES

[illegible]

# Educação Física

## CAPÍTULO 5

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 5

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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

# DANÇAS DE SALÃO:

O ritmo secular

CAPÍTULO

5

## Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos sobre danças de salão. Você as conhece? Poderia citar exemplos? Sabe de onde elas surgiram e como chegaram até aqui? O que você percebe que há de comum entre elas? Quais são as suas principais características? Sabe quais são os principais motivos que levam as pessoas a praticá-las?

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

## A dança: muito mais do que um conjunto de passos

De acordo com o *Dicionário Crítico de Educação Física*, “a dança não é apenas um conjunto de ‘passos’”. Essa afirmação nos dá indícios da complexidade desse fenômeno, que está presente em contextos diversos da nossa vida, como nas aulas de Educação Física.

A dança faz parte da história da humanidade desde os primórdios. Ela compõe a nossa cultura — principalmente a corporal, que foi construída e diversificada ao longo dos anos.

A **dança** pode ser interpretada como uma forma de expressão corporal que homens e mulheres inventaram para representar os diferentes aspectos da vida. Por meio dessa expressão, é possível transmitir sentimentos encontrados na religião, no trabalho, na escola, nos costumes, na guerra, na comunidade, etc.

Ao passar dos séculos, diferentes formas de dança foram criadas em diversos locais do mundo, como o *hip-hop dance*, a salsa, o *breaking dance* (ou *break dance*), a valsa, o *popping*, o forró, o brega-funk, o samba de gafieira, etc.

Não existe apenas uma única forma de classificá-las. Dentre as várias maneiras, podemos categorizá-las em:

» **Danças urbanas:** também conhecidas como *street dance*, são aquelas que surgiram em guetos e centros urbanos. Em geral, são praticadas em espaços públicos. São exemplos: *hip-hop dance*, *breaking dance*, *popping*, brega-funk, etc.

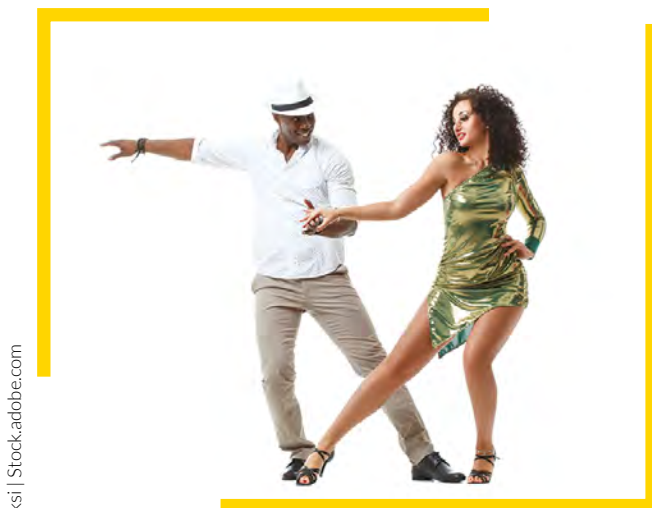


chaoss | Stock.adobe.com

Muito mais do que dança ou música, o *hip-hop* surge como um movimento sociocultural que visa à emancipação social do jovem por meio da educação e da criatividade.



- » **Danças de salão:** em sua maioria, são dançadas por pares. Exemplos: forró, samba de gafieira, salsa, balé, valsa, entre outras.



O samba de gafieira teve origem com o maxixe, que foi a primeira dança de salão brasileira.

Embora cada uma dessas danças apresente singularidades que as diferenciam umas das outras, podemos perceber que existem elementos comuns à boa parte delas. Afirma-se que a maioria das danças engloba:

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

Atualmente, a dança é utilizada para várias finalidades, como: reverenciar entidades religiosas (muito comum em algumas religiões), festejar, interagir socialmente, trabalhar, competir, divertir-se, expressar sentimentos, melhorar a condição física, entre tantas outras formas.

**1.** Ao longo da sua vida, você certamente adquiriu muitos conhecimentos sobre a dança. No entanto, é possível que poucas vezes você tenha organizado essas informações em forma de texto escrito. Observe as perguntas a seguir e responda-as em seu caderno.

- a)** Se algum colega lhe perguntasse a definição de dança, qual seria a resposta mais completa que você conseguiria fornecer?
- b)** Quais são os exemplos de dança que você conhece?

**c)** Como você os classificaria?

**d)** Você gosta de dançar? Por quê?

**e)** Quais são as danças que você já praticou?

**f)** Qual é a dança que você mais gosta de praticar?

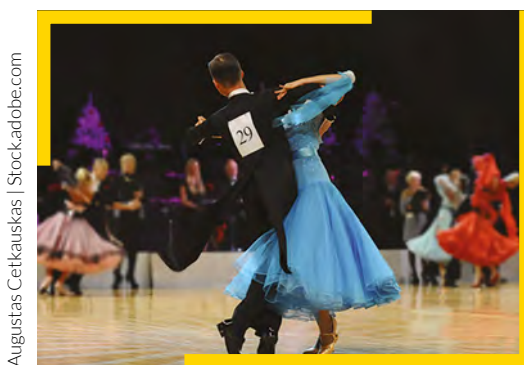
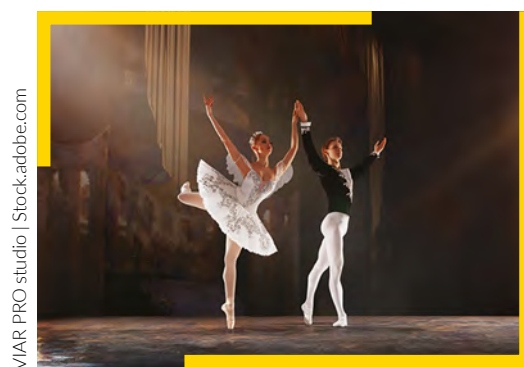
**g)** Qual é a dança que você mais gosta de assistir/apreciar?

**h)** Você dança com qual(is) objetivo(s)?

**i)** Em qual(is) momento(s) da sua vida a dança esteve ou está presente?

**Respostas pessoais.**

**2.** Releia o conceito de dança de salão apresentado neste capítulo. Em seguida, analise as imagens e assinale aquelas que representam uma dança de salão.



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



Resposta pessoal.

## Dança de salão: de onde veio? Para onde foi?

De acordo com a antropóloga e dançarina Jussara Vieira Gomes, a dança de salão, praticada por casais, surgiu na Europa. Desde os séculos XV e XVI, ela passou a ser bastante praticada nos salões dos palácios da nobreza e entre o povo em geral, com a finalidade de lazer.

