

ec@os

7

**ENSINO
FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**



EDUCAÇÃO FÍSICA



ecos

7

**ENSINO
FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**

EDUCAÇÃO FÍSICA

Obra coletiva concebida e desenvolvida por SM Educação.

1ª edição, 2025



Ecos Educação Física 7
© SM Educação
Todos os direitos reservados

Direção editorial	André Monteiro
Gerência editorial	Fernando Almeida
Elaboração de conteúdos	José Olavo Pontólio, Lilian Pontólio
Coordenação editorial	Fábio Silva, Magali Prado Supervisão de conteúdo: Carmela Ferrante, Lilian Morato de Carvalho Edição: Vanessa Spagnol Assistência editorial: Maria Cecília Dal Bem Revisão: Maria Fernanda Alvares Suporte editorial: Camila Alves Batista, Fernanda de Araújo Fortunato
Coordenação de design	Gilciane Munhoz Design: Camila Noriko Ueki, Lissa Sakajiri
Coordenação de arte	Melissa Steiner Edição de arte: Priscila Fosco Darakdjian Assistência de produção: Leslie Moraes
Coordenação de iconografia	Josiane Laurentino Pesquisa iconográfica: Camila D'Angelo, Juliana Hernandez, Junior Rozzo, Karina Tengan Tratamento de imagem: Marcelo Casaro, Robson Mereu
Capa	APIS Design Fotografia da capa: Mariia Vitkovska/Getty Images
Projeto gráfico	APIS Design
Editoração eletrônica	Essencial Design
Pré-impressão	Américo Jesus
Fabricação	Alexander Maeda
Impressão	

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

Ecos Sistema de Ensino : educação física : 7º ano :
ensino fundamental : anos finais / obra coletiva
concebida e desenvolvida por SM Educação. --
1. ed. -- São Paulo : Edições SM, 2025. --
(Ecos Sistema de Ensino)

ISBN 978-85-418-3335-6 (aluno)
ISBN 978-85-418-3295-3 (professor)

1. Educação física (Ensino fundamental)
I. Série.

24-227093

CDD-372.86

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Ensino fundamental 372.86

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

1ª edição, 2025



SM Educação
Avenida Paulista, 1842 – 18º andar, cj. 185, 186 e 187 – Condomínio Cetenco Plaza
Bela Vista 01310-945 São Paulo SP Brasil
Tel. 11 2111-7400
atendimento@grupo-sm.com
www.grupo-sm.com/br

ANTES DE MAIS NADA...

A escola está inserida em um mundo complexo e que se transforma rapidamente. Na jornada do Ensino Fundamental Anos Finais, é importante que o conhecimento adquirido ao longo do tempo seja consolidado e aprofundado. Espera-se que cada estudante amplie sua visão de mundo e se torne um cidadão crítico e participativo na sociedade. Este é um desafio e tanto!

Esta solução didática foi elaborada abarcando os diversos componentes curriculares com rigor conceitual, contextualização, atualização e recursos que favorecem o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, ela trabalha os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU) em busca da cidadania global, fundamental para que o estudante adquira conhecimentos e desenvolva habilidades que o façam se sentir parte integrante da sociedade, ampliando seu papel protagonista. Para completar, projetos de pesquisa anuais trabalham temas transversais que integram diferentes componentes curriculares.

Pretende-se, assim, contribuir para que o cotidiano escolar seja estimulante e enriquecedor, possibilitando a superação de todos os desafios.

Que esta jornada seja muito feliz!

ABERTURA DO MÓDULO

O conteúdo deste componente curricular está distribuído por nove módulos, que reúnem os objetos de conhecimento a serem desenvolvidos no ano.

Um pequeno texto introduz o assunto a ser trabalhado no módulo.

A questão iniciada com "O que você sabe" ajuda a resgatar conhecimentos anteriores.

A questão iniciada com "O que você acha" propõe a formulação de uma hipótese.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A CULTURA HIP-HOP

POR MEIO da dança é possível estabelecer comunicação com o outro e com o próprio corpo (um tipo de autoconhecimento) e conhecer e experimentar novas culturas. Entre muitas manifestações culturais, está o *hip-hop*, que, mais do que um estilo de dança ou de música, é considerado um estilo de vida que influenciou a sociedade em aspectos artísticos, culturais, sociais e políticos.

O QUE VOCÊ SABE
sobre o movimento *hip-hop*?

O QUE VOCÊ ACHA
da arte do grafite?

MÓDULO

1

NOSSOS OBJETIVOS

- Conhecer a origem do *hip-hop*
- Conhecer os elementos da cultura *hip-hop*
- Diferenciar a arte do grafite da pichação
- Diferenciar algumas manifestações de dança
- Reconhecer a importância do movimento *hip-hop*
- Desenvolver relações interpessoais



Mural grafitado com diversos estilos.

1

A relação de objetivos pedagógicos serve como orientação de estudo.

A imagem de abertura do módulo desperta a curiosidade para o que será estudado.

O sumário lista os tópicos desenvolvidos no módulo e facilita sua localização.

NESTE MÓDULO

- 3 Origem do *hip-hop*
- 3 Atividade: Diferentes manifestações da dança
- 4 Elementos do *hip-hop*
- 5 Atividade: Experimento de *rap*
- 6 **Corpo e saúde** • Músculos abdominais
- 8 **Mão na massa** • Evento de *hip-hop*

AQUECIMENTO

Grafite e pichação

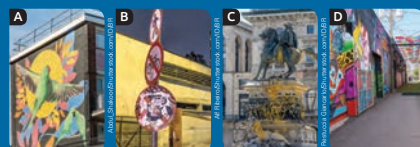
Nesta atividade, vamos conhecer um pouco o grafite, um dos elementos da cultura *hip-hop*.

Material

- Caneta
- Papel sulfite

Como fazer

- 1) Observe as imagens a seguir.



- 2) Anote no sulfite as imagens que você considera grafite e as que considera pichação, justificando suas respostas.
- 3) Em uma roda de conversa, apresente suas anotações e compare-as com as dos colegas.
- 4) Comente como você diferenciou os dois tipos de imagem e ouça os colegas dizerem como fizeram.
- 5) Reflitam sobre essas diferenças e digam o que pensam sobre pichação em patrimônios públicos.

