

ec@os

9

**ENSINO
FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**



EDUCAÇÃO FÍSICA



ecos

9

**ENSINO
FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS**

EDUCAÇÃO FÍSICA

Obra coletiva concebida e desenvolvida por SM Educação.

1ª edição, 2025



Ecos Educação Física 9
© 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: Brainsil/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 : 9º 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 978-85-418-3315-8 (aluno)
ISBN 978-85-418-3276-2 (professor)

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

24-227078

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.

VOLEIBOL: ESPORTE DE REDE

NOS ESPORTES de rede, não há contato físico entre os adversários; uma rede divide a quadra, e uma bola ou um objeto de lançamento é arremessado para transpor a rede. O voleibol é apreciado nas aulas de Educação Física por possibilitar a participação de várias pessoas e a interação entre elas.

O QUE VOCÊ SABE
sobre as variações de voleibol?

O QUE VOCÊ ACHA
de jogar voleibol com os colegas de turma?

EDUCAÇÃO FÍSICA

MÓDULO

2

NOSSOS OBJETIVOS

- Conhecer algumas variações de voleibol
- Conhecer outros esportes de rede
- Refletir sobre a relação entre voleibol e mídia
- Experimentar o voleibol e adaptá-lo
- Desenvolver o trabalho em equipe e refletir sobre o esporte praticado

A relação de objetivos pedagógicos serve como orientação de estudo.



Equipes femininas disputando jogo de voleibol.

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 Samba de gafieira
- 20 Atividade: Passos de samba
- 21 Tango
- 21 Mulheres importantes no tango
- 22 Atividade: Caminhada no ritmo
- 23 Atividade: Sequência de tango
- 23 Atividade: Momento cinema
- 24 **Mão na massa** • Mistura de estilos

AQUECIMENTO

Uma dança de muita energia!

A lambada é um ritmo que fez muito sucesso, principalmente nos anos 1980, trazendo mais força para a dança de salão. Essa nova modalidade era praticada ao ar livre, em festas, bailes, concursos de dança, aparecendo também em filmes e novelas. Com o tempo, o ritmo se desgastou, mas ainda podemos encontrar essa dança nos dias de hoje, entre os apaixonados por esse ritmo.

Material

- Música "Chorando se foi", interpretada pelo grupo Kaoma
- Vídeos de lambada

Como fazer

- 1) Ouça a música "Chorando se foi".
- 2) Você já conhecia essa música?
- 3) Se sim, onde você a ouviu?
- 4) Já viu alguém dançar no ritmo dessa música?

Em uma roda de conversa, responda às perguntas e ouça as respostas dos colegas, verificando se alguém conhece a lambada. Na sequência, assista aos vídeos propostos pelo professor e observe se essa dança tem características de outras danças que você conhece ou já tenha vivenciado. Durante a conversa com os colegas e com o professor e também após assistir aos vídeos, exponha suas observações sobre a dança. É um ritmo envolvente? Dá vontade de dançar?



Casal dançando lambada.

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

Yoga: corpo e mente ligados

A yoga surgiu na Índia há mais de 6 mil anos, quando foram feitas as primeiras experimentações. No início, essa atividade era clandestina e marginalizada, praticada somente por homens. A transmissão dos conhecimentos era feita oralmente, de mestre para discípulo. Os praticantes experimentavam em si mesmos o que, mais tarde, se transformaria em sabedoria e conhecimento comprovados. Como ainda não havia a palavra escrita, a arte da memorização era uma garantia de que esses conhecimentos seriam transmitidos a outras gerações. A palavra "yoga" é originada do sânscrito, língua antiga da Índia, e, segundo vários autores, significa "união", "unificação" e "comunhão". Na língua portuguesa, o substantivo yoga é feminino; no sânscrito, é masculino. Por isso, algumas pessoas dizem "o yoga", enquanto outras dizem "a yoga" – ambas as formas são corretas.

A yoga foi declarada Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) e está cada vez mais popular nas culturas ocidentais, trazendo benefícios para as capacidades físicas e o sistema cardiorrespiratório. Hoje em dia existem diversas modalidades ou técnicas para a prática de yoga, das práticas mais relaxantes às mais vigorosas, todas trazem benefícios, como o desenvolvimento do autocontrole, a redução da ansiedade e a conexão entre o corpo e a mente.

ATIVIDADE

Quando estamos ansiosos ou irritados, nossa respiração fica rápida e superficial, enquanto em momentos de repouso e bem-estar ela tende a ser mais suave. Os iogues, como se denominam os praticantes de yoga, utilizam a respiração na meditação e no controle da mente. Existem vários exercícios de respiração na yoga, são os Pranayamas. A proposta da atividade a seguir é experimentar um pouco dessas práticas.

MATERIAL

- Colchonete de ginástica



Mulher em posição de lótus, em Pratyahara.