Também é conhecida pela denominação **dança social**, pelo fato de ser praticada em confraternizações, proporcionando o estreitamento das relações sociais entre os participantes. Chama-se **dança de salão** porque foi a partir da sua prática nos salões das cortes reais europeias que esse tipo de dança foi valorizado.

As danças de salão foram levadas da Europa para outras partes do mundo por meio da troca cultural das pessoas que as conheciam, que, ao desembarcarem nos demais continentes, propagaram esse componente da cultura corporal da humanidade.

No Brasil, esse tipo de dança chegou inicialmente por meio dos colonizadores portugueses, no século XVI, e, em seguida, pelos imigrantes das demais regiões do continente europeu. Com o passar dos anos, as relações sociais entre as diversas etnias que aqui viviam se entrelaçaram dando origem a uma diversidade de danças de salão.

Entre o final do século XIX e o início do XX, por exemplo, danças de salão como a valsa, a polca, a contradança, a mazurca e o xote já eram frequentemente praticadas.

Atualmente, as danças de salão são vivenciadas em diferentes ambientes — academias de ginástica, estúdios de dança, escolas, praças, bailes, casas de festa, entre outros espaços e com diversas finalidades. Há quem as utilize como forma de lazer, trabalho, manutenção da saúde, confraternização, cortejo.

Precisamos olhar para as danças de salão como resultado de um processo histórico de transformações. Faz-se necessário entendê-las como um elemento da cultural corporal que a humanidade produziu e acumulou ao longo dos anos, o qual podemos e devemos usufruir de diferentes formas em nossa vida.

## VOCÊ SABIA?

Conforme os estudos de Jussara Vieira Gomes, entre o final do século XIX e o início do XX, a quadrilha era considerada uma dança de salão refinada. Inclusive, o próprio Imperador D. Pedro II era um dos seus grandes apreciadores e praticantes.

Com o passar dos anos, essa dança foi se modificando até chegar na quadrilha das festas juninas que conhecemos hoje.

---

Em um dado momento histórico, as danças em que os casais vivenciavam “agarradinhos” passaram a ser menos praticadas, principalmente quando as famosas discotecas entraram em cena. Nesses ambientes, os casais passaram a dançar sem se tocar, de uma forma mais solta e até sem necessidade de parceiro(a).

De acordo com a estudiosa do assunto, Jussara Viera Gomes, embora tenham desempenhado um importante papel social, esses ambientes e essa peculiar forma de dança contribuíram para que as danças de salão passassem a ser menos praticadas por um bom período. Nesse contexto, as danças de salão passaram a ser vistas como danças “fora de moda”, praticada por pessoas mais velhas e conservadoras.

Entretanto, com o passar dos anos esse quadro foi se modificando. Atualmente, ambos os estilos de dança se mostram como práticas corporais bastante vivenciadas pelos diversos públicos.

## VOCÊ SABIA?

Em junho de 1995, a *Motriz: Revista de Educação Física*, da Unesp, publicou um interessante artigo científico sobre os motivos que levam jovens em idade escolar e adultos a praticarem danças de salão. O estudo foi intitulado de *Por que dançar? Um estudo comparativo*, em que você pode ter acesso pelo link: [http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n1/7\\_Catia\\_form.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n1/7_Catia_form.pdf).



Participaram da pesquisa 25 homens e 35 mulheres, com idade média de 52 anos; e 15 homens e 23 mulheres, com idade média de 14 anos. No total, foram entrevistadas 98 pessoas.

Ao final do estudo, os autores apresentaram um quadro com os resultados estatísticos da pesquisa. Vejamos!

Motivos pelos quais as pessoas dançam				
Motivos	Adolescentes		Adultos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Experiência Social	12%	10%	10%	9%
Liberação de tensão	4%	3%	13%	3%
Prazer	44%	58%	38%	44%
Ocupação do tempo livre	18%	13%	30%	35%
Outros	22%	16%	13%	9%

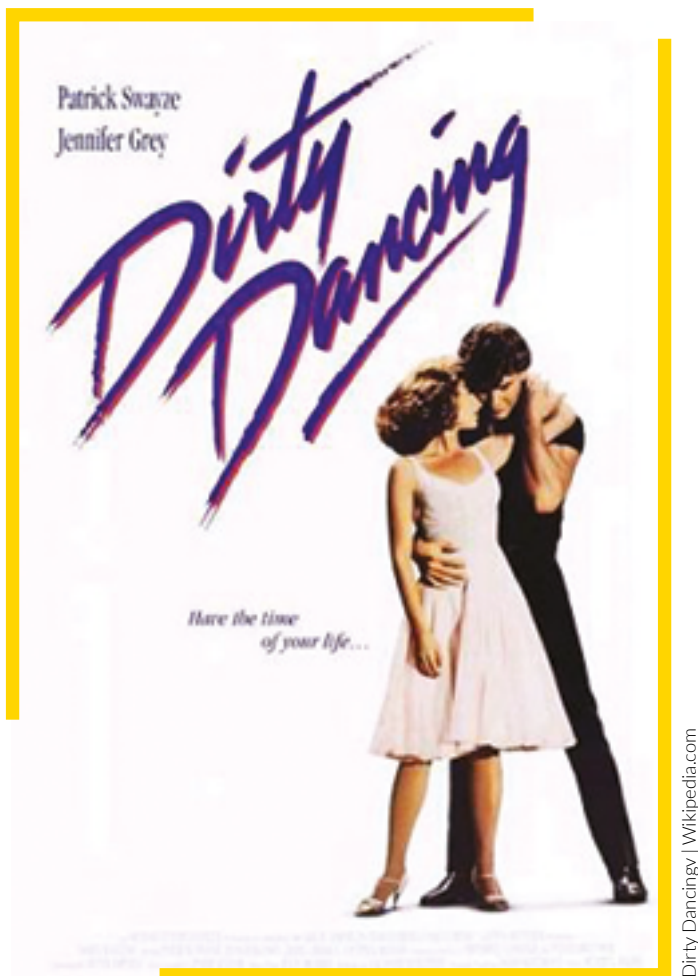
Fonte: VOLP, Catia Mary; DEUTSCH, Silvia; SCHWARTZ, Gisele M. Por que dançar? Um estudo comparativo. *Motriz* – Volume 1, Número 1, 52-58, junho/1995.

Como podemos perceber, os sujeitos participantes revelaram ser o prazer (oportunidade de satisfazer-se, gostar do que faz, sentir-se bem) o principal motivo que os levam à prática da dança de salão.





**04.** Nas telas do cinema, muitos longas-metragens foram produzidos tendo uma dança de salão como temática. Um dos filmes mais clássicos desse gênero é *Dirty Dancing*, de 1987.



Assista ao filme e escreva uma síntese destacando qual a dança de salão é praticada pelos protagonistas e com quais finalidades ela é vivenciada.