AQUECIMENTO

Atividade inicial, geralmente de natureza lúdica, com a finalidade de despertar o interesse do estudante para o assunto que será trabalhado.

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

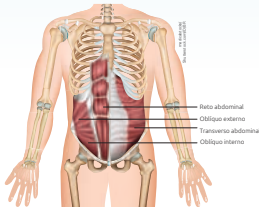
O assunto é desenvolvido por meio de textos explicativos, muitas imagens e contextualização permanente. Inclui ainda seções com propostas de atividades diversificadas.

CORPO E SAÚDE

Músculos abdominais

Quando se vê alguém dançando break, chamam a atenção os movimentos rápidos, as acrobacias, a força e a flexibilidade de quem dança. Ter uma musculatura forte é essencial para que os movimentos sejam realizados com precisão e agilidade e, com isso, se evitem lesões. Na dança, é importante que haja uma rotina de exercícios de fortalecimento e flexibilidade para que o corpo todo esteja preparado. Além da musculatura dos braços e das pernas, os músculos do abdome precisam de atenção especial. A seguir, os principais músculos abdominais:

- **reto do abdome:** músculo longo, reto e bem superficial, que recobre a face anterior do abdome. Sua função é flexionar a coluna vertebral, aproximando o tórax e a pelve (região da bacia). Quando bem fortalecido, esse músculo se torna aparente.
- **obliquo interno:** fica na parte média da parede abdominal lateral, localizado abaixo do transverso. Também auxilia na flexão da coluna, na respiração e na rotação do tronco, juntamente com os oblíquos externos.
- **obliquo externo:** dos músculos abdominais laterais, esse é o maior e mais superficial, situado sob a pele, cobrindo o obliquo interno. Sua função é flexionar a coluna para os lados e inclinar a pelve para trás. Juntamente com os oblíquos internos, o obliquo externo faz a inclinação lateral da coluna, aproximando o tórax do quadril. Também atua como auxiliar na expiração forçada.
- **transverso do abdome:** é o músculo mais profundo, situado entre os oblíquos interno e externo. Funciona como um protetor e estabilizador da coluna lombar, além de comprimir e sustentar os órgãos abdominais.



Músculos do abdome.

CORPO E SAÚDE

Proposta de atividade de condicionamento físico, relacionada com apresentação sucinta da anatomia da parte do corpo a ela associada.

A REGRA É CLARA!

Apresentação de regra importante de um esporte, acompanhada de atividades de compreensão.

MÃO NA MASSA

Nosso basquetebol

O basquetebol, assim como os outros jogos, tem suas regras e formas de jogar e seguir. Agora é a vez de vocês criarem novas regras para o basquetebol.

Material

- Cartões
- Coletes de duas cores
- Cartolinas (duas)
- Lápis (coloridos)

Como fazer

- 1) Junte-se a um dos dois grupos organizados pelo professor. Lembre-se de que seu jogo deverá apresentar elementos que fazem parte do basquetebol.
- 2) Esse momento é livre e todos os participantes do grupo vão pensar em ideias e sugestões para dar. O grupo terá de criar um jogo com regras e tempo de cada partida.
- 3) Terminada a criação do jogo, será a hora de testar para saber se é possível jogá-lo. Cada grupo terá dez minutos para fazer o teste prático. Junto dos demais colegas de seu grupo, forme dois times em que um será a equipe de ataque e o outro a de defesa. Use os coletes para diferenciar as duas equipes.
- 4) Após o teste, usando uma folha de cartolina, o grupo terá de preparar uma apresentação contendo desenhos e tópicos das regras criadas. Em seguida, na quadra, deverá apresentar para o outro grupo o jogo que criou mostrando como se joga na prática.



Arremesso feito pelo atacante e a defesa impedindo o jogador.

MULTIMÍDIA

O podcast "Mão na Massa" foi criado em 2017 com o objetivo de falar sobre o mundo do basquetebol americano de forma apaixonada, comprometida e descontraída. Os episódios são comandados por torcedores e administradores da liga de basquete, que conversam sobre tudo relacionado aos jogos. Novos episódios são postados todas as segundas e quintas-feiras.

MÃO NA MASSA

Atividades operatórias individuais ou em grupo com a finalidade de se elaborar algo concreto (cartaz, relatório, apresentação, maquete, exposição).

A REGRA É CLARA!

Conhecendo o VAR

O futebol é um dos esportes mais populares no Brasil e no mundo, e uma de suas regras que geram polêmica é a regra do impedimento, criada porque os jogadores ficavam perto do goleiro para receber a bola e fazer gols com facilidade. A fim de dificultar essa ação e tornar o jogo mais atrativo e dinâmico, a regra do impedimento foi regulamentada em 1863 e, desde então, já passou por várias alterações.

Para que o jogador não esteja impedido, é preciso haver dois jogadores adversários mais próximos ao gol do que o jogador que vai receber a bola (um deles pode ser o goleiro). Caso contrário, o jogador é considerado impedido. Acontecem muitas polêmicas quanto à posição dos jogadores na linha de impedimento. Como as movimentações acontecem rapidamente, às vezes fica difícil a interpretação dos árbitros, identificando se um ou outro jogador atacante está ou não à frente do adversário. Em caso de dúvidas, os árbitros recorrem ao Vídeo Assistant Referee – VAR, árbitro assistente de vídeo que consegue recuperar as jogadas por vídeos, um suporte para as equipes de arbitragem. Além do VAR, cada vez mais a tecnologia está presente no mundo dos esportes, como no uso de câmeras de última geração para captação de imagens em altíssima definição, no ponto eletrônico para os árbitros se comunicarem em tempo integral, no GPS para acompanhar o desempenho dos atletas e até nos uniformes visando melhorar o desempenho dos atletas.

Para saber mais sobre a regra do impedimento no futebol e seu funcionamento, assista à animação disponível em: <http://linktr.ee/km15> (acesso em: 4 maio 2024).

O uso do VAR ganhou popularidade no futebol, mas se faz presente em outros esportes, trazendo uma evolução para o sistema de arbitragem.