Como fazer

- 1) Deite-se no colchonete, com as pernas estendidas e os braços ao longo do corpo.
- 2) Coloque as mãos sobre o abdome e observe o processo de respiração. Inspire profundamente, sentindo o abdome "inflar", e expire profundamente, sentindo o abdome "esvaziar". Procure respirar somente pelo nariz.
- 3) Sinta seu corpo relaxar, aliviando a tensão dos músculos e da mente. Repita essa respiração por dez vezes, seguindo as orientações do professor.
- 4) Em um segundo momento, ainda deitado, apoie as mãos sobre as costelas, com os dedos médios encostados um no outro. Inspire profundamente, sentindo os dedos se afastarem um pouco. Em seguida, expire profundamente e observe os dedos se tocarem. Faça essa respiração mais dez vezes.
- 5) Sente-se com as pernas flexionadas na posição de lótus (ver imagem acima). Se não conseguir se manter nessa posição, fique sentado em uma posição confortável. As mãos podem ficar apoiadas no peito, uma sobre a outra ou apoiadas nos joelhos.
- 6) Feche os olhos e, seguindo as orientações do professor, inspire em cinco tempos, segure o ar por cinco tempos, expire em cinco e segure por mais cinco. Em seguida, faça uma respiração normal e profunda, sempre pelo nariz. Repita essa sequência três vezes.

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

MISTURA DE ESTILOS

Relembre todos os estilos de dança apresentados neste módulo: lambada, samba, tango, hip-hop (apresentado no filme) ou outros que já conhecem, o forró, por exemplo. A proposta é usar a criatividade e experimentar novas possibilidades de movimentação.

MATERIAL

- Músicas escolhidas pelos estudantes

Como fazer

- 1) A turma será dividida em grupos, organizados pelo professor.
- 2) Cada grupo deverá escolher um estilo de dança e um ritmo de música diferente do ritmo do estilo de dança escolhido. Por exemplo: música de lambada com a dança hip-hop ou música de tango com a dança forró.
- 3) Após a escolha da música e a dança que será executada com essa música, faça experimentações com os integrantes do grupo, ensaiando alguns passos no ritmo da música escolhida. Também é possível criar novos passos, usando sua criatividade.
- 4) Após o ensaio, cada grupo apresenta suas experimentações para o restante da turma e, ao final, comentam com os colegas como se sentiriam dançando um estilo de dança em outro ritmo de música.



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!

Badminton

Assim como o voleibol, o badminton é um esporte de rede, porém praticado entre duas ou quatro pessoas com uma peteca (ou volante) e raquetes. O objetivo desse jogo é, usando uma raquete, lançar a peteca sobre a rede, fazê-la cair dentro do campo do adversário e marcar pontos. Se a peteca bater na rede e cair do mesmo lado da quadra, o ponto é do time adversário.

Após o saque, se a peteca tocar na rede e cair na quadra adversária, o saque é válido.

O badminton também é disputado em sets, que se iniciam com o saque. Vence o set quem alcançar 21 pontos primeiro, com uma diferença de pelo menos dois pontos. Se a pontuação chegar a 20 x 20, o jogo continua até que uma das equipes tenha uma vantagem de dois pontos.



ATIVIDADE

Hora de jogar badminton, mas de uma forma diferente. Força e atenção são o foco para não deixar a peteca cair e fazer muitos pontos. Atenção às instruções do professor e divirta-se!

MATERIAL

- Peteca de badminton
- Raquete de badminton
- Rede ou corda

Como fazer

- 1) O grupo será organizado em duplas, de acordo com a orientação do professor.
- 2) Cada estudante recebe uma raquete de badminton e se posiciona em lados opostos da rede. A rede deve estar baixa, próxima ao chão.
- 3) Um estudante, a partir da linha de ataque do voleibol, lança a peteca e bate nela com a raquete até que ela passe por cima da rede. Nesse lançamento, o jogador tenta buscar espaço livre no chão do campo do adversário para que a peteca possa cair. O adversário deve receber a peteca usando a raquete e lançá-la novamente para o outro lado da quadra. Se um jogador deixar a peteca cair em seu campo ou não conseguir pegar o ataque do colega, é ponto do adversário.
- 4) Cada rodada tem duração de cinco minutos e vence o jogo quem conseguir fazer o maior número de pontos dentro do tempo determinado.

ATIVIDADE: HATHA YOGA

O Hatha Yoga é o sistema de yoga mais popular do mundo e mais fácil de praticar, adaptável a todo tipo de pessoa, independentemente da idade. Foi introduzido no século XVI, na Índia, pelo iogue Swatnamaria. Sua prática incorpora posturas, que são um conjunto de posições para nos mantermos confortáveis e estáveis, chamadas de Asanas, relaxamento (Shavasana) e exercícios de respiração (Pranayama), concentração (Dharana) e meditação (Dhyana).

Nesta atividade faremos algumas posturas (Asanas), como experimentação. Pelo fato de algumas posturas exigirem certa flexibilidade, façamos respeitando o limite do seu corpo para não se machucar. Procure ficar concentrado e seguir as orientações do professor.

Material

- Colchonetes de ginástica

Como fazer

- 1) A primeira orientação é para que todos fiquem alinhados pelo eixo e descalços.
- 2) **Vrikshasana:** também conhecida como posição da árvore, é uma das Asanas mais conhecidas de Hatha Yoga e consiste em uma posição de equilíbrio. Em pé, apoie a planta do pé no tornozelo ou na coxa, deixe as palmas das mãos unidas na altura do peito e fique nessa posição por trinta segundos, mantendo o equilíbrio.



Vrikshasana (posição da árvore).

- 3) **Tadasana:** para fazer a postura da montanha, fique em pé, com a firmeza e a estabilidade de uma montanha, com distribuição equilibrada do peso, joelhos levemente flexionados, pés paralelos e os dedos pressionando o chão. Feche os olhos, inspire

e expire lentamente algumas vezes, eleve os braços à frente do corpo e depois acima inspirando. Expire e desça lentamente os braços aproximando as mãos do chão, de modo que seja possível flexionar um pouco os joelhos. Inspire novamente ficando lentamente de pé e elevando os braços. Volte à postura inicial e faça mais algumas respirações.