A dança praticada é o merengue, utilizada nos contextos do lazer, do trabalho e da competição.

---

---

---

---

---

---

---

## Danças de salão pelo Brasil: diversidade cultural

Diversas danças de salão são praticadas em todas as cinco regiões do Brasil. No entanto, devido às diferenças culturais, algumas danças são mais praticadas em umas regiões do que em outras.

Em muitos estados da Região Nordeste, por exemplo, uma dança de salão muito praticada é o forró. Já no Rio de Janeiro ou em São Paulo, podemos dizer que esse posto é assumido pelo samba de gafieira. Cada localidade tem as suas danças de salão preferidas ou mais consagradas.

Nesse contexto, não há dança melhor ou pior, que deve ser mais ou menos praticada, pois cada uma delas apresenta importantes significados culturais para quem dança. Além disso, ela viabiliza nosso aprendizado sobre a cultura das diferentes regiões do Brasil.

Em um país como o nosso, de dimensão continental, há uma enorme diversidade cultural, que deve ser respeitada e valorizada. Não é porque determinada cultura é diferente da nossa que devemos desconsiderá-la. Pelo contrário, devemos buscar conhecê-la. Essa atitude contribui para que não assumamos posições preconceituosas.



### PESQUISA

Escolha uma das danças de salão mais praticadas na sua região (estado ou cidade) e realize uma pesquisa com o objetivo de aprender sobre a sua história, o ritmo, os principais gestos corporais, a temática das músicas, os principais adereços e os espaços em que é praticada. Em seguida, escreva um texto sobre a sua pesquisa no espaço a seguir, não esquecendo de citar sua fonte.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

---



**05.** Observe as imagens a seguir e identifique a que danças de salão elas se referem. Para respaldar sua resposta, é recomendável realizar uma pesquisa acerca das seguintes possibilidades de danças de salão: forró, samba de gafieira, valsa, merengue, salsa, bolero, xote, tango, soltinho, lambada.



Valsa



Tango



Forró



## PESQUISA

Nesta etapa, realize uma pesquisa sobre uma dança de salão bastante praticada em uma região distante do seu estado ou da sua cidade. Em seguida, estabeleça suas principais características, como sua história, seu ritmo, seus principais gestos corporais, seus adereços e os espaços em que é praticada. Por fim, escreva um resumo sobre a sua pesquisa no espaço a seguir, não esquecendo de citar as fontes.

Resposta pessoal.

---



---



---



---



---



---



## PARA REFLETIR!

O processo de globalização que vivemos hoje nos permite ter acesso a diversas manifestações culturais espalhadas pelo mundo, dentre elas as danças de salão praticadas por diferentes povos. No entanto, há quem defenda que, por vezes, essa globalização, ao invés de contribuir para difundir a diversidade cultural da humanidade, acaba por prejudicá-la. É preciso refletir sobre o assunto.

É fato que a globalização contribui para a transmissão de valores culturais. No entanto, o que se discute é essa disseminação normalmente ocorrer de modo a valorizar uma determinada cultura em detrimento de outra. Geralmente, o que acontece na prática é a massificação da cultura dos centros economicamente dominantes. Esse fenômeno é chamado pelos sociólogos de **indústria cultural**.

Essa indústria tende a padronizar a forma de pensar, ser, agir e consumir das pessoas com base na cultura de um determinado grupo social. Essas padronizações envolvem, por exemplo, os gostos musicais e de dança da população. No final das contas, ao passo que se valorizam e se expandem as manifestações culturais da classe dominante, colabora-se para a diminuição das tradições culturais locais da classe trabalhadora.

Será que as suas preferências por apreciar ou praticar determinadas danças estão sendo influenciadas pela globalização e sua indústria cultural ou são escolhas, de fato, conscientes? Pense nisso!

---

### Dança: relações de gênero e preconceito

Em um país como o Brasil, onde a dança está presente em diversas manifestações culturais, do Norte ao Sul, das festas típicas aos salões de clubes e festas nos trios elétricos, a dança pode ter inúmeros significados. Ela está presente no cotidiano das pessoas, porém há a dificuldade em entendê-la e interpretá-la como cultura existente em nossa sociedade, inclusive na educação. A dança na escola oferece oportunidades para que a sexualidade e a relação de gênero não sejam vistas de forma estereotipada ou preconceituosa, tanto ao interpretar os códigos das danças e suas origens quanto ao criar suas coreografias.

As danças foram criadas por homens e mulheres ao longo dos séculos, fazem parte da cultura corporal da humanidade, portanto devem ser desfrutadas por todos, independentemente do sexo. Pense nisso!

Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2013/2013\\_unicentro\\_edfis\\_artigo\\_nelza\\_dal\\_santo.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_unicentro_edfis_artigo_nelza_dal_santo.pdf). Acesso em: 18/05/2020. Adaptado.



## VOCÊ SABIA?

Desde 1982, no dia 29 de abril, comemora-se o Dia Internacional da Dança, instituído pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) em homenagem ao criador do balé moderno, Jean-Georges Noverre.

Noverre criou mais de cem coreografias em menos de 50 anos. Em suas Cartas sobre a Dança, publicadas a partir de 1760, contêm ideias tão modernas que continuam merecendo atenção.

Consideradas uma obra de gênio por Voltaire, as cartas de Noverre atravessaram os séculos inspirando artistas de diferentes expressões. Para Jean Cocteau, possuíam ciência e exatidão em doses assombrosas.

Em um período em que os balés não tinham características dramáticas, permanecendo relegados à condição de suportes formais de comédias e óperas, Noverre lançou propostas fundamentais para o desenvolvimento das artes cênicas.

Ao longo de suas cartas, erigiu as bases do “balé de ação”, reformulando o que se fazia até então.

Considerando a totalidade cênica da dança, Noverre defendia mudanças também na música, nos figurinos e cenários. Para tornar-se convincente, a obra coreográfica, segundo ele, deveria merecer tanta atenção quanto a produção de uma peça teatral.

Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq14069912.htm>. Acesso em: 18/05/2020. Adaptado.

### ATIVIDADE

**06.** Conforme o *Dicionário Crítico de Educação Física*, “a dança não é apenas um conjunto de ‘passos’”. Após todo esse estudo sobre o tema, você concorda com a afirmação? Justifique a sua resposta.

Resposta pessoal. Espera-se que o aluno desenvolva um conceito mais ampliado e embasado do que aquele apresentado na alternativa a da questão 01 deste capítulo.





## PARA REFLETIR!

No sistema de sociedade em que vivemos, quase tudo acaba se transformando em produto capaz de ser vendido e consumido. Esse processo também ocorre com as práticas corporais, dentre elas as danças de salão.