Como fazer

- 1) Os estudantes serão organizados em grupos, de acordo com as orientações do professor.
- 2) Cada grupo vai pesquisar um esporte que usa o VAR como auxiliar na arbitragem em alguns lances decisivos durante as partidas.
- 3) No trabalho de pesquisa devem constar: nome do esporte, algumas características desse esporte e os principais momentos em que o VAR é solicitado, com apresentação de um vídeo ou de uma imagem mostrando esses momentos ou mesmo de uma notícia sobre isso.
- 4) Após a pesquisa, cada grupo vai apresentar seu trabalho para os demais e discutir a importância dessa tecnologia, expondo suas opiniões sobre seus pontos positivos e negativos.

MAIS!

Com frequência, a indústria de jogos de futebol para games lança novos jogos. Um jogo bastante conhecido é o e-Football, desenvolvido pela Konami, disponível para download em dispositivos Android e iOS. Nesse jogo são numerosas as opções de comandos para mover o jogador, chutar e lançar. Para conhecer mais sobre o jogo e seus comandos, assista ao vídeo a seguir, disponível em: <http://linktr.ee/mjwtrh> e <http://linktr.ee/mjwtrh> (acesso em: 4 maio 2024).



(A) Tela de revisão do VAR. (B) Árbitro consultando o VAR.

ATIVIDADE: EXPERIMENTO DE RAP

O rap também é considerado uma manifestação artística do hip-hop. Com uma mistura de ritmos intensos e poesia, faz críticas sociais e políticas. Caracteriza-se por uma batida rápida, acelerada, com efeitos sonoros e mixagens, geralmente produzida pelo DJ, acompanhado pelo rapper, que recita a letra como um discurso. Com o passar do tempo, o rap conquistou um público considerável, venceu preconceitos, saiu da periferia. Atualmente, há um grande número de rappers de sucesso, mantendo a essência desse movimento, criticando injustiças e preconceitos.

Neste momento, serão explorados o ritmo, a melodia e os gestos corporais dos rappers, usando o nome de cada estudante como base para experimentar a atividade.



Emicida (1985 -), rapper, MC, cantor e compositor de grande sucesso.

Como fazer

- 1) Em pé, organizados em círculo, fale seu nome, marcando um ritmo em cada sílaba, colorando uma melodia, como se estivesse cantando o nome.
- 2) Repita a atividade falando novamente seu nome, mas agora colocando uma percussão corporal, como palmas, estalos, batidas no corpo com as mãos em conchas e beebom (batidas e ritmos criados com a voz).
- 3) Agora tente repetir o momento anterior colocando gestos ou balanços corporais durante a sua fala e durante a fala dos colegas.

HAZDI

Na Vila Madalena, na cidade de São Paulo, existe o Beco do Batman, uma das atrações turísticas da cidade que encanta milhares de pessoas. Localizado entre as vielas e travessas do bairro, nos muros do Beco do Batman há dezenas de grafites pintados que todo mês ganham uma nova, pois alguns são apagados e dão espaço para novos artistas grafitearem, mostrando esse importante movimento de arte urbana que faz parte da cultura hip-hop.

ATIVIDADE: 21

Com esta atividade pretende-se explicar como são feitos o **arremesso** e o **rebote** no basquetebol. No jogo 21 não há limite de participantes, ele pode ser jogado usando as duas tabelas da quadra por grupos diferentes. Logo no início, os participantes precisam definir a sequência dos jogadores para arremessar a bola ao cesto. Quem vencer o "pedra, papel e tesoura" arremessa a bola. Quem vencer na sequência é o próximo, e assim sucessivamente.

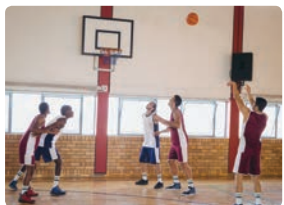
Material

- Bola de basquetebol

Como fazer

- 1) O primeiro jogador deve se posicionar na linha do lance; para isso, pode usar a marcação de pênalti do futebol. Os outros jogadores precisam ficar debaixo da cesta.
- 2) O jogador da linha de lance faz o primeiro arremesso buscando encostar a bola. Ele continua arremessando até que erre ou que acerte três vezes consecutivas. A cada lance livre acertado, ele marca um ponto. Caso acerte três arremessos seguidos, deverá se posicionar com a bola no centro da quadra e tentar marcar uma cesta. Enquanto isso, os outros jogadores devem ficar próximos dele esperando um erro (que consiste em não conseguir encostar a bola). Se o arremessador errar um lance livre, os outros jogadores podem pegar o rebote. Se o próximo arremessador na ordem de arremessos pegar a bola, ele deverá se manter posicionado exatamente onde a pegou. Depois, deverá executar o arremesso e, caso acerte a cesta, marcará um ponto. O próximo arremesso deverá ser feito na linha do lance. O primeiro jogador a atingir 21 pontos é o vencedor.

- Você encontrou dificuldades no decorrer desta atividade? Em caso de resposta afirmativa, quais dificuldades?



Arremesso feito no jogo 21.

ATIVIDADES

Atividades práticas são intercaladas com explicações contextualizadas sobre os temas trabalhados. Podem ser realizadas mesmo em espaços reduzidos com o uso de materiais simples.

ATIVIDADE: AMONG US ADAPTADO

Nesta atividade, o objetivo do game eletrônico Among Us é mantido, mas o jogo sofre alterações para acontecer na quadra.

