

# ec@s

# 8

**ENSINO  
FUNDAMENTAL  
ANOS FINAIS**



**EDUCAÇÃO FÍSICA**





# ec@s

# 8

**ENSINO  
FUNDAMENTAL  
ANOS FINAIS**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Obra coletiva concebida e desenvolvida por SM Educação.

**1ª edição, 2025**



**Ecos Educação Física 8**  
© SM Educação  
Todos os direitos reservados

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

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

Ecos Sistema de Ensino : educação física : 8º 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 978-85-418-3324-0 (aluno)  
ISBN 978-85-418-3286-1 (professor)

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

24-227080

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

## CORPO E MENTE LIGADOS

**O SER** humano estabelece ligação com o mundo por meio dos sentidos, os quais recebem estímulos que chegam às terminações nervosas de músculos, articulações e órgãos e são processados na mente. Havendo algo errado, o corpo emite sinais de alerta. Ter consciência corporal é estar atento aos sinais, é conhecer e respeitar os limites e desenvolver posturas corretas que melhoram a qualidade de vida e evitam lesões e algumas doenças.

**O QUE VOCÊ SABE** sobre ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico?

**O QUE VOCÊ ACHA** que pode fazer para um desenvolvimento maior de sua consciência corporal?

**MÓDULO**  
**1**

**NOSSOS OBJETIVOS**

- Entender o que é consciência corporal
- Conhecer algumas ginásticas de conscientização corporal
- Relembrar o que é ginástica de condicionamento físico
- Experimentar os benefícios dos exercícios de relaxamento corporal
- Conhecer a técnica do pilates
- Experimentar exercícios de pilates

Ginástica de conscientização corporal.

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

- 19 Origem das danças de salão
- 19 Tradição
- 20 Atividade: Ritmo e movimento
- 20 Atividade: Quem comanda?
- 21 Alguns estilos de dança de salão
- 21 Atividade: Espelho
- 22 Um pouco de forró
- 23 Atividade: Alguns passos do forró
- 23 Atividade: Dança da vassoura
- 24 **Corpo e saúde** • Pés em movimento

## AQUECIMENTO

### Meu jeito de dançar

Cada pessoa tem uma forma de se movimentar e, na dança, isso é muito interessante de observar.

#### Material

- Músicas de diferentes estilos: bolero, forró, samba e tango

#### Como fazer

- 1) A turma será dividida em dois grupos, segundo as orientações do professor. Enquanto os integrantes de um grupo ficam sentados observando os colegas, os do outro grupo se movimentam conforme o ritmo das músicas selecionadas. Depois de um tempo, após o comando do professor, os grupos trocam as posições.
- 2) Quando o seu grupo estiver sentado, observe como os colegas dançam e se movimentam. Pode ser que seja evidente que alguns tenham movimentos mais contidos e outros, mais exagerados. Uns ocupam mais espaço ao se deslocar enquanto outros usam um espaço menor. É importante observar os colegas e suas danças com muito respeito.
- 3) Quando estiver dançando, esqueça que há outras pessoas olhando, dance como você gosta e como tem o costume de dançar.
- 4) Ao final da atividade, façam uma roda de conversa e discutam a seguinte questão: Por que cada pessoa dança e se movimenta de uma forma?



Cada um tem sua forma de dançar.

## 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

### Pés em movimento

Os pés são muito exigidos em qualquer estilo de dança, pois são a base do nosso corpo e nos auxiliam em uma infinidade de movimentos, deslocamentos, sustentação e equilíbrio, aliados ao restante das nossas estruturas corporais. Por serem tão exigidos, muitas vezes podem apresentar dores e lesões, seja por excesso de exercícios, movimentos repetitivos, excesso de carga, má postura e até mesmo uso de calçados inadequados.

Os pés são formados por 26 ossos, classificados em três grupos:

**Társais:** são sete ossos próximos aos ossos da perna e do pé, único osso que se articula com os ossos da perna, recebendo o peso do corpo e transferindo esse peso para o calcâneo, que forma o calcanhar e é o maior dentre os ossos tarsais. Além desses, temos o navicular, o cuboide, o cuneiforme medial, o cuneiforme intermédio e o cuneiforme lateral.

**Metatarsais:** são cinco ossos longos em cada pé.

**Falanges:** ossos que formam os dedos. Cada pé possui 14 falanges, a proximal, a medial e a distal.



### ATIVIDADE

A atividade visa trazer descanso para os pés. Siga as orientações e finalize a aula relaxado.

### Material

- Bolinhas de tênis
- Cadeiras

### Como fazer

Sente-se em uma cadeira, com os pés descalços e apoiados no chão, e execute os movimentos a seguir:

- 1) Afaste todos os dedos o máximo que conseguir, mantendo essa posição por alguns segundos; depois, feche os dedos, contraindo-os. Repita esse movimento por dez vezes.
- 2) Tire os pés do chão, flexione e estenda os pés lentamente por dez vezes.
- 3) Flexione uma perna, apoiando o tornozelo na coxa da outra perna; massageie cada dedo do pé, fazendo uma leve pressão em cada um deles.
- 4) Massageie lentamente seu pé começando pela região dos metatarsos até chegar ao calcanhar. Observe se há uma região mais dolorida, mantendo uma leve pressão nessa local. Em seguida, faça uma leve massagem no tornozelo. Repita com o outro pé.
- 5) Por fim, pegue uma bolinha de tênis, coloque no chão e faça movimentos com um dos pés sobre a bolinha, levando-a para a frente e para trás, pressionando a bolinha contra o chão e fazendo outros movimentos que façam você sentir um relaxamento. Repita com o outro pé.
- 6) Após a atividade, conversem sobre como se sentiram com os exercícios e reflitam sobre a importância de se preocupar com a saúde dos pés e cuidar deles.