Atualmente, presenciamos a mercantilização das danças de salão. É possível comprarmos os conhecidos “pacotes” — um tipo de combinação de serviços ou produtos — nos estúdios de dança com um determinado quantitativo de aulas semanais. Quanto mais completo for o pacote acertado, mais dinheiro precisaremos desembolsar. Esse processo parte da lógica capitalista.

No entanto, nem sempre é necessário pagar para ter acesso a essa manifestação do corpo que foi historicamente produzida e diversificada pela humanidade. Em algumas cidades, por exemplo, há projetos governamentais que ofertam aulas de dança de salão gratuitamente para a população.

Procure saber se próximo à sua residência há essa possibilidade. Se houver, experimente!

# ANOTAÇÕES

[illegible]

# Educação Física

## CAPÍTULO 6

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO

# Educação Física

## CAPÍTULO 6

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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

# Lutas do mundo:

## O judô

# CAPÍTULO 6

### Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos as lutas do mundo, com ênfase no judô. O que você sabe sobre o assunto? Você já praticou ou assistiu a alguma dessas práticas corporais? Você conhece o judô? Quais as técnicas de projeção, controle e queda que você conhece? Essas são algumas das perguntas que farão parte do nosso diálogo neste capítulo. Vamos lá!

## O que é luta?

Podemos compreender a luta como uma disputa em que o contato corporal entre os participantes é inevitável. Como acontece em toda disputa, na luta os participantes objetivam vencer o seu adversário. Entretanto, o que a diferencia das demais práticas corporais é que, nela, os envolvidos realizam ações com a intenção de atacar e/ou controlar o corpo do seu oponente, além de defender-se dos golpes aplicados por ele.

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

## Lutas do mundo

A luta faz parte da cultura corporal desde as épocas mais remotas. Ela surgiu como uma necessidade humana em um período em que era preciso lutar para sobreviver.

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

Ao longo dos séculos, diferentes modalidades de luta foram criadas em diversas regiões do planeta Terra. O *muay thai*, o boxe, o *tae kwon do*, o judô, o *kendo* e a esgrima são apenas algumas delas.

Cada uma dessas modalidades de luta apresentam uma série de características que lhes são particulares. Elas possuem diferentes origens, filosofias, rituais, normas de conduta, técnicas de ataque, defesa e controle, indumentárias, equipamentos de proteção, etc.

## Judô

O **judô**, por exemplo, é de origem japonesa. Durante a disputa, os participantes buscam o tão almejado *ippon*, que, dentre outras possibilidades, pode ser entendido como a perfeita aplicação de uma técnica de ataque.

## Muay thai

O **muay thai**, como o seu próprio nome já indica, é uma modalidade de luta originária da Tailândia. Também conhecido como **boxe tailandês**, caracteriza-se por golpes contundentes que envolvem a utilização dos punhos, cotovelos, joelhos e canelas.



## Tae kwon do

O **tae kwon do** é de origem coreana. Durante a disputa, os praticantes objetivam pontuar através de socos e de chutes. Esses movimentos de ataque devem ser aplicados nas áreas cobertas por protetores, localizadas acima da linha da cintura.

## Boxe

Já no **boxe**, só é permitido atingir o oponente por meio de técnicas de ataque desferidas pelos punhos. Seus praticantes, sempre de luvas, também só devem golpear da cintura para cima. Podemos dizer que ele se originou de uma luta bastante praticada na Grécia Antiga, o *pýgme*.

## Kendo

O **kendo**, também criado no Japão, envolve técnicas de combate com espadas de madeira e bambu. Assim como no *tae kwon do*, deve-se atingir as regiões do corpo do oponente cobertas pelo equipamento de proteção. Seus praticantes utilizam uma espécie de armadura, que simboliza a cultura dos samurais. Nessa luta, há uma pontuação que é construída conforme a região do corpo do oponente atingida com a espada.

## Esgrima

A **esgrima**, embora não seja atribuída a uma nacionalidade específica, ao que tudo indica é de origem europeia. Seus praticantes utilizam trajes brancos que englobam colete, luva e máscara de metal. As disputas envolvem o uso de três objetos (armas) bastante semelhantes: o sabre, o florete e a espada. Assim como no *kendo*, para vencer é preciso alcançar uma determinada pontuação, que é obtida tocando o oponente com o objeto. Antigamente, as pontas desses objetos traziam vestígios de giz para que o toque na roupa dos adversários pudesse ser identificado. Com o avanço da tecnologia, esse toque passou a ser identificado eletronicamente, pois as roupas dos competidores passaram a carregar sensores.

Como vemos, cada uma dessas modalidades de luta apresenta um incalculável universo de conhecimentos. Contudo, também é verdade que, à medida que estudamos cada uma dessas modalidades de luta, passamos a compreendê-las e explicá-las melhor. Concorda?

A sensação de assistirmos a uma luta sem sabermos ao certo o que está acontecendo não é nada legal, não é mesmo? É preciso ampliarmos o nosso conhecimento sobre as práticas corporais historicamente criadas pela humanidade, pois só dessa forma poderemos praticá-las e apreciá-las de forma crítica, consciente e autônoma.



# PESQUISA

Escolha uma luta do mundo e realize uma pesquisa com o objetivo de encontrar informações sobre a sua história, normas de conduta, técnicas de ataque, defesa e controle, indumentárias, etc. Em seguida, escreva uma síntese dos resultados da sua pesquisa.

Resposta pessoal.

[illegible]

## PARA REFLETIR!

O químico francês Lavoisier dizia que “na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”. Essa afirmação também pode ser aplicada às práticas corporais da humanidade.

As lutas, por exemplo, não são práticas corporais que foram inventadas do dia para a noite. Elas são resultado de um processo de transformações que ocorreram ao longo dos séculos.

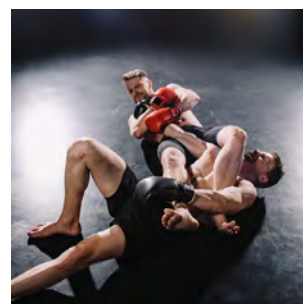
O MMA (do inglês, Mixed Martial Arts) a que você assiste hoje em dia na TV, por exemplo, é um aperfeiçoamento de uma modalidade de luta praticada na Grécia Antiga há milhares anos chamada de **pancrácio**.

O pancrácio envolvia movimentos corporais presentes em diferentes modalidades de luta da época, como o *pále* e o *pýgme*. Incluía socos, chutes, cotoveladas, joelhadas, torções, derrubadas, cabeçadas, imobilizações, esquivas, etc. Apenas algumas ações não eram permitidas, como colocar os dedos nos olhos do oponente, atacar a região genital, morder, entre outras. Percebe alguma semelhança com o MMA?