Material

- Apito
- Cones
- Cronômetro
- Placas com atividades
- Vendas para os olhos (uma para cada estudante)

Como fazer

- 1) Os cones devem ser espalhados na quadra.
- 2) O professor distribui três placas para cada estudante (uma para cada rodada). A placa dos tripulantes conterá tarefas a serem cumpridas: dez polichinelos, dez agachamentos, dez abdominais, por exemplo. A cada rodada, há novas tarefas e tempo para que sejam feitas. Quem não realizar a missão no tempo estipulado é eliminado.
- 3) Somente um estudante recebe as placas de impostor. As missões estão escritas, mas existe também um aviso de que ele é o impostor. Esse estudante deve agir como um tripulante e simular as tarefas a cada rodada para não levantar suspeitas.
- 4) Cada participante deve se colocar à frente de um cone.
- 5) Ao apito do professor, cada um deve executar sua tarefa.
- 6) A um novo sinal, todos devem parar as tarefas e colocar as vendas.
- 7) Nesse momento, o impostor deve sair do seu lugar e tocar nas costas de um ou mais tripulantes, os quais devem se deitar no chão, pois estão eliminados. Em seguida, o impostor retorna a seu lugar.
- 8) O professor dá um novo sinal e todos tiram as vendas, verificando que alguns dos colegas foram eliminados. Se algum tripulante quiser uma reunião deve solicitá-la levantando o braço. Os tripulantes eliminados saem do jogo e não podem participar da reunião. Nesse momento, todos se reúnem, discutem sobre quem pode ser o impostor e votam nessa pessoa.
- 9) Se o participante que foi votado for o impostor, o jogo termina e os tripulantes vencem. Se um tripulante foi votado, ele é eliminado, e o jogo continua, com uma nova rodada.

- Quando os tripulantes vencem o jogo? Quando terminam todas as tarefas (as três rodadas) ou quando descobrem quem é o impostor.
- Quando o impostor vence o jogo? Quando ele consegue eliminar todos os tripulantes antes de eles cumprirem todas as tarefas.



Estudantes jogando Among Us adaptado para realizar as tarefas.

ATIVIDADE: CIRCUITO DE EXERCÍCIOS

Nesta atividade faremos exercícios em forma de circuito, trabalhando força, coordenação e resistência muscular. A turma será dividida em sete grupos que passarão por sete estações, no tempo estabelecido pelo professor. Faça o número de repetições que conseguir durante esse tempo, respeitando seu corpo e ritmo. Fique atento à postura correta durante a execução dos exercícios. Ao comando do professor, troque de estação e aguarde novo comando para iniciar o próximo exercício. Trabalhos com orientação e disciplina, esses exercícios físicos podem servir de treino para o desenvolvimento de suas capacidades físicas.

Material

- Banco suaco ou cadeiras
- Colchonetes de ginástica

Como fazer

- 1) Abdominal: deitado com as costas apoiadas no colchonete, pernas flexionadas e braços estendidos atrás da cabeça, eleve o tronco, trazendo os braços à frente, na direção dos joelhos e volte à posição inicial.
- 2) Polichinelos: em pé, com as pernas unidas e os braços estendidos na direção da coxa, alise as pernas, levando os braços acima da cabeça e volte à posição inicial.
- 3) Tríceps: sentado no banco ou na cadeira, com as pernas flexionadas, apoie as mãos no banco e, saindo da posição sentada, flexione os braços, descendo o quadril. Nessa posição você estará de costas para o banco. Retorne com os braços quase estendidos (não totalmente) e repita esse movimento.
- 4) Agachamento sumô: em pé, com as pernas afastadas, os pés ligeiramente virados para fora e as mãos unidas na direção do peito, flexione as pernas deixando os braços à frente, levando o quadril para trás e o tronco ligeiramente para a frente. Volte à posição inicial, sem estender completamente os joelhos. As pontas dos pés devem ficar na direção dos joelhos quando as pernas estiverem flexionadas (não deixe os joelhos caírem para dentro).
- 5) Escalador: com as mãos e os pés apoiados no chão, na largura do quadril, mantenha as costas retas, o abdome contraído, o quadril e a cabeça alinhados com a coluna, puxe um joelho em direção ao peito e volte à posição inicial, repita com a outra perna. Faça o movimento seguidamente vinte vezes.



BOXES

Apresentam informações que complementam e ilustram o assunto em estudo.

MAIS!

Apresenta informação complementar, curiosidade ou reforço conceitual.

GAMER PROFISSIONAL OU CYBER ATLETA

MULTIMÍDIA
Assista ao vídeo "História dos jogos eletrônicos" e conheça mais sobre o surgimento dos jogos eletrônicos em consoles até os dias atuais nos smartphones. Disponível em: <http://linktr.me/fofivi> (acesso em: 4 maio 2024).

Jogadores profissionais ou gamers profissionais, também conhecidos como Pro Players, participam de grandes equipes e assinam contratos envolvendo valores vultuosos. A cobrança por bons resultados é proporcional à quantia envolvida. A comunidade gamer vem crescendo a cada dia, com torcedores acompanhando as competições e torcendo por suas equipes como os torcedores de futebol torcem por seus times. Para terem bom desempenho nas competições, além de muitas horas de treinamento on-line, os gamers precisam de preparo físico e psicológico. Para conseguir ficar horas sentado, o jogador precisa ter musculatura forte, que sustente sua postura durante o jogo. Além disso, um bom trabalho de compensação melhora a qualidade de movimento e previne lesões, principalmente nas mãos, nos punhos e nos braços. Um bom treinamento deve envolver exercícios aeróbicos, exercícios de alongamento, trabalho de resistência e fortalecimento muscular. Além dos benefícios físicos, os exercícios diminuem a ansiedade e o estresse, melhorando também o controle emocional.

Hoje em dia, as grandes equipes profissionais oferecem infraestrutura necessária aos Cyber atletas para melhorar o desempenho deles e garantir seu bem-estar físico e mental, com profissionais como preparadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos.

EXERCÍCIOS OU ATIVIDADES

Muitas pessoas que ficam horas à frente dos games, quando questionadas se fazem exercício físico, respondem que limpam a casa, lavam louça, levam o cachorro para passear e tudo mais que não seja aquele momento sentado à frente do computador ou do smartphone. Essas atividades promovem um gasto calórico e têm seus benefícios porque permitem que o corpo saia do modo sedentário, ou seja, quando ficamos sentados ou deitados, gastando o mínimo de energia. Contudo, para haver melhora do condicionamento físico, como melhora da capacidade cardiorrespiratória, aumento da resistência e da força muscular e desenvolvimento da flexibilidade, é preciso se dedicar aos exercícios físicos. Esses exercícios são planejados, estruturados, orientados, e devem seguir uma rotina.