Tadasana (posição da montanha).

- 4) **Adho Mukha Shvanasana:** a postura do cachorro de cabeça para baixo é uma postura de transição executada várias vezes durante uma aula de yoga. Comece em seis apoios (mãos, joelhos e pés) e, com os dedos dos pés bem apoiados, leve o quadril para cima, com os glúteos voltados para o teto, deixando os calcanhares para trás, podendo ou não tocar o solo, mantendo a cabeça relaxada. Os dedos médios e indicadores devem estar paralelos e apontando para a frente. Tenha o olhar entre as pernas com o pescoço relaxado. Faça três respirações e volte à posição inicial.



Adho Mukha Shvanasana (postura do cachorro de cabeça para baixo).

ATIVIDADE: VOLEIBOL COM TECIDO

Material

- Bola de vôleibol
- Rede de vôleibol (pode ser uma corda)
- Tecido (dois metros quadrados)
- Vendas (ou tiras de tecido para vender os olhos)

Como fazer

- 1) Dividam-se em grupos de oito integrantes. Se houver mais de três grupos, escolham quais serão as duas primeiras equipes a iniciar o jogo. Após a escolha das equipes que iniciarão a primeira partida, os integrantes de cada equipe deverão se posicionar em uma das duas áreas da quadra, separadas pela rede.
- 2) Cada um dos grupos deverá se dividir em quartetos, nos quais dois participantes terão os olhos vendados. Cada quarteto ganhará um pedaço de tecido grande para recepcionar a bola. Os participantes com os olhos vendados deverão estar em pontas opostas do tecido, na diagonal.
- 3) O jogo consiste em um jogador lançar a bola por cima da rede em direção ao campo adversário procurando espaços para que a bola possa cair. Um dos quartetos da outra equipe deverá pegar a bola com o tecido, a bola poderá pingar apenas uma vez no campo antes de ser pega. Caso pingue duas vezes, a equipe adversária ganha um ponto.
- 4) Vence a rodada a equipe que conseguir fazer cinco pontos no jogo. A equipe vencedora da primeira rodada continua no jogo, e a equipe perdedora cede o lugar para aquela que estava de fora.

POSICÕES NO VOLEIBOL

Na quadra de vôleibol, cada jogador tem um papel específico, ocupando uma das seis posições estrategicamente distribuídas para que haja um bom desempenho de cada equipe ao longo de todo o jogo. As principais posições são:

- Levantador:** o jogador fica próximo à rede e é responsável por ajudar nos ataques, distribuindo passes precisos para os atacantes – é como

se fosse o cérebro da equipe, uma vez que ele “controla” as jogadas.

Oposto: é o principal atacante da equipe; ele recebe a bola do levantador e bate fortemente nela em direção ao campo adversário. Muitas vezes, essa jogada é uma das principais opções de pontuação da equipe.

Ponta ou atacante de ponta: existem dois pontos na equipe e eles são especialistas em ataque principalmente na entrada de rede. Com o meio de rede, formam a linha de bloqueio. Na zona de defesa, eles também são especialistas em recepção de saque.

Meio de rede: considerado como central, tem um papel importante tanto na defesa quanto no ataque, bloqueando os ataques adversários e realizando rápidas jogadas de ataque com o levantador.

Libere: é um jogador defensivo, vestindo uma camisa diferente das demais. Ele pode substituir qualquer jogador de trás sem que ocorra uma substituição formal. Sua principal função é receber os saques e defender as bolas mais difíceis.

Embora tenham especificidades, todas essas posições trabalham em conjunto para formar uma boa equipe, explorando as habilidades individuais de cada jogador, o que resulta no potencial da equipe em todos os aspectos do jogo, do ataque à defesa.



Levantador preparando uma jogada de ataque.

MAIS!

Em jogos profissionais, a velocidade da bola de vôleibol em quadra varia de acordo com a força e habilidade do jogador. Durante competições profissionais de vôleibol, é comum ver ataques em que a velocidade da bola ultrapassa 100 km/h. Essa velocidade é resultado da combinação de força e técnica do jogador com a aerodinâmica da bola e a potência do movimento de ataque.

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: VOLEIBOL SENTADO

Esta atividade deve ser feita em duas equipes. Junte sua turma e atente às orientações para fazer uma ótima partida. Ao final, discutam como foi o desempenho de cada um e os pontos a serem ajustados.

Material

- Coletes de duas cores diferentes
- Bola de vôleibol
- Rede
- Corda

Como fazer

- 1) Dividam-se em duas equipes de seis jogadores. Cada equipe deve ficar em um lado da quadra de vôleibol. A rede deve ficar próxima ao chão (como alternativa, em lugar da rede, é possível usar uma corda). Todos os participantes deverão se manter sentados.
- 2) O jogo começa com o estudante que estiver ao fundo sacando a bola para o campo adversário, procurando espaços livres no chão que possam ser atingidos por ela. A equipe adversária deve impedir que a bola toque o chão de seu campo. São permitidos no máximo três toques para a retransmissão a bola em direção ao campo do time adversário.
- 3) No jogo oficial, a pontuação é 25 pontos, mas, nesta atividade, o total de pontos pode ser reduzido para 15, para que todos possam jogar.