Pois é! Nem tudo o que nos é apresentado nos dias atuais como algo novo realmente é. Certamente, o novo traz características de algo velho, ou seja, aquele que existiu em tempos anteriores. Pense nisso!



Escultura que retrata dois homens lutando Pancrácio.



MMA.

Artem Merzlenko | Stock.adobe.com

LIGHTFIELD STUDIOS | Stock.adobe.com

## PESQUISA

A depender da modalidade de luta, é possível que os seus praticantes façam uso de objetos, como escudos, espadas, bastões, lanças, *nunchaku*, entre outros. A esgrima e o *kendo* são dois exemplos em que isso ocorre. Realize uma pesquisa com o intuito de descobrir que outra modalidade de luta envolve o uso de objetos desse tipo. Em seguida, escreva o nome da luta e do objeto utilizado por seus praticantes.

**Sugestão de resposta:** *Kung fu* (modalidade de luta). Um dos objetos utilizados por seus praticantes é o *nunchaku*.

1. Cada modalidade de luta possui características que nos permitem identificá-las. As imagens a seguir retratam algumas lutas do mundo. Preencha a lacuna a seguir de cada ilustração com o nome da modalidade de luta que ela representa. Considere as opções de resposta presentes no quadro abaixo.

<i>Tae kwon do</i>	<i>Judô</i>	<i>Kendo</i>
<i>Boxe</i>	<i>Muay thai</i>	<i>Esgrima</i>



*Tae kwon do.*



*Boxe.*



*Esgrima.*



*Muay thai.*



*Kendo.*



*Judô.*

## PARA REFLETIR!

Devemos lutar com o outro ou contra o outro? É preciso lembrar que, para lutar, precisamos do outro. Por isso, é necessário vermos nosso oponente como alguém de que precisamos e que também precisa de nós em uma disputa. Nesse sentido, é interessante pensarmos em lutar com o outro, e não contra.

Portanto, é preciso valorizar a integridade física do(a) nosso(a) adversário(a), respeitando as normas de segurança de cada luta e o nível de conhecimento que o sujeito que está lutando conosco possui naquele momento. Pense nisso!

## VOCÊ SABIA?

Em algumas modalidades de luta, os praticantes utilizam objetos como faixas e cordas de diferentes cores para simbolizar o seu grau de conhecimento. No judô, por exemplo, usa-se uma faixa para amarrar o quimono. Já no *muay thai*, os praticantes amarram um pequeno cordão no braço.



LIGHTFIELD STUDIOS | Stock.adobe.com



Esse objeto é substituído por outro de cor diferente com o passar do tempo, à medida que o praticante vai adquirindo mais experiência. Cada modalidade de luta apresenta uma sequência de cores diferentes.

No judô, por exemplo, a sequência de cores das faixas é a seguinte: branca, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta, coral (vermelha e branca), vermelha.



Já no *muay thai*, a sequência de cores dos cordões (*kruang*) pode variar entre os grupos de praticantes e regiões.



2. Quanto mais conhecimento temos acerca de um fenômeno, melhor o compreendemos e melhor o explicamos. Por exemplo, você saberia explicar o que está acontecendo na imagem abaixo? Responda no espaço a seguir.



Caso você não tenha conhecimento sobre o que realmente está ocorrendo, pesquise, com auxílio do seu professor, sobre o assunto de forma mais aprofundada.

A ilustração mostra uma luta de judô. Na situação, um dos atletas (o de quimono branco) está aplicando uma técnica de controle/imobilização sobre o seu oponente. Na ocasião, o árbitro está realizando o sinal de Osaekomi, informando que a contagem dos 20 segundos está aberta. Caso o atleta que está sendo controlado/imobilizado não consiga sair dessa situação nesse período de tempo, será vencido.

## PARA REFLETIR!

Frequentemente, ouvimos os diversos meios de comunicação se referindo aos termos *luta* e *arte marcial* como sinônimos, não é mesmo? Mas será que realmente são? Ou seja, será que toda luta é uma arte marcial?

Para responder a essa pergunta, precisamos saber o que esse termo significa. Estudos revelam que o termo *arte marcial* tem origem greco-romana e refere-se à *arte da guerra*. A palavra *marcial* é originada da palavra *Marte*, que, para os gregos, representava o deus da guerra.

Assim sendo, nem toda modalidade de luta pode ser considerada uma arte marcial, mas apenas aquelas que foram aperfeiçoadas para serem utilizadas em batalhas de guerras contra outros povos. Não se engane!

## Breve histórico do judô

De acordo com o professor da área de Educação Física, Marco Aurélio Lauriano, da Universidade de Pernambuco (UPE), ao contrário do que muitos pensam, o judô não é uma arte marcial. Ele foi desenvolvido como uma modalidade de luta com objetivos pedagógicos e esportivos. Seu criador se chamava Jigoro Kano.



Jigoro Kano era um jovem estudioso, com formação na área de Educação. Ele admirava e praticava uma antiga arte marcial chamada **jujutsu**, muito cultuada pelos guerreiros samurais.

O jovem japonês via no jujutsu um grande potencial educativo, mas, para isso, sabia que seria necessário realizar algumas modificações, a começar por seus objetivos, os quais eram ligados à guerra. Então, depois de muito estudar, Jigoro Kano reformulou o jujutsu e criou o judô. Dentre suas reformulações, ele idealizou regras para os confrontos entre os participantes.

Em 1882, ele fundou a sua primeira academia de judô, a Kodokan. Como bases filosóficas para essa modalidade de luta, adotou a máxima eficácia e a prosperidade e benefícios mútuos. Dessa maneira, Jigoro Kano almejava que o judô não tivesse um fim em si mesmo, mas que seus praticantes desenvolvessem um pensamento voltado para a melhoria pessoal e da sociedade. Em outras palavras, os princípios filosóficos dessa modalidade de luta não deveriam se restringir ao espaço do *dojo* (local onde se pratica o judô), mas ser aplicados nas demais atividades da vida.

### VOCÊ SABIA?

A palavra *judô* é formada pela junção de dois termos: *ju* e *do*. Na língua japonesa, esses termos significam *caminho* e *suave*, respectivamente.

## As técnicas do judô

Jigoro Kano sistematizou o ensino do judô. Para tanto, ele organizou as suas técnicas em três grandes conjuntos: *Ukemi-waza*, *Nage-waza* e *Katame-waza*.

### *Ukemi-Waza*

As *Ukemi-waza* são técnicas de queda. Geralmente, são os primeiros movimentos que aprendemos quando estamos estudando essa modalidade de luta. Embora o tatame seja aparentemente macio, é preciso saber cair sobre ele, pois é necessário aprendermos a amortecer a nossa queda; caso contrário, podemos nos machucar.