### MAIS!

Cada dedo do pé tem uma falange proximal, uma medial e uma distal. O hálux (dedão) possui somente as falanges proximal e distal. Esse também é o único dedo que tem nome, os outros são chamados de segundo, terceiro, quarto, quinto, e assim por diante.

24

## 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

### OUTRAS GINÁSTICAS

Esta é uma atividade de pesquisa sobre algumas modalidades de ginástica de conscientização corporal. A turma será dividida em grupos, de acordo com a orientação do professor, e cada grupo será sorteado com uma modalidade dessa ginástica, sobre a qual deverá pesquisar. Ao final da pesquisa, os trabalhos serão apresentados para a turma.

### Material

- Cartões coloridos
- Cartolinas
- Sala multimídia

### Como fazer

- 1) Pesquise principalmente sobre os seguintes aspectos:
  - Origem da ginástica.
  - Principais características.
  - Transformações pelas quais passou ao longo do tempo e como são apresentadas hoje em dia.
  - Fotos ou vídeos sobre essa ginástica.
- 2) Realizem as apresentações usando diferentes estratégias (cartazes, painéis, apresentações em PowerPoint ou outros recursos), de acordo com a escolha do grupo.
- 3) Após as apresentações de todos os trabalhos, escolham algumas modalidades para serem feitas na prática durante as aulas.



## 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!

### Natação é saúde!

A natação é um esporte em que se trabalha grande parte dos músculos e das articulações, e por isso é considerada um dos exercícios mais completos. Além de melhorar o condicionamento físico, desenvolve a consciência corporal, uma vez que requer o trabalho de várias partes do corpo simultaneamente. As provas de natação são disputadas por estilos: borboleta, costas, livre (ou crawl), peito e medley, que é a junção dos quatro estilos na mesma prova, podendo ser disputada individualmente ou em equipes de revezamento.



Posição de largada na natação.

Durante as competições, todas as largadas são feitas da mesma maneira: o árbitro dá o comando "as suas marcas!" e os atletas devem se colocar em posição de partida. Em seguida é dado o sinal de largada, mas somente quando todos os atletas estiverem imóveis. Nas provas de nado livre ou crawl, borboleta e medley, a partida é feita de fora da piscina por meio de um mergulho na água. Já nas provas de costas e revezamento medley, a saída é feita de dentro da água.

Se um nadador parte antes do sinal, é desclassificado. Se o sinal de partida soar antes de a desclassificação ser anunciada, a prova continua e o atleta é desclassificado quando a prova terminar. Se a desclassificação acontecer antes do sinal, ocorre uma nova partida.

### ATIVIDADE

- Com suas palavras, explique por que a natação pode desenvolver a consciência corporal.

---



---



---



---



---

27

## GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL



Tai chi-chuan, ginástica de conscientização corporal.

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares que tiveram origem principalmente nos países orientais, onde continuam sendo muito praticadas. Visam trazer harmonia para o corpo e a mente, por meio de movimentos suaves, pelo trabalho com a respiração e pelas sensações corporais despertadas, buscando bem-estar e qualidade de vida.

Depois de um período em que muitos se cultuou o corpo como um todo (aspectos de conscientização corporal surgem considerando o corpo como um todo (aspectos físicos, emocionais e espirituais)). O autoconhecimento permite a identificação de muitos desequilíbrios posturais e energéticos e possibilita a prevenção de muitos danos. Além disso, as técnicas de relaxamento ajudam a alisar tensões da vida a dia trazendo benefícios, como redução da pressão, da ansiedade e do estresse. Hoje são conhecidos e praticados muitos tipos de ginástica de conscientização corporal, como yoga, pilates, tai chi-chuan, estílica e meditação.

## ATIVIDADE: RELAXAMENTO PARA O DIA A DIA

Quando se fica muito tempo sentado, é preciso estar atento à postura corporal, pois ficamos horas na mesma posição e, quando se nota, os músculos estão contraindo e os dedos no pescoço e nas costas se apertam. Além de corrigir a postura, alguns minutos de exercícios de alongamento e relaxamento ajudam a "soltar" e preservar essa musculatura.

### Material

- Cadeira (uma para cada estudante)

### Como fazer

- 1) Sentada na cadeira, com as costas bem apoiadas no espaldar e o quadril próximo a ele, os pés totalmente apoiados no chão e a cabeça alinhada, voltada para a frente. Faça os alongamentos lentamente, em silêncio, seguindo os comandos do professor e sentindo cada movimento.
- 2) Feche os olhos e gire os ombros para a trás; inspire e suba os ombros para perto das orelhas; expire voltando os ombros para a posição inicial.
- 3) Deixe os braços relaxados ao lado do corpo ou apoie as mãos na coxa. Coloque a mão direita do lado esquerdo da cabeça e puxe lentamente sua cabeça para o lado direito. Repita para o outro lado.
- 4) Olhando para a frente, incline a cabeça, aproximando o queixo do peito. Volte à posição inicial e incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada. Repita esses movimentos,

respirando normalmente, tentando relaxar os músculos quando expira.