ATIVIDADE: MOMENTO DO JOGO

Agora é hora de jogar o vôleibol de quadra!

Material

- Bola de vôleibol
- Coletes de duas cores
- Rede de vôleibol

Como fazer

- 1) A turma será dividida em grupos de seis estudantes, orientados pelo professor.
- 2) Cada equipe se posiciona em lados opostos da quadra de vôleibol. A equipe que inicia o jogo pode ser escolhida por meio de “par ou ímpar”.

- 3) As equipes devem se posicionar em uma formação específica, com os estudantes ocupando posições numeradas: 1 (libero), 2 (oposto), 3 (central), 4 (ponteiro) 5 (levantador) e 6 (ponteiro). Eles devem se organizar nessa numeração das posições começando pelo lado direito ao fundo da equipe que está jogando. As equipes devem fazer o rodízio, trocando as posições, no sentido horário após cada ponto marcado.

- 4) O jogo começa com o jogador que está ao fundo da quadra realizando o saque, que consiste em lançar a bola para cima golpeando-a com uma das mãos em direção ao campo adversário. O objetivo é fazer com que a bola toque no chão da quadra adversária ou forçar a equipe adversária a cometer um erro ao recepcionar a bola. A equipe que recebe o saque deve passar a bola para o levantador da sua equipe, para que este faça o levantamento da bola para um atacante. Os jogadores podem tocar na bola até três vezes antes de devolvê-la para o lado oposto da quadra. O jogo continua até que uma das equipes cometa um erro ou a bola toque o chão. A equipe que pontua realiza o próximo saque.

- 5) Caso ocorra alguma infração, como tocar na rede, tocar a bola duas vezes seguidas ou invadir a quadra adversária, a outra equipe ganha um ponto e o direito de sacar.

- 6) As regras de pontuação podem variar. Em jogos oficiais, as equipes jogam até 25 pontos, já em jogos amadores vence a equipe que fizer 21 pontos primeiro. Uma equipe é considerada vencedora quando alcançar a pontuação máxima com pelo menos dois pontos de vantagem sobre a equipe adversária.
- 7) O jogo termina quando uma das equipes vence três sets e atinge a pontuação necessária tendo uma vantagem de pelo menos dois pontos sobre a equipe adversária.



Equipes jogando vôleibol em quadra.

ATIVIDADE: CAMINHADA NO RITMO

Esta atividade traz a experimentação da postura do tango e o deslocamento pelo espaço, individualmente e em duplas.

Material

- Vídeo de Tango. Sugestão: <http://linktr.ee/vgtkb> (acesso em: 3 jun. 2024)
- Músicas de Tango. Sugestões: “La comparsita” (Gerardo Matos Rodriguez) e “Por una cabeza” (Carlos Gardel)

Como fazer

- 1) Assista ao vídeo apresentado pelo professor, observando a postura dos dançarinos, a transferência de peso nas caminhadas e as pausas. Note que há momentos em que os dançarinos caminham de frente, e outros em que caminham de costas.
- 2) Os estudantes devem estar espalhados pelo espaço, de acordo com as orientações do professor: caminhe seguindo o ritmo da música, lembrando do vídeo a que assistiram.
- 3) Em um segundo momento, a caminhada será em duplas, sendo um colega de frente para o outro, de mãos dadas. Nesse momento, enquanto um caminha de frente, o outro caminha de costas. Combinem quem vai conduzir e quem será conduzido, lembrando da forma de dançar “espelhados”.
- 4) O condutor deve usar um estímulo para que o conduzido sinta a condução, entendendo a direção que deve ir ou a pausa que deve fazer. Pode ser uma pressão na mão, uma leve puxada ou empurrada no braço para mudar a direção, sempre de forma suave.
- 5) Depois de treinar em um tempo dessa forma, invertam as posições.



A elegância do tango.



Caminhada no tango.

MULTIMÍDIA

O filme *Perfume da mulher* (EUA, 1992) narra a história do tenente-coronel Frank Slide. Frank é cego e viaja para Nova York acompanhado pelo jovem Charlie Simms. O tenente planeja fazer uma viagem inesquecível antes de morrer, mas começa a se interessar pelos problemas do jovem enquanto um pouco suas tristezas. Uma das cenas mais marcantes do filme é o momento em que o personagem de Al Pacino dança tango.

BOXES

Apresentam informações que complementam e ilustram o assunto em estudo.

MAIS!

Apresenta informação complementar, curiosidade ou reforço conceitual.

VOLEIBOL E MÍDIA

O voleibol é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo. Diversos campeonatos são transmitidos pela televisão, que influencia a prática do esporte por aqueles que a assistem. No entanto, nem sempre foi assim; para chegar ao que o esporte representa atualmente, o voleibol passou por algumas mudanças ao longo dos anos, causadas, principalmente, pela mídia.

A mídia é formada pelo conjunto de meios de comunicação: rádio, cinema, televisão, imprensa escrita. As principais alterações feitas no voleibol foram nas regras do jogo, importantes para que os jogos se adequassem às transmissões na TV. Duas das exigências dos meios de comunicação, por exemplo, foram: diminuir o tempo de duração das partidas e substituir a cor branca da bola por cores vibrantes, por exemplo, amarelo e azul, para que as pessoas que estivessem assistindo aos jogos pela TV pudessem visualizar a bola.