Conhecemos quatro técnicas básicas de queda: *Ushiro ukemi*, *Mae ukemi*, *Yoko ukemi* e *Zenpo kaiten ukemi*.



*Ushiro ukemi*: queda para trás.



*Mae ukemi*: queda para frente.



*Yoko ukemi*: queda para lateral.



*Zenpo kaiten ukemi*: queda com giro frontal.

## VOCÊ SABIA?

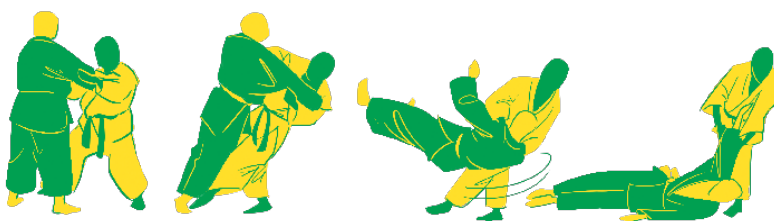
Como o judô é de origem japonesa, os nomes das suas técnicas também são. A princípio, podemos até achá-los um pouco estranhos, pois são bastante diferentes dos termos que estamos acostumados a ler e a ouvir na nossa língua. E isso certamente dificulta a nossa correlação entre o nome da técnica e o movimento corporal a que ela corresponde, não é mesmo?

Porém, se aprendermos o significado de cada termo, veremos que se tornará mais fácil associar o nome da técnica ao movimento corporal que ela representa. No quadro a seguir, estão os significados dos termos que compõem os nomes das técnicas de queda:

Termo japonês	Significado
<i>Waza</i>	Técnica
<i>Ukemi</i>	Queda
<i>Ushiro</i>	Trás
<i>Mae</i>	Frente
<i>Yoko</i>	Lado
<i>Kaiten</i>	Rotação

### ATIVIDADE

3. Analise as ilustrações a seguir e identifique o nome de cada técnica de queda que os judocas de quimono branco estão realizando.



**A**

*Yoko ukemi.*



**B**

*Ushiro ukemi*

## Nage-waza

As **Nage-waza** são técnicas de projeção. Esse é o conjunto de técnicas de maior variedade. Existem, pelo menos, 40 delas.

Ao aplicar uma técnica de projeção com perfeição, o judoca consegue a pontuação necessária para vencer a luta, o famoso *ippon* (1,0 ponto). Caso a técnica não tenha gerado a eficiência necessária, o praticante conquista um *wazari* (0,5 ponto). Com dois *wazaris* também se vence a luta.

A seguir, veremos o primeiro grupo de técnicas de projeção (1º gokyo) aprendidas por um judoca iniciante.



**De ashi harai:** varrer o pé avançado.



**Hiza guruma:** rotação pelo joelho.



**Sasae tsurikomi ashi:** bloqueio do pé suspenso.





*Uki goshi*: quadril flutuante.



*O soto gari*: grande varrida por fora.



*O goshi*: grande quadril.



*O uchi gari*: grande varrida por dentro.



*Seoi nage*: projeção por um ponto sobre ombro.

4. Analise as imagens a seguir e identifique o nome das técnicas de projeção que os judocas de quimono azul estão realizando.

A



O soto gari.

B



Seoi nage.

## Katame-Waza

As *Katame-waza* são as técnicas de controle. Elas se dividem em técnicas de imobilização, de “estrangulamento” e de articulação. No entanto, as duas últimas só são estudadas por judocas um pouco mais experientes.

De acordo com os documentos da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), as técnicas de estrangulamento e de articulação só estão presentes nos exames para a faixa roxa em diante.

Ao conseguir imobilizar o seu oponente no tatame entre 10 e 19 segundos, o praticante consegue um *wazari*, ou seja, 0,5 ponto. Caso consiga imobilizá-lo por 20 segundos, ele alcança o *ippon* (1,0 ponto) e vence a luta.

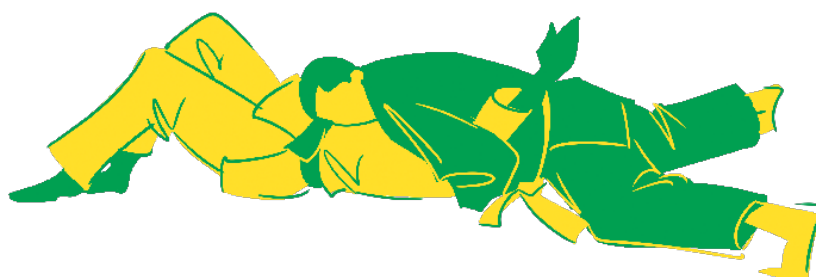
A seguir, veremos algumas das principais *Osaekomi waza* (técnicas de imobilização) que aprendemos quando estamos iniciando no judô.



*Hon kesa gatame*: controle pela gola de forma básica.



**Yoko shiho gatame:** controle dos quatro pontos pela lateral.



**Kami shiho gatame:** controle dos quatro pontos pelo cabelo.

## ATIVIDADE

**5.** Analise as imagens a seguir e identifique o nome das técnicas de projeção que o judoca de quimono azul (imagem A) e o de branco, que está por cima, (imagem B) estão realizando.

**A**



porcher | Stock.adobe.com

*Kami shiho gatame.*

**B**



liderina | Stock.adobe.com

*Hon kesa gatame.*



## VOCÊ SABIA?

Além de nos entreter, os jogos eletrônicos podem nos render ricas aprendizagens. Você sabia que existe um jogo eletrônico de judô? O David Douillet Judo é um jogo produzido especificamente para essa modalidade de luta. Com ele, é possível ampliar o nosso repertório de conhecimentos, principalmente acerca das suas técnicas de projeção e de controle. Ele está disponível para diferentes plataformas (consoles e PC). Experimente! É diversão e aprendizagem garantidas!



## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

# Educação Física

## CAPÍTULO 7

Lucas  
Vieira



LIVRO DO  
PROFESSOR

VENDA PROIBIDA



ENSINO FUNDAMENTAL - 8º ANO



# Educação Física

## CAPÍTULO 7

8º ano do Ensino Fundamental

Lucas Vieira

### Editor

Lécio Cordeiro

### Revisão de texto

Departamento Editorial

### Capa e projeto gráfico

Amanda Travassos, Christiana Pacis e  
Sophia Karla

### Diagramação

Cynthia Rodrigues

### Ilustrações

Rafael Silva

### Direção de arte

Elto Koltz

### Coordenação editorial

Multi Marcas Editoriais Ltda.

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

Tel.: (81) 3447.1178

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

---

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

---

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



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



# *prática corporal de aventura:* *Slackline*

CAPÍTULO

7

## Vamos dialogar?

Olá! Neste capítulo, estudaremos o **slackline**, que é uma prática corporal de aventura na natureza.