Responda às seguintes questões:

- 1) Qual é a diferença entre atividade física e exercício físico?
- 2) Dê alguns exemplos de atividades físicas e de exercícios físicos.



(A) Jovem limpando a casa, atividade física. (B) Jovem fazendo natação, exercício físico.

MULTIMÍDIA

Sugere livros, sites, filmes e visitas reais e virtuais que ilustram e aprofundam o conteúdo.

ELEMENTOS DO HIP-HOP

Hip-hop não é apenas um gênero de música ou uma dança, mas um conjunto de quatro pilares que representam esse movimento:

DJ (de Jockey): Instrumentista do hip-hop que acompanha os MCs (mestres de cerimônias). A principal ferramenta do DJ eram dois toca-discos que ele manipulava, cortando ou repetindo as músicas para criar batidas diferenciadas. Depois surgiu a técnica do scratch (arranhado), que consiste em girar o vinil para a frente e para trás, criando outras possibilidades de som. Atualmente, existem DJs famosos que trabalham com equipamentos tecnologicamente muito sofisticados.



(A) Um DJ fazendo o scratch no toca-discos durante uma performance. (B) Um cantor de rap com uma máscara de gás.

MC (mestre de cerimônias):

pessoa que conduz as festas e transmite a essência da cultura hip-hop. O MC expressa-se por meio de música, poesia e as letras de rap (rhythm and poetry, isto é, ritmo e poesia). Todo MC é um cantor de rap, mas nem todo cantor de rap é um MC, pois um MC deve conhecer profundamente a cultura hip-hop.

Breakdancer:

o simplesmente break, é um estilo de dança criado a partir da música break, do funk e do soul. Engloba uma grande diversidade de referências latinas, afro-americanas, caribenhas, movimentos de ginástica artística e capoeira. Os b-boys e as b-girls são as pessoas que praticam a dança e participam das cines (disputas de dança).

Graffiti:

expressão artística que, a partir da década de 1970, substituiu em murais as esculturas e os desenhos simples por desenhos bem elaborados, coloridos e enormes. Geralmente, os grafiteiros trabalham temas sociais alinhados ao que está acontecendo na música e na dança, usando formato de letra característico.



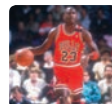
(C) Um cantor de rap. (D) Uma girl em apresentação de break.

ORIGEM E HISTÓRIA DO BASQUETEBOL

O basquetebol, ou basquete simplesmente, foi criado nos Estados Unidos, mais precisamente em Springfield, Massachusetts, em 1891, pelo canadense James Naismith (1861-1939), professor de Educação Física. Inicialmente, ele criou treze regras para o jogo. As regras originais, era proibido driblar e quicar a bola entre os participantes. A primeira partida de basquetebol da história aconteceu no dia 21 de dezembro de 1891; o jogo teve dois tempos com quinze minutos de duração cada e a participação de nove jogadores em cada equipe.

Nesse esporte coletivo o objetivo é fazer pontos ao arremessar a bola e acertar a cesta do time adversário, um alvo fixo. Trata-se de um jogo dinâmico, que requer diferentes capacidades físicas, como agilidade, velocidade, salto e coordenação motora. A Federação Internacional de Basquetebol (Fiba), criada em junho de 1932, é a entidade reguladora desse esporte no mundo, com sede na Suíça, na cidade de Mies.

Nos Estados Unidos, as quadras de basquetebol se tornaram um dos principais pontos de encontro das comunidades negras e brancas e um dos locais onde se manifestava a violência contra as pessoas negras e em suas famílias. Ao longo da história, vários atletas negros se destacaram nesse esporte, como Kareem Abdul-Jabbar (1947-), Magic Johnson (1959-), Kobe Bryant (1978-



Michael Jordan, considerado o melhor jogador de basquetebol da história.

Coordenação motora

capacidade de realizar movimentos articulados (combinados) com os músculos esqueléticos.

Dinâmico - o que se altera várias vezes, evoluindo sempre; o que apresenta movimento e mudança.

TIPOS DE BASQUETEBOL

2020), LeBron James (1984-) e Michael Jordan (1963-) - o maior da história. Atualmente existem quatro modalidades de basquetebol.

O basquete mais tradicional é o 5 x 5, disputado por duas equipes adversárias, com cinco jogadores em cada. Os jogadores têm de arremessar a bola e fazê-la passar por dentro de um aro de ferro. Os aros ficam a uma altura de 3 metros e 5 centímetros do chão, presos a uma tábua de madeira ou de acrílico transparente. Há uma tábua em cada campo, nos extremos da quadra. No Brasil, as partidas são divididas em quatro tempos com duração de dez minutos cada (nos Estados Unidos, cada tempo dura quinze minutos).

O basquetebol 3 x 3 é jogado em metade de uma quadra com uma única tábua para pontuação. Ao todo, são seis participantes (três de cada equipe). Cada equipe tem um jogador substituído. O jogo também pode acontecer em uma área que não seja a da quadra, mas medindo 15 m x 11 m. O tempo de jogo pode variar de acordo com a pontuação: 10 minutos/10 pontos, 15 minutos/15 pontos e 21 minutos/21 pontos.

O basquetebol em cadeira de rodas é jogado por pessoas com limitação motora nos membros inferiores. Ele pode ser jogado por times tanto na configuração 5 x 5 quanto na 3 x 3. A partida é dividida em quatro tempos de dez minutos cada. A principal diferença em relação ao basquetebol convencional é que os jogadores devem quicar, arremessar ou passar a bola a cada dois toques dados na cadeira de rodas.

Por último, há o basquetebol de área em que a cesta e a bola são os elementos principais. As equipes, formadas por três integrantes e uma reserva, jogam em uma quadra de área um pouco menor que as quadras convencionais. O tempo de jogo consiste em dois tempos de dez minutos cada, com intervalo de cinco minutos, e não se permite a presença de técnicos nas partidas.



Multidão jogando basquetebol 3 x 3.



Jogadores de basquetebol em cadeira de rodas.



Quadra de basquetebol de área.

DICIONÁRIO

Apresenta o significado de palavras complexas destacadas no texto.