É importante destacar também o grande investimento econômico no esporte, que atraiu o patrocínio de várias marcas. Essas empresas começaram a inserir seus nomes nas camisas dos times e nas placas dos ginásios, divulgando assim suas marcas.

ATIVIDADE: ESPORTE E MÍDIA COMBINAM?

Você já assistiu a alguma partida de voleibol pela TV? Se sim, reparou na quantidade de anúncios de marcas importantes são exibidas ao longo dos jogos? O que pensa disso? Além do voleibol, que outros esportes são influenciados pela mídia?



MULTIMÍDIA

O filme *Uma ruína para vencer*, dirigido por Sean McNamee (Estados Unidos, 2018), é baseado em fatos reais. O filme revela a história de dois times de voleibol femininos de escolas rivais: as Madonnas e os Phantoms. As duas equipes sempre se desentenderam, até que uma tragédia forçou a união entre elas. As jogadoras precisam aprender a trabalhar juntas para enfrentar as dificuldades e transformar a rivalidade em solidariedade, com o propósito de vencer o campeonato.

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.

SAMBA DE GAFEIRA

O samba de gafieira surgiu no Rio de Janeiro, influenciado pelo maxixe, um tipo de dança de origem africana. Dançado em cabarês, esse ritmo não era bem-visto pela sociedade da época. Posteriormente, o local onde se dançava samba de gafieira passou a se chamar gafieira, e hoje esse ritmo é dançado nos salões. Quando se fala em samba de gafieira, vem à mente a imagem característica da personagem malandrina, de terno branco e camisa listrada, vermelha e branca. Após passar por várias transformações, essa dança tornou-se mais técnica, mas mantém um quê de malandragem, bem como conta com a desenvoltura do bailarino e a sensualidade e o molejo da bailarina. Além do samba de gafieira, existem outros tipos de samba:

- **Samba no pé:** dança solo, com movimentos improvisados, ao som de percussão e batoque. É mundialmente conhecido, por meio de sua divulgação nas festas de carnaval e nos desfiles das escolas de samba, durante os quais os passistas vão pela avenida esbanjando beleza e desenvoltura.
- **Samba de roda:** recebe esse nome porque os participantes se reúnem em círculos para tocar, cantar e dançar. Tem influência de culturas trazidas pelos escravizados.
- **Samba reggae:** é uma fusão entre o samba brasileiro e o reggae jamaicano. Esse ritmo tem grandes **precursores**, como o grupo Olodum, a cantora Daniela Mercury e o multi-instrumentista Carlinhos Brown.

MAIS!

A palavra "gafieira" – derivada de "gafé" ou "erro" – era usada para se referir a muitas pessoas que dançavam de qualquer jeito, cometendo vários gafes. Com isso, os locais onde se dançava passaram a ser chamados de gafieiras. Nelas, grandes nomes do samba de gafieira se destacaram: Carlinhos de Jesus, Jaime Aubas, Maria Antonieta, entre outros.

Precursores • pioneiros, que influenciaram



(A) Dança de gafieira. (B) Dança de roda. (C) Dança de samba no pé. (D) Samba reggae. (A) e (B) são estilos de dança de samba. (C) e (D) são estilos de dança de samba.

A GINÁSTICA DESDE A PRÉ-HISTÓRIA

Há evidências da prática de ginástica desde a Pré-História, uma vez que a prática de exercícios físicos era importante para a sobrevivência do ser humano, principalmente nas atividades vitais de ataque e defesa. No entanto, o desenvolvimento propriamente dito começou na Antiguidade – na Grécia, onde a ginástica era praticada como forma de melhorar o condicionamento físico e atingir determinados padrões estéticos, além de auxiliar no desempenho militar dos soldados. Na Europa, durante a Idade Média, devido à influência da Igreja Católica, a ginástica ficou restrita aos militares e aos artistas de circo, e assim começou o desenvolvimento da ginástica acrobática. Já em alguns países da Ásia, a ginástica sempre foi muito valorizada, com foco no fortalecimento corporal e no desenvolvimento da conscientização corporal. Na Idade Moderna, com os ideais de corpo e mente saudáveis, além de necessidades políticas e econômicas, a ginástica voltou a ser valorizada na Europa, num momento conhecido como Movimento Ginástico Europeu. No fim do século XIX, ela começou a ser praticada nos estabelecimentos de ensino e sua prática também foi **esportivizada**, com as formas competitivas, como a ginástica rítmica, artística, acrobática, trampolim, entre outras. Em 1896 a ginástica foi introduzida nos Jogos Olímpicos de Atenas.

Com a criação das academias de ginástica, diferentes modalidades não competitivas dessa prática foram desenvolvidas. Atualmente, a ginástica é muito valorizada e praticada com diferentes objetivos. Entre as mais procuradas, estão: treinamento funcional, musculação, ginástica localizada, **crossfit**, hidroginástica, pilates, ioga.



Alguma evidência de como o ser humano se exercitava na Pré-História.

GINÁSTICA LOCALIZADA

A ginástica localizada é uma das modalidades mais antigas entre os exercícios **sistematisados**, e ainda continua forte e com muitos **adeptos** nas academias de ginástica. Essa ginástica teve origem no Rio de Janeiro, na década de 1930. Como os primeiros professores de ginástica nas academias no Brasil eram estrangeiros, os primeiros trabalhos de ginástica localizada tiveram influências europeias, no entanto, com o passar do tempo, foram sendo adaptados às necessidades do brasileiro, incluindo movimentos de forte exigência muscular. A ginástica localizada tem como base a musculação; trata-se de um método de condicionamento físico que visa desenvolver a resistência localizada de um músculo ou grupo muscular para tonificação, permitindo também um ganho de massa muscular. Seus principais benefícios são melhora da postura, redução do risco de lesões ao realizar tarefas diárias, aumento da força e resistência muscular localizada, proporcionando melhora da autoestima e do bem-estar.