Você conhece o **slackline**? Certamente você já ouviu falar sobre ou até mesmo já praticou. Você saberia explicar as principais características dessa prática, quando foi inventada e os precursores dela? Onde podemos experimentá-la? Quais os cuidados que devemos ter ao praticá-la?

Neste momento, você terá a oportunidade de ampliar os seus conhecimentos sobre mais uma modalidade de aventura criada pela humanidade. Vamos lá!

## Práticas corporais de aventura na natureza

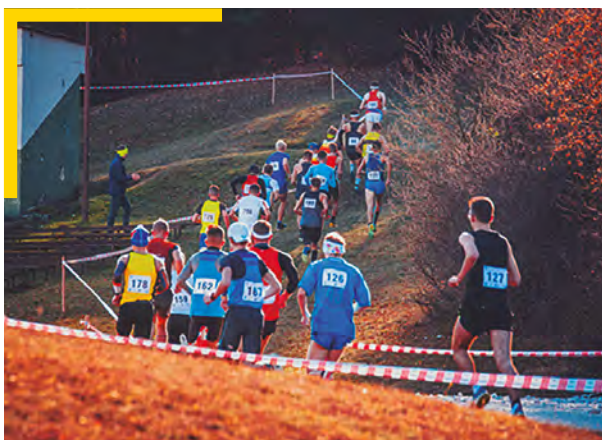
Também conhecidas como esportes de risco, esportes extremos, esportes radicais, etc., as práticas corporais de aventura na natureza fazem parte da cultura corporal da humanidade, que foi historicamente acumulada e socialmente produzida.

Os esportes extremos se caracterizam por envolver riscos controlados e situações de imprevisibilidade causadas pelo ambiente desafiador em que geralmente ocorrem, nesse caso a natureza. Por isso, o uso de equipamentos de proteção durante a realização dessas atividades é imprescindível.



Do inglês *raft*, que significa *balsa*, o **rafting** é um esporte radical que exige o uso do capacete de segurança e do colete salva-vidas.

A seguir, confira outros exemplos de práticas corporais de aventura na natureza:



Corrida de orientação.



Tirolesa.





Trekking.



Rapel.



Kitesurf.



Escalada.

## Slackline: o que é?

O **slackline** consiste em uma prática corporal de aventura na natureza na qual os praticantes tentam se equilibrar sobre uma fita (confeccionada em náilon ou poliéster), realizando deslocamentos de um ponto até o outro. Além de trabalhar o equilíbrio sobre a fita, os praticantes mais experientes, em uma das modalidades, realizam manobras, a exemplo dos saltos.

Podemos dizer que o **slackline** é um tipo de variação da modalidade circense que conhecemos por **corda bamba**, que é uma habilidade do equilibrismo. Inclusive, a palavra *slack*, do inglês, significa *bamba*, ou *folga*, e o termo *line* significa *linha*.



Em 1947, o alemão Karl Wallenda criou uma pirâmide humana de equilíbrio formada por sete pessoas, um marco para a modalidade. Na foto, apresentação circense na atualidade.

## VOCÊ SABIA?

A expressão *andar na corda bamba* pode ter sentido conotativo para designar quando alguém se encontra em uma situação instável, difícil de controlar, perigosa, entre outras.

## PARA REFLETIR!

### O equilibrista

Você já prestou atenção nas apresentações de circo? Nem que seja uma vez, acredito que você já tenha ido em algum circo, e nem precisamos referenciar os mais famosos.

Um dos melhores números é o do **funambulismo**, modalidade específica do equilíbrio na qual os **funâmbulos** — como são chamados — fazem de tudo em cima de um fino fio de corda bamba, um cabo de aço suspenso ou qualquer outro material.

Parece mais interessante pelo fato de existir risco, de precisar de extrema concentração, e isso deixa o público mais atento e impressionado com a capacidade desse profissional se manter equilibrado.

E quando eles começam a dançar ou a fazer outras peripécias e acrobacias, logo os espectadores adoram e aplaudem! E o coração dispara... de aflição.

Segundo o dicionário, **equilibrista** é aquele que mantém o equilíbrio em uma posição difícil ou incômoda.





Em 2008, foi lançado um filme chamado *O equilibrista*, em que é contada a história de Philippe Petit, que atravessou as torres gêmeas do então World Trade Center, em Nova York, sobre um cabo de aço, em 1974.

Comparando esse profissional de circo com a nossa vida, existe uma grande relação, pois dependendo da situação de estresse a qual estamos expostos, nos sentimos em uma corda bamba e precisamos do equilíbrio para nos mantermos em pé e vivos. O equilíbrio nada mais é do que saber driblar os problemas do nosso dia a dia e saber lidar com as pressões e os imprevistos. Quanto mais preparados e treinados estivermos, mais conseguiremos nos equilibrar.

Disponível em: <https://www.meusmiolos.com.br/blog/historias-e-cronicas/o-equilibrista/>.

Acesso em: 26/10/2020. Adaptado.

## O percurso do *slackline*

A história que se conta é que o *slackline* surgiu na Califórnia, nos Estados Unidos da América (EUA), na década de 1980. Afirma-se que escaladores do Vale Yosemite foram os precursores dessa prática.



Na foto, placa de entrada do Vale Yosemite, que fica localizado na Califórnia.

Durante os longos acampamentos nas montanhas, realizados para aguardar a passagem de tempestades, escaladores do Vale Yosemite passaram a amarrar suas fitas de escaladas em dois pontos fixos, de forma horizontal, para se equilibrarem. A partir de então, esses desportistas perceberam que essa divertida atividade ajudava a melhorar o equilíbrio, assim passaram a praticar cada vez mais, inicialmente com o objetivo de aperfeiçoar suas técnicas para aplicar nas escaladas.

## PESQUISA

Realize uma pesquisa com o objetivo de ampliar o seu conhecimento acerca da história do *slackline* no Brasil. Em seguida, produza uma síntese das informações encontradas. Não esqueça de citar as fontes de sua pesquisa.

Resposta pessoal.

## Modalidades de *slackline*

Atualmente há várias modalidades de *slackline*, a exemplo do *trickline*, do *highline*, do *waterline*, entre outras. Cada uma dessas habilidades apresenta distintas características, como veremos a seguir.

### *Trickline*

É a modalidade que normalmente vemos as pessoas realizando em parques, praias e em outros ambientes que transitam com o espaço urbano. No *trickline*, a fita geralmente fica posicionada acima de 60 cm do solo. Além de manter o equilíbrio para se deslocar de um ponto até o outro, o objetivo é, também, realizar manobras.



A prática do *trickline* em parques a céu aberto é bastante comum.



O espaço praieiro permite mais opções para a instalação da fita de *slackline*, como nos coqueiros.