- 5) Ainda olhando para a frente na posição inicial, faça uma rotação lateral da cabeça para o lado direito. Volte lentamente. Repita para o outro lado.
- 6) Também nessa posição, vá arredondando a coluna como se fosse encostar o umbigo nas costas. Espire. Volte o tronco e leve a cabeça para trás, abrindo o peito e os ombros. Inspire. Repita quatro vezes essa sequência.
- 7) Coloque a mão direita no peito esquerdo e gire o tronco para a esquerda, levando a mão esquerda às costas. Repita para o outro lado.
- 8) Eleve os dois braços, na direção das orelhas inspirando. Deixa o tronco, soltando o ar e arredondando as costas até as mãos se aproximarem do solo. Desentole a coluna e repita o movimento. Repita quatro vezes essa sequência.



Quem trabalha por muito tempo na mesma posição deve se alongar para relaxar as tensões.

## O HANDEBOL NO BRASIL

No Brasil, o handebol passou a ser mais praticado a partir do ano 1930 por meio de clubes iguais à imigração alemã na cidade de São Paulo. Com o crescimento da modalidade na capital paulista, começou a organização de vários campeonatos e, em 1940, foi criada a Federação Paulista de Handebol, que muito contribuiu para a popularização do esporte no país.

Em 1979 foi fundada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHB), na cidade de Aracaju (Sergipe). A confederação é responsável pelos eventos de handebol que acontecem em todo o país. Atualmente, diversos estados têm equipes desse esporte, com destaque para São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Paraná. Mesmo que o handebol tenha representatividade no Brasil, ainda é um esporte pouco praticado se comparado com o futebol, o vôlei e o basquete.

A seleção brasileira masculina de handebol soma cinco títulos mundiais, conquistados em 2006, 2010, 2012, 2014 e 2018, a seleção feminina tem um título, conquistado no ano de 2013.

Entre as mulheres, as jogadoras Alexandrina Nascimento, Barbara Arenhart e Chana Masson são consideradas as grandes estrelas nacionais; entre os homens, os destaques ficam para os jogadores Guilherme Valado, César Augusto e Rogério Moraes.

Jogadoras da seleção brasileira de handebol na Olimpíada de Tóquio 2020, realizada em julho de 2021.



## ATIVIDADE: HAND FIRE

Esta atividade exige força, equilíbrio e jogo em equipe. Montem duas equipes e sigam as instruções do professor.

### Material

- Dez bambolês
- Dez cones grandes
- Bola de handebol
- Coletes de duas cores

### Como fazer

- 1) Dividam-se em duas equipes.
- 2) Em cada lado da quadra, próximo à linha do pênalti, serão colocados cinco bambolês, um ao lado do outro, e dentro de cada um ficará um cone.
- 3) O jogo consiste em cada equipe proteger os cinco cones que estão dentro dos bambolês e, ao mesmo tempo, tentar jogar a bola para derrubar os cones da outra equipe.
- 4) As equipes terão de chegar até a linha central da quadra que divide os dois campos, passando a bola de mão em mão até a linha. Em seguida, uma pessoa lança a bola em direção aos cones da equipe adversária.
- 5) Caso algum jogador da equipe adversária defenda o cone conseguindo segurar a bola, ele pode passar a bola entre os seus jogadores para chegarem até a linha divisória e efetuar o arremesso em direção aos cones da outra equipe.
- 6) O jogo termina quando uma das equipes conseguir derrubar todos os cones da equipe adversária.

# 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.

## ALGUNS ESTILOS DE DANÇA DE SALÃO

A dança tem relação direta com a cultura de um povo e com tantas culturas diferentes, com suas músicas, vestuários, modo de falar, tipos de comida. Existem diferentes danças no Brasil e no mundo:

- **Brasileiras:** forró, samba e maxixe.
- **Caribenhos:** merengue, bachata, cha-cha-chá, salsa, mambo e rumba.
- **Espanholas:** bolero e pasodoble.
- **Argentinas:** tango e milonga.
- **Espoladas:** valsa e polca.
- **Africanas:** kizomba.



## ATIVIDADE: ESPELHO

Na dança de salão, ficamos, na maioria do tempo, um de frente para o outro, coordenando passos e ritmos. Quando uma pessoa desloca a perna direita para o lado, seu par, que está à sua frente, vai fazer o mesmo deslocamento, mas com a perna esquerda, como se fosse um espelho. Nesta atividade, serão feitos alguns passos dessa forma, como acontece na dança de salão. Inicialmente, a atividade acontecerá sem música e, depois de treinarem um pouco, será repetida com música.

### Material

- Músicas com ritmos bem marcados

### Como fazer

- 1) Os estudantes serão organizados em duplas, de mãos dadas, frente a frente. Seguindo as orientações do professor, façam os deslocamentos propostos.
- 2) Dois passos para um lado e dois passos para o outro. Se o seu colega der dois passos para a direita, dê dois passos para a esquerda, e vice-versa.
- 3) Três passos para a frente e feche no quarto passo: direita, esquerda, direita, e feche com o pé esquerdo desviando o calcâneo fora do chão (meia-ponta). Três passos para trás e feche no quarto passo: esquerda, direita, esquerda, e feche com o pé direito na meia-ponta. Enquanto um estudante caminha para a frente, o outro caminha para trás.
- 4) Péis paralelos, levem o pé direito para trás, voltar à posição paralela, levem o pé esquerdo para trás e voltar com os pés paralelos, em movimentos espelhados, como nos exercícios anteriores.