Adopto • adotar, aplicar.
Esportivizada • transformada em modalidade esportiva.
Sistematisado • ordenado, organizado.



Exercício de alongamento na ginástica localizada.



GINÁSTICA E ESTILO DE VIDA

TER UM estilo de vida saudável é primordial para uma boa saúde física e mental. Trata-se de um desafio, pois o excesso de afazeres acaba sendo pretexto para deixar o exercício físico de lado e, ainda, optar por alimentos *fast-food*. No entanto, ao adotar hábitos saudáveis, cria-se um estilo de vida adequado, em que a sensação de bem-estar se faz presente e os benefícios são sentidos na saúde, na escola e em casa.

O QUE VOCÊ SABE

sobre hábitos saudáveis, saúde física e mental?

O QUE VOCÊ ACHA que podemos fazer para ter um estilo de vida saudável?

MÓDULO

1

NOSSOS OBJETIVOS

- Refletir sobre a busca de hábitos saudáveis para a melhora da saúde geral
- Conhecer a origem da ginástica
- Experimentar a ginástica localizada
- Conhecer a origem da ioga, sua filosofia e seus benefícios
- Experimentar a ioga
- Conhecer algumas regras do tênis de mesa
- Refletir sobre a falta e o excesso de exercícios para a saúde

Aspecto de um estilo de vida saudável.

NESTE MÓDULO

- 3 A ginástica desde a Pré-História
- 3 Ginástica localizada
- 4 **Mão na massa** • Aula de ginástica localizada
- 5 **Corpo e saúde** • loga: corpo e mente ligados
- 6 Atividade: Hatha loga
- 8 **A regra é clara!** • Tênis de mesa: condicionamento é tudo!

AQUECIMENTO

Meus hábitos

Nesta atividade vamos discutir os hábitos da turma e o que pode ser feito para melhorar o estilo de vida de todos.

Material

- Canetas coloridas
- Lápis grafite
- Papel sulfite

Como fazer

- 1) Em uma folha de sulfite, escreva seus hábitos no dia a dia em relação aos itens elencados a seguir. À frente de cada um, desenhe um *emoji* que mostre como você se sente em relação a esse hábito.
 - Hábitos alimentares:
 - Exercícios físicos regulares:
 - Noite de sono:
 - Atividades de relaxamento (meditação, alongamento e outros):
 - Momentos de lazer:
- 2) Em uma roda de conversa, discuta com o professor e troque ideias com os colegas sobre o que melhorar em cada hábito e como ter um estilo de vida mais saudável.



A GINÁSTICA DESDE A PRÉ-HISTÓRIA

Há evidências da prática de ginástica desde a Pré-História, uma vez que a prática de exercícios físicos era importante para a sobrevivência do ser humano, principalmente nas atividades vitais de ataque e defesa. No entanto, o seu desenvolvimento propriamente dito começou na Antiguidade – na Grécia, onde a ginástica era praticada como forma de melhorar o condicionamento físico e atingir determinados padrões estéticos, além de auxiliar no desempenho militar dos soldados. Na Europa, durante a Idade Média, devido à influência da Igreja católica, a ginástica ficou restrita aos militares e aos artistas de circo, e assim começou o desenvolvimento da ginástica acrobática. Já em alguns países da Ásia, a ginástica sempre foi muito valorizada, com foco no fortalecimento corporal e no desenvolvimento da conscientização corporal. Na Idade Moderna, com os ideais de corpo e mente saudáveis, além de necessidades políticas e econômicas, a ginástica voltou a ser valorizada na Europa, num momento conhecido como Movimento Ginástico Europeu. No fim do século XIX, ela começou a ser praticada nos estabelecimentos de ensino e sua prática também foi **esportivizada**, com as formas competitivas, como a ginástica rítmica, artística, acrobática, trampolim, entre outras. Em 1896 a ginástica foi introduzida nos Jogos Olímpicos de Atenas.

Com a criação das academias de ginástica, diferentes modalidades não competitivas dessa prática foram desenvolvidas. Atualmente, a ginástica é muito valorizada e praticada com diferentes objetivos. Entre as mais procuradas, estão: treinamento funcional, musculação, ginástica localizada, *crossfit*, hidroginástica, pilates, ioga.

Jose Antonio Penas/SPL/Fotorena



Alguns exemplos de como o ser humano se exercitava na Pré-História.

GINÁSTICA LOCALIZADA

A ginástica localizada é uma das modalidades mais antigas entre os exercícios **sistematizados**, e ainda continua forte e com muitos **adeptos** nas academias de ginástica. Essa ginástica teve origem no Rio de Janeiro, na década de 1930. Como os primeiros professores de ginástica nas academias no Brasil eram estrangeiros, os primeiros trabalhos de ginástica localizada tiveram influências europeias; no entanto, com o passar do tempo, foram sendo adaptados às necessidades do brasileiro, incluindo movimentos de forte exigência muscular. A ginástica localizada tem como base a musculação; trata-se de um método de condicionamento físico que visa desenvolver a resistência localizada de um músculo ou grupo muscular para tonificá-lo, permitindo também um ganho de massa muscular. Seus principais benefícios são melhora da postura, redução do risco de lesões ao realizar tarefas diárias, aumento da força e resistência muscular localizada, proporcionando melhora da autoestima e do bem-estar.