## Highline

É a modalidade realizada em grandes alturas. Para ser considerado *highline*, a fita deve se encontrar acima dos 10 metros em relação ao solo. Por isso, é preciso conhecer e saber manusear bem os equipamentos de segurança, como a corda de apoio e o cinto, usados em caso de rompimento da fita principal.



Fred Marie | Stock.adobe.com

Prática de *highline* na comunidade francesa Bourg-Saint-Maurice, nos alpes franceses.



## Waterline

Modalidade realizada sobre a água — geralmente piscinas, rios, lagos, etc. É uma boa opção para quem deseja iniciar a prática de manobras no *slackline*, pois os eventuais desequilíbrios são amortecidos pela água.

Jennifer | Stock.adobe.com



Waterline sobre a cachoeira.

David | Stock.adobe.com



Waterline sobre o mar Mediterrâneo.





## VOCÊ SABIA?

O *highline* possui uma modalidade chamada **free solo**. Nela, o praticante realiza o trajeto, sobre a fita, sem nenhum equipamento de segurança.



Riccardo Meloni | Stock.adobe.com

Em 2015, o canadense Spencer Seabrooke quebrou o recorde mundial do *free solo*, percorrendo 64 metros a 290 metros de altura, na Columbia Britânica, no Canadá. Para conferir esse desempenho excepcional, acesse o QR Code indicado.

<https://video.nationalgeographic.com/video/ng-adventure/0000014f-7022-d37e-a7df-ffa3ee720000>



## PARA REFLETIR!

Como sabemos, as práticas corporais de aventura na natureza envolvem riscos que devem ser controlados. Por esse motivo, o caminho mais indicado para tentar minimizar os perigos é o uso dos devidos equipamentos de segurança.

No entanto, os praticantes do *highline free solo* parecem querer desafiar as medidas de proteção, em busca do que eles chamam de equilíbrio entre mente e corpo. Para Rafael Bridi, recordista brasileiro de *slackline*, “cada passo só é possível diante da harmonia envolvida. Caso contrário, a queda será o único caminho.”

É preciso analisarmos as práticas corporais de acordo com os nossos próprios limites, a fim de refletirmos se devemos ou não as praticar. O *highline free solo* possibilita aos seus praticantes indescritíveis e emocionantes sensações que dificilmente são encontradas em outra prática corporal, mas será que os riscos valem a pena? O que você acha? Pense nisso!

Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/sc/noticia/2016/09/dono-do-recorde-mundial-de-highline-bridi-cita-experiencia-transformadora.html>. Acesso em: 22/10/2020. Adaptado.

### ATIVIDADE

**1.** Analise cada uma das alternativas a seguir e preencha as suas respectivas lacunas com o nome da modalidade de *slackline* que elas representam.

**a)** Prática corporal radical ao extremo. Não basta apenas ter bom equilíbrio, é preciso muita coragem. Caracteriza-se pela ausência de equipamentos de segurança.

*Highline free solo.*

**b)** Modalidade para praticantes experientes. Aqui a fita sobre a qual se deve caminhar localiza-se a, pelo menos, 10 metros de altura em relação ao solo.

*Highline.*

**c)** Excelente opção para quem desejar arriscar uma manobra, pois, caso venha a se desequilibrar, os riscos de se machucar são menores.

*Waterline.*

**d)** Modalidade mais popular e com maior número de eventos competitivos.

*Trickline.*

**2.** Considerando as características do *slackline*, analise os espaços da sua escola ou próximo a ela e identifique o(s) local(is) com potencial para a realização dessa prática corporal. Em seguida, cite-o(s) no espaço a seguir.

Resposta pessoal.

---

---

---

---

---

---

## O *slackline* e o cuidado com a natureza: como escolher as árvores?

O *slackline* é uma das práticas corporais que podemos realizar na natureza. Quando o praticamos nesse ambiente, geralmente amarramos a sua fita em duas árvores. Mas como escolher a árvore correta? Leia, com atenção, as três dicas a seguir.

**1.** Tenha certeza de que as árvores fazem parte de um local permitido. Lembre-se que não se pode invadir locais como reservas ambientais e propriedades privadas, por exemplo, para praticar *slackline* ou qualquer outra modalidade. Em alguns parques públicos, já existem áreas específicas, que foram destinadas para essa prática corporal.

**2.** Observe o diâmetro da árvore. Procure por troncos robustos, por exemplo, aqueles que você não consegue ou tem dificuldade para abraçar.

**3.** Não amarre sua fita em uma árvore oca, com espinhos, com ninhos de pássaros, colmeias ou com a madeira deteriorada. Pois, além de poder causar danos à natureza, uma árvore nessas condições provavelmente não oferecerá boas condições de segurança para a prática do *slackline*.



## VOCÊ SABIA?

Em 2019, a Natural Extremo – empresa de turismo e aventura esportiva de *slackline* – criou um projeto com a Prefeitura de São Paulo para quebrar a rotina da capital mais movimentada do País.

Um *highline* montado entre os prédios administrativos da cidade de São Paulo criou a atmosfera perfeita para marcar a Virada Esportiva.

### Aguçando os sentidos

Vidal, convidado especial, atravessou a fita de olhos vendados, a fim de isolar o sentido da visão e aguçar os demais. Passo a passo, sentia nas vibrações da cidade, nos sons do vento e no toque do pé na fita o caminho certo a seguir.

Disponível em: <https://naturalextrremo.com/atravessando-highline-vendado-vidal-sao-paulo/>. Acesso em: 22/10/2020. Adaptado.

Para conferir momentos deste evento, acesse o QR Code indicado.

<https://www.youtube.com/watch?v=5SUpYSp8wKI>



Eduardo Frederiksen – stock.adobe.com



*Slackline* na Avenida Paulista, São Paulo.

## VOCÊ SABIA?

Nunca se deve amarrar a fita do *slackline* diretamente no tronco da árvore, pois isso pode danificá-lo. Sempre devemos utilizar uma proteção (espuma, papelão, etc.) entre a fita e a árvore.

Mark | Stockadobe.com



Na foto, o equipamento é montado com a proteção de um tecido resistente ao atrito entre a corda e o tronco.

## PARA REFLETIR!

É fato que a prática do *slackline* na natureza pode trazer inúmeros benefícios aos seus praticantes. Por meio dela, é possível aperfeiçoar a capacidade física de equilibrar-se, interagir socialmente, melhorar a autoestima, relaxar, etc.

Contudo, para que possamos continuar desfrutando dessa prática corporal na natureza, precisamos cuidar desse ambiente que é de todos nós. Pois, caso contrário, em vez de belas árvores e os maravilhosos cenários que elas constituem, teremos apenas postes para amarrar as nossas fitas. Pense nisso!