Casal dançando forró em São Paulo, Espírito Santo.

## ATIVIDADE: ALGUNS PASSOS DE FORRÓ

Nesta atividade, vamos experimentar alguns passos básicos do forró, uma dança bastante popular no país. A atividade será feita com os estudantes organizados em duplas, posicionados frente a frente. Inicialmente, os passos serão feitos de mãos dadas e, quando se tornarem mais fáceis, mudem para a posição de dança. Aprendam os passos sem música e, depois, treinem no ritmo da música.

### Material

- Músicas de forró

### Como fazer

- 1) **Dois pra lá, dois pra cá:** com os pés fechados e de mãos dadas com um colega, um de vocês deve dar um passo com a perna direita, fechado com a esquerda e repetir o movimento. O outro deve fazer o passo com a perna oposta à do colega da frente, como se estivesse diante de um espelho (lembrem-se da atividade que fizeram anteriormente). Repitam o passo várias vezes, dando dois passos para um lado e dois passos para o outro.
- 2) **Repetam** o passo deslocando-se pelo espaço.
- 3) **Frente e trás:** na mesma posição inicial, um de vocês deve dar um passo à frente com a perna esquerda e levar essa mesma perna para trás; em seguida, deve dar um passo com a perna direita para trás e levá-la para a frente. O outro faz o movimento com a perna contrária, como se estivesse diante de um espelho. Quando uma das pernas vai para a frente,

o peso do corpo também é levado à frente, e o mesmo acontece quando a perna vai para a trás, com o peso do corpo sendo levado também para trás.

4) **Contratepe ou contraponto:** com pés paralelos, um de vocês leva a perna direita para trás, transfere o peso do corpo para essa perna, para fazer um contratepe e depois volta com os pés paralelos. Repita com a outra perna e volte à posição paralela. Quando uma perna vai para trás, você deve soltar a mão correspondente a essa perna e, quando voltar à posição paralela, devem ficar de mãos dadas novamente. Se for difícil fazer esse passo juntos, frente a frente, façam sozinhos e depois tentem fazer na posição espelhada.

5) **Ao final,** depois de aprenderem e ensaiarem alguns passos, dançam livremente com os colegas, trocando de pares algumas vezes, lembrando do que aprenderam e também dançando livremente ao ritmo das músicas, como em um grande baile.



Pessoas dançando em espaço público, momento de socializar.

## ATIVIDADE: DANÇA DA VASSOURA

A dança da vassoura é muito conhecida pelas pessoas de gerações passadas. Pergunte a algum adulto de seu convívio se ele já participou dessa brincadeira/lança e se gostou; depois, divida com os colegas e o professor a resposta dada.

### Material

- Músicas de forró
- Vassoura

### Como fazer

- 1) Altamente organizada em duplas um estudante ficará sozinho. Ele vai segurar a vassoura.

2) O professor vai colocar a música e todos devem dançar com seus pares, exceto quem estiver com a vassoura.

3) Repetidos passos de forró e também improvise outros com os colegas.

4) A qualquer momento, quem estiver com a vassoura deve passá-la para um colega que estiver dançando e assumir o lugar dele na dança. O estudante que receber a vassoura, por sua vez, deve entregá-la para outro colega de outra dupla, e assim por diante.

5) Quando música parar, quem estiver com a vassoura deve falar alguma curiosidade sobre o forró.

# BOXES

Apresentam informações que complementam e ilustram o assunto em estudo.

## MAIS!

Apresenta informação complementar, curiosidade ou reforço conceitual.

### HANDEBOL E CAPACIDADES FÍSICAS

O handebol é um esporte de muito movimento, com passes de bola e interação entre os jogadores. A prática do handebol pode proporcionar o desenvolvimento de várias capacidades físicas, que podem ser desenvolvidas ao longo do tempo, com o treinamento. Destacamos a seguir as principais:



Jogadora arremessando a bola e se equilibrando em uma única perna.

- **Força muscular:** importante em diversas situações, como frear movimentos, agachar e sustentar o corpo após um salto.
- **Resistência muscular:** necessária em saltos, lançamentos e arremessos de bola.
- **Agilidade:** presente nas mudanças rápidas de direção.
- **Velocidade:** primordial ao correr para defender e atacar.
- **Flexibilidade:** vantajosa em vários movimentos realizados durante uma partida, como dribles e defesas do goleiro.
- **Equilíbrio:** indispensável nos movimentos para alcançar uma posição, se recuperar após um salto, disputar posição ou se manter em apenas um pé para jogar a bola.

### ATIVIDADE: PRÁTICAS COTIDIANAS

1. Você realiza alguma atividade que ajuda a melhorar sua capacidade física? Em caso de resposta afirmativa, qual? Discorra um pouco a respeito dela.

---

---

---

---

2. Em seu bairro, quais lugares você percebe serem ideais para a prática de atividades que podem melhorar sua capacidade física?

---

---

---

---

#### MULTIMÍDIA

No site e no canal oficial da Confederação Brasileira de Handebol você encontra diversas informações, reportagens, campeonatos nacionais em disputa, além de entrevistas com jogadores. Disponíveis em: <http://linkite.me/q28wv> e <https://linkite.me/q28wv> (atenciosos em: 8 maio 2024).

## MULTIMÍDIA

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

## DICIONÁRIO

Apresenta o significado de palavras complexas destacadas no texto.