Adepto • seguidor, apoiador.
Esportivizada • transformada em modalidade esportiva.
Sistematizado • ordenado, organizado.



Creatista/Shutterstock.com/D/BR

Exercício de avanço na ginástica localizada.

MÃO NA MASSA

AULA DE GINÁSTICA LOCALIZADA

Nesta atividade, é proposta a elaboração de uma aula de ginástica localizada a partir do trabalho em conjunto entre os estudantes e o professor. A aula será dividida em dois momentos. Inicialmente os estudantes farão uma pesquisa sobre exercícios e grupos musculares. Posteriormente, contando com a ajuda do professor, vão elaborar a sequência da aula incluindo a parte prática.

Material

- Computadores
- Músicas de ritmo rápido

Como fazer

- 1) Os estudantes serão divididos em seis grupos organizados pelo professor.
- 2) Cada grupo deve fazer uma pesquisa sobre alguns exercícios para um dos grupos musculares designados pelo professor: braços, pernas, peitoral, costas, glúteos e abdome.
- 3) Pesquise os nomes dos músculos do grupo muscular indicado para seu grupo e os principais movimentos executados por ele.
- 4) Cada grupo deve apresentar sua pesquisa e escolher dois exercícios que trabalhe esse grupo muscular. Se para a execução dos exercícios for necessário material específico, como cordas, bancos, pesos, colchonetes, separe-os previamente. Os exercícios elaborados pelos grupos farão parte da aula.
- 5) Após a escolha dos exercícios, o professor vai elaborar a aula com os grupos, acrescentando um aquecimento inicial e um relaxamento no final.
- 6) Algumas músicas mais divertidas ou com ritmos mais acelerados podem ser selecionadas para que a aula fique mais estimulante.

Com a aula elaborada, todos vão praticá-la.

Finalizados os exercícios, falem sobre suas impressões (sensações, dificuldades ou facilidades) ao praticá-los. Reflitam sobre os malefícios da prática excessiva de exercícios, bem como sobre a ausência de prática e sobre a importância de encontrar o equilíbrio entre uma coisa e outra.



Seventy Four/Shutterstock.com/ID/BR

Aquecimento da aula de ginástica localizada.



Ioga: corpo e mente ligados

A ioga surgiu na Índia há mais de 6 mil anos, quando foram feitas as primeiras experimentações. No início, essa atividade era clandestina e marginalizada, praticada somente por homens. A transmissão dos conhecimentos era feita oralmente, de mestre para discípulo. Os praticantes experimentavam em si mesmos o que, mais tarde, se transformaria em sabedoria e conhecimento comprovados. Como ainda não havia a palavra escrita, a arte da memorização era uma garantia de que esses conhecimentos seriam transmitidos a outras gerações. A palavra “ioga” é originada do sânscrito, língua antiga da Índia, e, segundo vários autores, significa “união”, “unificação” e “comunhão”. Na língua portuguesa, o substantivo ioga é feminino; no sânscrito, é masculino. Por isso, algumas pessoas dizem “o ioga”, enquanto outras dizem “a ioga” – ambas as formas são corretas.

A ioga foi declarada Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) e está cada vez mais popular nas culturas ocidentais, trazendo benefícios para as capacidades físicas e o sistema cardiorrespiratório. Hoje em dia existem diversas modalidades ou técnicas para a prática de ioga, das práticas mais relaxantes às mais vigorosas, todas trazem benefícios, como o desenvolvimento do autocontrole, a redução da ansiedade e a conexão entre o corpo e a mente.

ATIVIDADE

Quando estamos ansiosos ou irritados, nossa respiração fica rápida e superficial, enquanto em momentos de repouso e bem-estar ela tende a ser mais suave. Os iogues, como se denominam os praticantes de ioga, utilizam a respiração na meditação e no controle da mente. Existem vários exercícios de respiração na ioga: são os Pranayamas. A proposta da atividade a seguir é experimentar um pouco dessas práticas.

Material

- Colchonetes de ginástica



Mulher em posição de lótus, em Pranayama.

Como fazer

- 1) Deite-se no colchonete, com as pernas estendidas e os braços ao longo do corpo.
- 2) Coloque as mãos sobre o abdome e observe o processo de respiração. Inspire profundamente, sentindo o abdome “inflar”, e expire profundamente, sentindo o abdome “esvaziar”. Procure respirar somente pelo nariz.
- 3) Sinta seu corpo relaxar, aliviando a tensão dos músculos e da mente. Repita essa respiração por dez vezes, seguindo as orientações do professor.
- 4) Em um segundo momento, ainda deitado, apoie as mãos sobre as costelas, com os dedos médios encostados um no outro. Inspire profundamente sentindo os dedos se afastarem um pouco. Em seguida, expire profundamente e observe os dedos se tocarem. Faça essa respiração mais dez vezes.
- 5) Sente-se com as pernas flexionadas na posição de lótus (ver imagem acima). Se não conseguir se manter nessa posição, fique sentado em uma posição confortável. As mãos podem ficar apoiadas no peito, uma sobre a outra ou apoiadas nos joelhos.
- 6) Feche os olhos e, seguindo as orientações do professor, inspire em cinco tempos, segure o ar por cinco tempos, expire em cinco e segure por mais cinco. Em seguida, faça uma respiração normal e profunda, sempre pelo nariz. Repita essa sequência três vezes.