A CULTURA *HIP-HOP*

POR MEIO da dança é possível estabelecer comunicação com o outro e com o próprio corpo (um tipo de autoconhecimento) e conhecer e experimentar novas culturas. Entre muitas manifestações culturais, está o *hip-hop*, que, mais do que um estilo de dança ou de música, é considerado um estilo de vida que influenciou a sociedade em aspectos artísticos, culturais, sociais e políticos.

O QUE VOCÊ SABE
sobre o movimento *hip-hop*?

O QUE VOCÊ ACHA
da arte do grafite?

MÓDULO

1

NOSSOS OBJETIVOS

- Conhecer a origem do *hip-hop*
- Conhecer os elementos da cultura *hip-hop*
- Diferenciar a arte do grafite da pichação
- Diferenciar algumas manifestações de dança
- Reconhecer a importância do movimento *hip-hop*
- Desenvolver relações interpessoais



Mural grafitado com diversos estilos.

NESTE MÓDULO

- 3 Origem do *hip-hop*
- 3 Atividade: Diferentes manifestações da dança
- 4 Elementos do *hip-hop*
- 5 Atividade: Experimento de *rap*
- 6 **Corpo e saúde** • Músculos abdominais
- 8 **Mão na massa** • Evento de *hip-hop*

AQUECIMENTO

Grafite e pichação

Nesta atividade, vamos conhecer um pouco o grafite, um dos elementos da cultura *hip-hop*.

Material

- Caneta
- Papel sulfite

Como fazer

- 1) Observe as imagens a seguir.



- 2) Anote no sulfite as imagens que você considera grafite e as que considera pichação, justificando suas respostas.
- 3) Em uma roda de conversa, apresente suas anotações e compare-as com as dos colegas.
- 4) Comente como você diferenciou os dois tipos de imagem e ouça os colegas dizerem como fizeram.
- 5) Reflitam sobre essas diferenças e digam o que pensam sobre pichação em patrimônios públicos.



ORIGEM DO HIP-HOP

O *hip-hop* surgiu no Bronx, um dos bairros mais violentos dos Estados Unidos. O primeiro assentamento nesse distrito de Nova York aconteceu em 1639, liderado pelo holandês Jonas Bronck. Com o tempo, o bairro foi colonizado por europeus, que permaneceram no local até a década de 1950. Nesse período, algumas obras públicas desastrosas destruíram o Bronx, provocando a mudança dos europeus. Assim, as características da população se alteraram: o bairro passou a ser habitado principalmente por latinos e negros, que, em busca de uma vida melhor, ocuparam as moradias abandonadas.

Na década de 1960, Martin Luther King (1929-1968) e Malcolm X (1925-1965), dois líderes mundiais que lutavam pela igualdade de direitos entre negros e brancos, foram assassinados. Isso destruiu o sonho de muitos jovens e comunidades que tinham esperança em uma sociedade mais justa. Como consequência da desilusão, houve um aumento da marginalização e do número de gangues divididas por grupos e raças, trazendo muita violência para a região. No final dos anos 1970, os *Ghetto Brothers*, uma das principais gangues, propôs um acordo de paz. Eles tinham uma banda que misturava vários estilos de música, e suas letras chamavam a atenção para os problemas sociais.

Depois do tratado de paz, surgiu um novo momento no estilo de vida do Bronx, com livre acesso e entrosamento entre os grupos. A primeira festa de *hip-hop* aconteceu em agosto de 1973, organizada por dois jamaicanos moradores do bairro: os irmãos DJ Kool Herc e Cindy Campbell. A festa fez tanto sucesso que deu início a uma revolução musical, reunindo DJ, *rap*, dança e dançarinos.

Existem algumas teorias sobre a origem da expressão *hip-hop*. A mais aceita é a de que um dos criadores dessa expressão, que significa “mexer os quadris”, foi o americano Afrika Bambaataa, mentor da *Zulu Nation*, uma **ONG** que tinha como princípios paz, amor, união e diversão, e era voltada para modificar e redirecionar a ideologia das gangues. Afrika dizia que sem conhecimento nada funciona dentro do *hip-hop* e viajou o mundo divulgando o verdadeiro espírito dessa cultura.



ONG • sigla de Organização Não Governamental, entidade privada sem intenção de obter lucro e com o objetivo de defender uma causa.

ATIVIDADE: DIFERENTES MANIFESTAÇÕES DA DANÇA

Nesta atividade, serão apresentadas algumas músicas, com ritmos de diferentes estilos de dança. Divirta-se conhecendo e explorando essas danças.

Material

- Músicas de variados ritmos
- Placas com indicações de formações individual, em dupla, trio, quarteto, círculo, linha

Como fazer

- 1) Ocupe o espaço conforme a orientação do professor.
- 2) Quando o professor colocar a música, dance no ritmo dela. Se você conhece ou já experimentou esse estilo, dance de acordo com o que você já vivenciou. Se não conhece, dance como quiser.
- 3) Em alguns momentos, o professor vai mostrar comandos como dupla, trio, quarteto, círculo. Dance com os colegas, de acordo com o comando solicitado e no ritmo da música tocada no momento. A cada mudança de música, tente adaptar a sua dança.



Artem Bruk/Shutterstock.com/ID/BR

Ritmos diferentes:
(A) casal dançando tango,
(B) pessoas dançando frevo.



Brastock/Shutterstock.com/ID/BR

MULTIMÍDIA

No livro *O grito do hip-hop*, de Luiz Puntel e Fátima Chaguri, Ática, 2004, são apresentadas questões como ética, desemprego, criminalidade e a arte do movimento *hip-hop* como instrumento para denunciar as injustiças sociais, transformando o destino das personagens.

ELEMENTOS DO HIP-HOP

Hip-hop não é apenas um gênero de música ou uma dança, mas um conjunto de quatro pilares que representam esse movimento:

DJ (*disk jockey*): instrumentista do *hip-hop* que acompanha os MCs (mestres de cerimônias). A principal ferramenta do DJ eram dois toca-discos que ele manipulava, cortando ou repetindo as músicas para criar batidas diferenciadas. Depois surgiu a técnica do *scratch* (arranhão), que consiste em girar o vinil para a frente e para trás, criando outras possibilidades de som. Atualmente, existem DJs famosos que trabalham com equipamentos tecnologicamente muito sofisticados.