### UM POUCO DE PILATES

O método pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates (1883-1967), que acreditava que a saúde mental e a física estavam intimamente ligadas. O método original se baseia em seis princípios:

- **Respiração:** trabalhada em cada exercício de maneira coordenada com o movimento, melhora a qualidade do movimento e aumenta a capacidade pulmonar.
- **Concentração:** os movimentos devem ser realizados com atenção, trabalhando a memória e a criatividade.
- **Controle:** durante os exercícios, deve-se manter o controle da postura corporal para garantir estabilidade da coluna e alinhamento do corpo.
- **Centralização:** se refere ao fortalecimento dos músculos que dão suporte para a região da cintura escapular (composta de clavículas e escápulas) e a região pélvica (formada pelos ossos do quadril: ílio, ísquio e púbis).
- **Precisão:** executar os movimentos corretamente, com a maior perfeição possível.
- **Fluidez:** o exercício deve ser praticado com suavidade e consciência.

Existem várias versões de pilates que sofreram influências de formas ocidentais de exercícios ou de esportes, como ginástica, boxe e até mesmo luta greco-romana. O pilates segue um programa de exercícios que estimula a circulação e a oxigenação do sangue, melhorando o condicionamento físico geral e a flexibilidade. Além disso, o método trabalha o autocuidado do corpo. A consciência corporal é adquirida por meio de movimentos técnicos e da respiração. Joseph Pilates não criou somente a técnica, mas também muitos aparelhos que auxiliam a fazer os exercícios. Durante a Primeira Guerra Mundial, ele aproveitou partes de amortecedores dos carros alemães e criou vários aparelhos. Com o fim da guerra e com a Europa toda destruída, Pilates mudou-se para Nova York, onde aperfeiçoou sua técnica e os aparelhos. O pilates também pode ser praticado no solo – trata-se do Mat pilates.

**MAIS!**  
No vídeo "Técnicas de Joseph Pilates", disponível em: <http://linkite.me/q46m> (acesso em: 6 maio 2024), é possível assistir a Joseph Pilates, criador do método pilates, orientando exercícios em seus aparelhos.

### ATIVIDADE: PRATICANDO PILATES

Nesta aula serão apresentados alguns exercícios de pilates no solo, onde é possível sentir o trabalho de consciência corporal para a realização dos exercícios.

#### Material

- Colchonetes de ginástica ou tapetes de pilates

#### Como fazer

- 1) Deitar-se no colchonete, em decúbito dorsal (com as costas apoiadas no chão), com as pernas estendidas, os braços ao longo do corpo e os olhos fechados. Ao inspirar, aumente a curvatura da lombar, puxando o abdome para cima e, ao expirar, tente apoiar a lombar no chão.



Posição inicial para o primeiro exercício.

### ORIGEM E HISTÓRIA DO HANDEBOL

O handebol começou sendo praticado em campo de grama, ao ar livre. Inicialmente, cada equipe era composta de onze jogadores. O esporte foi introduzido nas quadras por G. Wallström, na Suécia, em 1910. No ano de 1919 passou a ser desenvolvido pelo professor de Educação Física Karl Schelenz (1890-1956); nesse mesmo ano, ele e alguns colegas criaram um esporte para pessoas com deficiência visual: o Torball.

A Federação Internacional de Handebol (IHF) foi fundada em 1946 e por meio dela foram organizados os primeiros campeonatos mundiais de quadra. Com isso, oficialmente, o handebol passou a ser praticado apenas em quadras fechadas, com dimensões 40 metros x 20 metros. De onze jogadores, as equipes passaram a ser compostas de sete jogadores, contando com o goleiro.

A primeira participação do handebol masculino em Olimpíadas foi em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique, na Alemanha. O handebol feminino estreou na edição seguinte, em 1976, nos Jogos Olímpicos de Montreal, no Canadá.

A seleção masculina de handebol da França foi a que mais vezes conquistou títulos mundiais: são seis premiações. Já na categoria feminina é a seleção da Rússia que se destaca, com sete títulos. Atualmente, o handebol é praticado em mais de 180 países do mundo, e a Federação Internacional de Handebol tem 209 federações associadas.



Seleção feminina de handebol da Rússia.

### TIPOS DE HANDEBOL

Vamos conhecer aqui duas modalidades de handebol: o handebol de quadra e o handebol em cadeira de rodas.

O handebol de quadra é o mais popular. Ele é disputado por duas equipes de sete jogadores que conduzem a bola com as mãos, por meio de passes e lançamentos, com o objetivo de marcar o maior número de gols na **baliza** adversária. As balizas de ferro têm formato quadrado e ficam no fundo de cada lado da quadra. A duração das partidas é de sessenta minutos divididos em dois tempos de trinta minutos.

**Baliza** = meta que se deve alcançar com a bola, no handebol, e semelhante ao gol do futebol.



Goleiro defendendo a bola no jogo de handebol.

Outra modalidade é o handebol em cadeira de rodas, jogado por pessoas com limitação motora nos membros inferiores. Assim como no esporte para as pessoas sem deficiência, o handebol em cadeiras de rodas é jogado entre duas equipes com sete jogadores de cada lado visando marcar o maior número de gols na baliza adversária. A partida também é organizada em dois tempos de trinta minutos. A principal diferença entre as modalidades é que no handebol em cadeiras de rodas os jogadores podem arremessar ou passar a bola com as duas mãos e podem bloquear os adversários usando a cadeira de rodas.