ATIVIDADE: HATHA IOGA

O Hatha Ioga é o sistema de ioga mais popular do mundo e o mais fácil de praticar, adaptável a todo tipo de pessoa, independentemente da idade. Foi introduzido no século XV, na Índia, pelo iogue Swatmarama. Sua prática incorpora posturas, que são um conjunto de posições para nos mantermos confortáveis e estáveis, chamadas de Asanas, relaxamento (Shavasana) e exercícios de respiração (Pranayama), concentração (Dharana) e meditação (Dhyana).

Nesta atividade faremos algumas posturas (Asanas), como experimentação. Pelo fato de algumas posturas exigirem certa flexibilidade, faça-as respeitando o limite do seu corpo para não se machucar. Procure ficar concentrado e seguir as orientações do professor.

Material

- Colchonetes de ginástica

Como fazer

- 1) A primeira orientação é para que todos fiquem espalhados pelo espaço e descalços.
- 2) **Virksasana:** também conhecida como posição da árvore, é uma das Asanas mais conhecidas de Hatha Ioga e consiste em uma posição de equilíbrio. Em pé, apoie a planta do pé no tornozelo ou na coxa, deixe as palmas das mãos unidas na altura do peito e fique nessa posição por trinta segundos, mantendo o equilíbrio.



Virksasana (posição da árvore).

- 3) **Tadasana:** para fazer a postura da montanha, fique em pé, com a firmeza e a estabilidade de uma montanha, com distribuição equilibrada do peso, joelhos levemente flexionados, pés paralelos e os dedos pressionando o chão. Feche os olhos, inspire

e expire lentamente algumas vezes, eleve os braços à frente do corpo e depois acima inspirando. Expire e desça lentamente os braços aproximando as mãos do chão, de modo que seja possível flexionar um pouco os joelhos. Inspire novamente ficando lentamente de pé e elevando os braços. Volte à postura inicial e faça mais algumas respirações.



Tadasana (postura da montanha).

- 4) **Adho Mukha Svanasana:** a postura do cachorro de cabeça para baixo é uma postura de transição executada várias vezes durante uma aula de ioga. Comece em seis apoios (mãos, joelhos e pés) e, com os dedos dos pés bem apoiados, leve o quadril para cima, com os glúteos voltados para o teto, deixando os calcanhares para trás, podendo ou não tocar o solo, mantendo a cabeça relaxada. Os dedos médios e indicadores devem estar paralelos e apontando para a frente. Tente olhar entre as pernas com o pescoço relaxado. Faça três respirações e volte à posição inicial.



Adho Mukha Svanasana (postura do cachorro de cabeça para baixo).



- 5) **Virabhadrasana:** para fazer a postura do guerreiro, deixe os pés paralelos, as pernas bem afastadas e eleve os braços com as palmas das mãos voltadas para dentro. Gire o tronco para a direita expirando, mantendo a posição das mãos, e flexione a perna direita, olhando para as mãos, mantendo a postura e formando um ângulo de 90 graus entre o pé e o joelho. Volte à posição inicial e repita para o outro lado.

Virabhadrasana
(postura do guerreiro).



Ekaterina Iatcenko/Shutterstock.com/IDBR

MAIS!

O Flow, que significa fluxo, é um estado mental de alta concentração, foco e envolvimento total na ação ou tarefa que está sendo realizada, mas esse estado é algo que acontece naturalmente, sem esforço. Em muitos momentos de nosso dia podemos passar por essa experiência sem perceber, como quando conversamos por horas com um amigo sem sentir o tempo passar ou quando ficamos imersos em um trabalho totalmente concentrados.

- 6) **Balasana:** deite-se em decúbito dorsal (de costas), com os braços paralelos ao corpo, pernas flexionadas e pés paralelos para fazer a postura do bebê feliz. Flexione os joelhos até a altura do peito e os abrace. Em seguida, projete os joelhos para fora e segure os dedos dos pés, de modo que os cotovelos e os joelhos quase se encontrem. Mantenha as costas apoiadas no chão e faça um leve balanço para a direita e para a esquerda algumas vezes, mantendo a respiração livre e calma. Relaxe o pescoço para que a cabeça se movimente livremente.



Fikses/Stock/Getty Images

Balasana (postura do bebê feliz).

- 7) **Namastê:** termine com o cumprimento da ioga, respondendo ao gesto do professor.



Undrey/Stock/Getty Images

Cumprimento
do namastê.

MULTIMÍDIA



Algumas informações e benefícios do estado de Flow para o bem-estar físico e mental podem ser encontrados no vídeo “O que é flow?”, disponível em: <http://linkte.me/tugv5> (acesso em: 16 maio 2024).

MAIS!

“Namastê” é um cumprimento de saudação muito usado na Índia e no Nepal e tem uma lista de traduções. É uma expressão que revela grande sentimento de respeito, pois é uma saudação que significa, basicamente, “A minha essência saúda a sua essência.” e “Tudo que existe de bom em mim, meus valores e sentimentos, saúda o que existe de bom dentro de você.”.



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 8 9

ISBN 978-85-418-3315-8



9