(A) DJ fazendo o *scratch* no toca-discos durante uma *performance*. (B) DJ com mesas de som supertecnológicas.

MAIS!

O *rapper* MC Xamã tem uma história de sucesso. Geizon Fernandes (nome de batismo) descobriu as rimas ainda na infância e, aos 12 anos, ganhou seu primeiro concurso de poesia. Durante a faculdade de Direito, vendia doces e amendoins nos trens do Rio de Janeiro. Dizem que ele mostrava os produtos fazendo rimas. Seu primeiro cachê como *rapper* veio aos 27 anos com o prêmio de batalhas de *rap*. Dos tempos de trabalho nos trens veio a inspiração para a música "Flow de vendedor de amendoim" (disponível em: <http://linkte.me/sh454>, acesso em: 23 abr. 2024). O nome Xamã surgiu porque o cantor gostava muito do personagem Nightwolf, um índio xamã do jogo eletrônico *Mortal Kombat*. No entanto, pela dificuldade da pronúncia desse nome, ele adotou Xamã.

MC (mestre de cerimônias):

peessoa que conduz as festas e transmite a essência da cultura *hip-hop*. O MC expressa-se por meio de música, poesia e as letras de *rap* (*rhythm and poetry*, isto é, ritmo e poesia). Todo MC é um cantor de *rap*, mas nem todo cantor de *rap* é um MC, pois um MC deve conhecer profundamente a cultura *hip-hop*.



Cantor de *rap*.

Breakdance: ou simplesmente *break*, é um estilo de dança criado a partir da música *break*, *do funk* e *do soul*. Engloba uma grande diversidade de referências latinas, afro-americanas, caribenhas, movimentos de ginástica artística e capoeira. Os *b-boys* e as *b-girls* são as pessoas que praticam a dança e participam das *crews* (disputas de dança).



B-girl em apresentação de *break*.

Grafite: expressão artística que, a partir da década de 1970, substituiu em muros as escritas e os desenhos simples por desenhos bem elaborados, coloridos e enormes. Geralmente, os grafiteiros trabalham temas sociais alinhados ao que está acontecendo na música e na dança, usando formato de letra característico.



ATIVIDADE: EXPERIMENTO DE RAP

O *rap* também é considerado uma manifestação artística do *hip-hop*. Com uma mistura de ritmos intensos e poesia, faz críticas sociais e políticas. Caracteriza-se por uma batida rápida, acelerada, com efeitos sonoros e mixagens, geralmente produzida pelo DJ, acompanhado pelo *rapper*, que recita a letra como um discurso. Com o passar do tempo, o *rap* conquistou um público considerável, venceu preconceitos, saiu da periferia. Atualmente, há um grande número de *rappers* de sucesso, mantendo a essência desse movimento, criticando injustiças e preconceitos.

Neste momento, serão explorados o ritmo, a melodia e os gestos corporais dos *rappers*, usando o nome de cada estudante como base para experimentar a atividade.



Buda Mendes/Getty Images

Emicida (1985-), *rapper*, MC, cantor e compositor de grande sucesso.

Como fazer

- 1) Em pé, organizados em círculo, fale seu nome, marcando um ritmo em cada sílaba, colocando uma melodia, como se estivesse cantando o nome.
- 2) Repita a atividade falando novamente seu nome, mas agora colocando uma percussão corporal, como palmas, estalos, batidas no corpo com as mãos em concha e *beatbox* (batidas e ritmos criados com a voz).
- 3) Agora tente repetir o momento anterior colocando gestos ou balanços corporais durante a sua fala e durante a fala dos colegas.

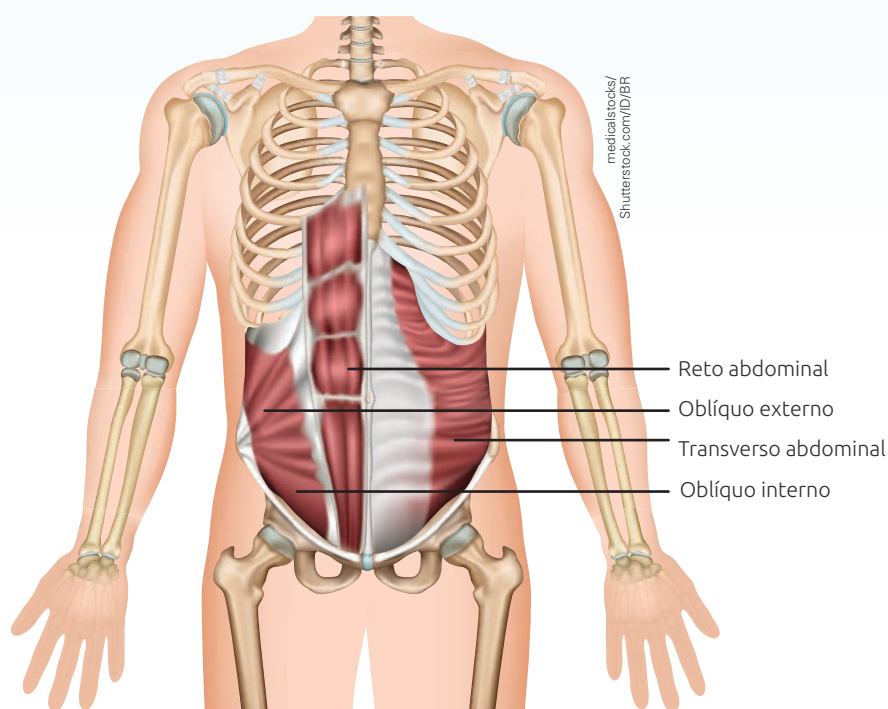
MAIS!

Na Vila Madalena, na cidade de São Paulo, existe o Beco do Batman, uma das atrações turísticas da cidade que encanta milhares de pessoas. Localizado entre as vielas e travessas do bairro, nos muros do Beco do Batman há dezenas de grafites pintados que todo mês ganham cara nova, pois alguns são apagados e dão espaço para novos artistas grafitarem, mostrando esse importante movimento de arte urbana que faz parte da cultura *hip-hop*.