Jogadores de handebol durante partida em cadeira de rodas.



# CORPO E MENTE LIGADOS

**O SER** humano estabelece ligação com o mundo por meio dos sentidos, os quais recebem estímulos que chegam às terminações nervosas de músculos, articulações e órgãos e são processados na mente. Havendo algo errado, o corpo emite sinais de alerta. Ter consciência corporal é estar atento aos sinais, é conhecer e respeitar os limites e desenvolver posturas corretas que melhoram a qualidade de vida e evitam lesões e algumas doenças.

## ■ O QUE VOCÊ SABE

sobre ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico?

## ■ O QUE VOCÊ ACHA

que pode fazer para um desenvolvimento maior de sua consciência corporal?

## MÓDULO

# 1

## NOSSOS OBJETIVOS

- Entender o que é consciência corporal
- Conhecer algumas ginásticas de conscientização corporal
- Relembrar o que é ginástica de condicionamento físico
- Experimentar os benefícios dos exercícios de relaxamento corporal
- Conhecer a técnica do pilates
- Experimentar exercícios de pilates



## NESTE MÓDULO

- 3 Postura corporal
- 3 Atividade: Percebendo estímulos
- 4 Ginástica de conscientização corporal
- 4 Atividade: Relaxamento para o dia a dia
- 5 Um pouco de pilates
- 5 Atividade: Praticando pilates
- 6 Atividade: Benefícios do pilates
- 7 **A regra é clara!** • Natação é saúde!
- 8 **Mão na massa** • Outras ginásticas

## AQUECIMENTO

### Meu momento

Fique em silêncio, observe as sensações do corpo e siga as orientações do professor, ouvindo a música e sentindo sua respiração.

### Material

- Colchonetes
- Músicas suaves

### Como fazer

- 1) Tire os calçados e deite-se em um dos colchonetes distribuídos pelo chão; feche os olhos.
- 2) Ouça a música e respire profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Relaxe todos os músculos.
- 3) Seguindo os comandos do professor, mexa algumas partes do corpo, uma de cada vez: cabeça, mãos, braços, pés e pernas.
- 4) Abra os olhos e desloque-se lentamente pelo chão. Ao tocar o corpo de um colega, ultrapasse-o com muito cuidado, como se fosse um obstáculo.
- 5) Fique de pé, caminhe lentamente pelo espaço sentindo seus pés tocarem o solo. Pise o chão com as bordas externas dos pés, depois com as bordas internas, com os calcanhares no chão e com os calcanhares fora do chão.
- 6) Ao sinal do professor, pare em um colchonete, deite-se lentamente, feche os olhos e permaneça em uma posição confortável por mais alguns segundos.
- 7) A um novo sinal, abra os olhos e se espreguice.
- 8) Por fim, façam uma roda de conversa para que cada um fale sobre as sensações que tiveram durante a atividade.



## POSTURA CORPORAL

A postura corporal é a maneira como o corpo está alinhado em determinada posição – em pé, sentado, deitado, fazendo algum movimento ou atividade física. Uma boa postura permite realizar as atividades diárias gastando menos energia. Postura e movimento se relacionam, pois o movimento começa em uma postura e pode terminar em outra – por exemplo, quando estamos sentados e depois ficamos de pé. Diversos fatores (internos, externos, biológicos, sociais, culturais e a herança genética) afetam a postura. A falta de exercícios físicos e, consequentemente, a fraqueza muscular com diminuição da flexibilidade também interferem na postura. Havendo consciência corporal é possível prevenir problemas posturais, pois consegue-se identificar uma postura incorreta e a sobrecarga em determinada musculatura durante a execução de atividades ou movimentos repetitivos e, assim, evitá-la ou, ao menos, corrigi-la.



O movimento correto para pegar uma caixa no chão sem causar lesões está representado na primeira linha da imagem. Na segunda linha, tem-se a representação da postura errada, reproduzida por muitas pessoas no dia a dia.

## ATIVIDADE: PERCEBENDO ESTÍMULOS

Nesta atividade, procure identificar suas sensações em determinadas situações, anotando no caderno as respostas ao que for proposto pelo professor.

### Material

- Caderno de Educação Física
- Caneta ou lápis

### Como fazer

- 1) Como você sente seus músculos quando você está tenso?
- 2) Quando está sentado na cadeira, seja assistindo às aulas, seja usando o computador, você percebe quando está com a postura errada?
- 3) Você já sentiu dores musculares após fazer exercícios físicos?
- 4) Durante a execução de exercícios, você consegue identificar a musculatura que está sendo trabalhada?
- 5) Na sua opinião, o que você pode fazer para melhorar sua consciência corporal?

Após todos terminarem as anotações, façam uma roda de conversa e comentem as questões propostas.



Jovem sentindo dor nas costas, devido à má postura durante o uso do computador.

## GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL



*Tai chi chuan*, ginástica de conscientização corporal.

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares que tiveram origem principalmente nos países orientais, onde continuam sendo muito praticadas. Visam trazer harmonia para o corpo e a mente, por meio de movimentos suaves, pelo trabalho com a respiração e pelas sensações corporais despertadas, buscando bem-estar e qualidade de vida.

Depois de um período em que muito se cultuou o corpo perfeito, as ginásticas de conscientização corporal surgem considerando o corpo como um todo (aspectos físicos, emocionais e espirituais). O autoconhecimento permite a identificação de muitos desequilíbrios posturais e energéticos e possibilita a prevenção de muitas doenças. Além disso, as técnicas de relaxamento ajudam a aliviar tensões do dia a dia trazendo benefícios, como redução da pressão, da ansiedade e do estresse. Hoje são conhecidos e praticados muitos tipos de ginástica de conscientização corporal, como ioga, pilates, *tai chi chuan*, eutonia e meditação.

## ATIVIDADE: RELAXAMENTO PARA O DIA A DIA

Quando se fica muito tempo sentado, é preciso estar atento à postura corporal, pois fica-se horas na mesma posição e, quando se nota, os músculos estão contraídos e as dores no pescoço e nas costas se apresentam. Além de corrigir a postura, alguns minutos de exercícios de alongamento e relaxamento ajudam a “soltar” e preservar essa musculatura.

### Material

- Cadeira (uma para cada estudante)

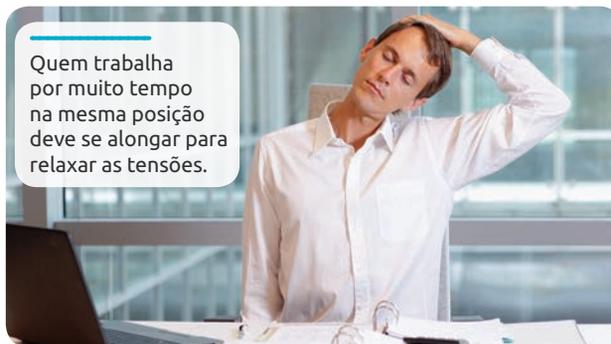
### Como fazer

- 1) Sente-se na cadeira, com as costas bem apoiadas no espaldar e o quadril próximo a ele, os pés totalmente apoiados no chão e a cabeça alinhada, voltada para a frente. Faça os alongamentos lentamente, em silêncio, seguindo os comandos do professor e sentindo cada movimento.
- 2) Feche os olhos e gire os ombros para trás; inspire e suba os ombros para perto das orelhas; expire voltando os ombros para a posição inicial.
- 3) Deixe os braços relaxados ao lado do corpo ou apoie as mãos na coxa. Coloque a mão direita do lado esquerdo da cabeça e puxe lentamente sua cabeça para o lado direito. Repita para o outro lado.
- 4) Olhando para a frente, incline a cabeça, aproximando o queixo do peito. Volte à posição inicial e incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada. Repita esses movimentos,

respirando normalmente, tentando relaxar os músculos quando expira.

- 5) Ainda olhando para a frente na posição inicial, faça uma rotação lateral da cabeça para o lado direito. Volte lentamente. Repita para o outro lado.
- 6) Também nessa posição, vá arredondando a coluna como se fosse encostar o umbigo nas costas. Expire. Volte o tronco e leve a cabeça para trás, abrindo o peito e os ombros. Inspire. Repita quatro vezes essa sequência.
- 7) Coloque a mão direita no joelho esquerdo e gire o tronco para a esquerda, levando a mão esquerda às costas. Repita para o outro lado.
- 8) Eleve os dois braços, na direção das orelhas inspirando. Desça o tronco, soltando o ar e arredondando as costas até as mãos se aproximarem do solo. Desenrole a coluna e repita o movimento. Repita quatro vezes essa sequência.

Quem trabalha por muito tempo na mesma posição deve se alongar para relaxar as tensões.



Marcin Balcerzak/Shutterstock.com/ID/BR



## UM POUCO DE PILATES

O método pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates (1883-1967), que acreditava que a saúde mental e a física estavam intimamente ligadas. O método original se baseia em seis princípios:

- **Respiração:** trabalhada em cada exercício de maneira coordenada com o movimento, melhora a qualidade do movimento e aumenta a capacidade pulmonar.
- **Concentração:** os movimentos devem ser realizados com atenção, trabalhando a memória e a criatividade.
- **Controle:** durante os exercícios, deve-se manter o controle da postura corporal para garantir estabilidade da coluna e alinhamento do corpo.
- **Centralização:** se refere ao fortalecimento dos músculos que dão suporte para a região da cintura escapular (composta de clavículas e escápulas) e a região pélvica (formada pelos ossos do quadril: ílio, ísquio e púbis).
- **Precisão:** executar os movimentos corretamente, com a maior perfeição possível.
- **Fluidez:** o exercício deve ser praticado com suavidade e consciência.

Existem linhas de pilates que sofreram influências de formas ocidentais de exercícios ou de esportes, como ginástica, boxe e até mesmo luta greco-romana. O pilates segue um programa de exercícios que estimula a circulação e a oxigenação do sangue, melhorando o condicionamento físico geral e a flexibilidade. Além disso, o método trabalha o autoconhecimento do corpo. A consciência corporal é adquirida por meio de movimentos técnicos e da respiração. Joseph Pilates não criou somente a técnica, mas também muitos aparelhos que auxiliam a fazer os exercícios. Durante a Primeira Guerra Mundial, ele aproveitou partes de amortecedores dos carros alemães e criou vários aparelhos. Com o fim da guerra e com a Europa toda destruída, Pilates mudou-se para Nova York, onde aperfeiçoou sua técnica e os aparelhos. O pilates também pode ser praticado no solo – trata-se do Mat pilates.

### MAIS!

No vídeo “Técnicas de Joseph Pilates”, disponível em: <http://linkte.me/gx48m> (acesso em: 6 maio 2024), é possível assistir a Joseph Pilates, criador do método pilates, orientando exercícios em seus aparelhos.