Músculos abdominais

Quando se vê alguém dançando *break*, chamam a atenção os movimentos rápidos, as acrobacias, a força e a flexibilidade de quem dança. Ter uma musculatura forte é essencial para que os movimentos sejam realizados com precisão e agilidade e, com isso, se evitem lesões. Na dança, é importante que haja uma rotina de exercícios de fortalecimento e flexibilidade para que o corpo todo esteja preparado. Além da musculatura dos braços e das pernas, os músculos do abdome precisam de atenção especial. A seguir, os principais músculos abdominais:

- **Reto do abdome:** músculo longo, reto e bem superficial, que recobre a face anterior do abdome. Sua função é flexionar a coluna vertebral, aproximando o tórax e a pelve (região da bacia). Quando bem fortalecido, esse músculo se torna aparente.
- **Oblíquo interno:** fica na parte média da parede abdominal lateral, localizado abaixo do transverso. Também auxilia na flexão da coluna, na respiração e na rotação do tronco, juntamente com os oblíquos externos.
- **Oblíquo externo:** dos músculos abdominais laterais, esse é o maior e mais superficial, situado sob a pele, cobrindo o oblíquo interno. Sua função é flexionar a coluna para os lados e inclinar a pelve para trás. Juntamente com os oblíquos internos, o oblíquo externo faz a inclinação lateral da coluna, aproximando o tórax do quadril. Também atua como auxiliar na expiração forçada.
- **Transverso do abdome:** é o músculo mais profundo, situado entre os oblíquos interno e externo. Funciona como um protetor e estabilizador da coluna lombar, além de comprimir e sustentar os órgãos abdominais.



Músculos do abdome.

ATIVIDADE

Faça alguns exercícios para o fortalecimento do abdome. Observe a postura correta para cada exercício e fique atento aos apontamentos do professor. Para conseguir uma musculatura forte, o ideal é seguir uma rotina de exercícios.

Como fazer

- 1) Deite no colchonete com as costas apoiadas no chão. Flexione as pernas e apoie os pés no chão, os braços devem ser flexionados com as mãos apoiadas na região da nuca. Concentre a força no abdome e mantenha a distância de uma mão fechada entre o queixo e o peito, procurando não colocar força no pescoço: eleve o tronco, tirando os ombros do chão e expirando (soltando o ar), volte à posição inicial inspirando. Faça 15 repetições, dê um intervalo de 30 segundos e repita 15 vezes.
- 2) Na mesma posição inicial anterior, tire os dois pés do chão. Eleve o tronco, girando-o para o lado esquerdo, aproximando o cotovelo direito do joelho esquerdo. Não é necessário encostar o cotovelo no joelho. Repita do outro lado sem descer o tronco e vá alternando para os dois lados 20 vezes. Dê um intervalo de 30 segundos e repita mais 20 vezes. Se estiver muito difícil, apoie os pés no chão durante os movimentos.
- 3) Na mesma posição inicial, coloque as duas mãos embaixo da nuca ou do quadril, ou ao lado dele, e eleve as pernas ligeiramente flexionadas: desça as pernas em direção ao solo, em um ângulo de 45 graus, e volte à posição inicial. Faça 15 repetições, dê um intervalo de 30 segundos e repita mais 15 vezes.
- 4) De barriga para baixo, apoie somente os antebraços, as mãos e os dedos dos pés no chão, mantendo o corpo reto e paralelo ao solo. Permaneça nessa posição por 30 segundos, respirando normalmente e, ao mesmo tempo, contraindo abdome e glúteos. Relaxe por 30 segundos e repita o exercício.



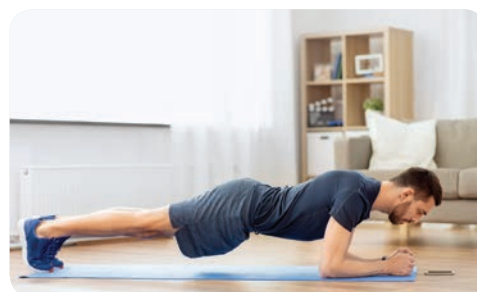
Exercício número 1.



Exercício número 2.



Exercício número 3.



Exercício número 4.

Dragana Gordic/Shutterstock.com/D/BR

Ground Picture/Shutterstock.com/D/BR

Veles Studio/Shutterstock.com/D/BR

Ground Picture/Shutterstock.com/D/BR



A **SM** apresenta uma solução educacional completa que une recursos pedagógicos a ampla cesta de serviços, compondo um entorno cooperativo orientado para a sustentabilidade no âmbito da agenda dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

- O estudante é incentivado a exercer o protagonismo e a desenvolver cidadania crítica e criativa, com base na ética do cuidado.
- O professor acessa grande variedade de propostas que asseguram flexibilidade à condução dos processos de ensino e aprendizagem.
- Estratégias pedagógicas assertivas e coerentes, que incluem oferta digital completamente alinhada com o desenvolvimento de conteúdos significativos, favorecem a aquisição de competências e habilidades.

TECNOLOGIA EDUCACIONAL como ferramenta de aprendizagem e gestão

Todo o conteúdo, potencializado por recursos variados, pode ser acessado na plataforma SM Aprendizagem, a qualquer tempo e em qualquer lugar, usando um dispositivo pessoal.

- Recursos digitais de diferentes tipos (galerias de imagens, áudios, vídeos, animações, infográficos) ilustram o conteúdo de forma dinâmica, favorecendo a compreensão e o aprofundamento dos conceitos.
- Diferentes propostas de atividades interativas ampliam as oportunidades de reforço da aprendizagem e funcionam como trilhas avaliativas.
- Canais de comunicação possibilitam o contato permanente entre professores e estudantes, facilitando o envio de atividades personalizadas.
- O portfólio digital permite o acompanhamento da evolução do aprendizado de cada estudante, com autoavaliação dos objetivos pretendidos.



login.smaprendizagem.com

2 2 2 7 3 0

ISBN 978-85-418-3335-6