## ATIVIDADE: PRATICANDO PILATES

Nesta aula serão apresentados alguns exercícios de pilates no solo, onde é possível sentir o trabalho de consciência corporal para a realização dos exercícios.

### Material

- Colchonetes de ginástica ou tapetes de pilates

### Como fazer

- 1) Deite-se no colchonete, em decúbito dorsal (com as costas apoiadas no chão), com as pernas estendidas, os braços ao longo do corpo e os olhos fechados. Ao inspirar, aumente a curvatura da lombar, puxando o abdome para cima e, ao expirar, tente apoiar a lombar no chão.

Posição inicial para o primeiro exercício.



- 2) Na mesma posição, eleve a perna direita e, com a ponta do pé voltada para cima, desenhe com ela pequenos círculos no ar: cinco vezes no sentido horário e cinco vezes no sentido anti-horário. O quadril deve ser mantido no chão, e o movimento deve ser controlado.
- 3) Sente-se, com as pernas estendidas e a postura ereta, e abra os braços para o lado. Inspire olhando para a frente e expire girando o tronco para a direita, mantendo os braços abertos. Inspire voltando à posição inicial e repita o movimento para o lado esquerdo.
- 4) Deitado em decúbito dorsal, eleve o tronco, abraçando o joelho direito, com a perna esquerda estendida fora do chão, e repita com a outra perna. Faça dez repetições, alternando, sem descer o tronco, e descanse. Esse exercício chama-se *The Single Leg Stretch*.

Michael C. Gray/Shutterstock.com/ID/BR



Demonstração do exercício de pilates *The Single Leg Stretch*.

- 5) Ainda deitado com as costas no chão, flexione as pernas, contraia o abdome e role as costas para trás até os pés encostarem ou se aproximarem do chão. Volte lentamente à posição inicial, rolando a coluna novamente e mantendo o abdome contraído. Procure manter a coluna arredondada, acompanhando o movimento, respeitando seus limites. Repita três vezes esse movimento. Esse exercício é o *Rolling Back*.

evgeniyatamanenko/Stock/Getty Images



Demonstração do exercício *Rolling Back*.

- 6) Deitado em decúbito ventral (de barriga para baixo), eleve o tronco, alongando os braços, olhando para a frente e inspirando. Depois, desça o tronco e eleve as pernas contraindo os glúteos e expirando. Trata-se de um movimento de gangorra: quando o tronco sobe, as pernas descem; quando as pernas sobem, o tronco desce.
- 7) Posição de quatro apoios, com mãos e joelhos no chão, na mesma linha do quadril e cabeça alinhada com a coluna, eleve o braço direito estendido à frente e, ao mesmo tempo, eleve a perna esquerda estendida para trás. Retorne à posição inicial e repita trocando o braço e a perna. Faça dez repetições. Esse exercício é conhecido por quadrúpede.



Vladyslav Porkhun/Shutterstock.com/ID/BR

Exercício de pilates: quadrúpede.

## ATIVIDADE: BENEFÍCIOS DO PILATES

Os benefícios do pilates são diversos, entre os quais se destacam: aumento da flexibilidade, melhora da coordenação motora, desenvolvimento da consciência corporal, correção de problemas posturais e fortalecimento muscular. A seguir, esses benefícios estão listados; anote ao lado de cada um o nome de esportes, danças ou lutas que você conhece e que também podem proporcionar-los.

- Aumento da flexibilidade
- Melhora da coordenação motora
- Desenvolvimento da consciência corporal
- Correção de problemas posturais
- Fortalecimento muscular

### MAIS!

**Decúbito ventral** significa que a pessoa está deitada de barriga para baixo ou de bruços; **decúbito dorsal** é quando está deitada com o dorso (as costas) para baixo; e **decúbito lateral**, quando a pessoa está deitada de lado.



# A REGRA É CLARA!

## Natação é saúde!

A natação é um esporte em que se trabalha grande parte dos músculos e das articulações, e por isso é considerada um dos exercícios mais completos. Além de melhorar o condicionamento físico, desenvolve a consciência corporal, uma vez que requer o trabalho de várias partes do corpo simultaneamente. As provas de natação são disputadas por estilos: borboleta, costas, livre (ou Crawl), peito e *medley*, que é a junção dos quatro estilos na mesma prova, podendo ser disputada individualmente ou em equipes de revezamento.



Posição de largada na natação.

Durante as competições, todas as largadas são feitas da mesma maneira: o árbitro dá o comando “às suas marcas” e os atletas devem se colocar em posição de partida. Em seguida é soado o sinal de largada, mas somente quando todos os atletas estiverem imóveis. Nas provas de nado livre ou Crawl, peito, borboleta e *medley*, a partida é feita de fora da piscina por meio de um mergulho na água. Já nas provas de costas e revezamento *medley*, a saída é feita de dentro da água.

Se um nadador partir antes do sinal, é desclassificado. Se o sinal de partida soar antes de a desclassificação ser anunciada, a prova continua e o atleta é desclassificado quando a prova terminar. Se a desclassificação acontecer antes do sinal, ocorre uma nova partida.

### ATIVIDADE

- Com suas palavras, explique por que a natação pode desenvolver a consciência corporal.

---

---

---

---

---

---





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.sm aprendizagem.com](https://login.sm aprendizagem.com)

2 2 2 7 6 7

ISBN 978-85-418-3324-0



9

788541

833240

