ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 20/07 22/07
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:

- Capoeira luta brasileira

HABILIDADES:
Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas no Brasil, respeitando o colega como oponente.

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

História e características da capoeira

A capoeira foi criada no Brasil por africanos escravizados que trouxeram consigo suas tradições culturais. Para enganar os capitães do mato, que os perseguiam em caso de fuga, os escravos diziam brincar e dançar, por isso essa prática foi sempre acompanhada de música. No entanto, eles treinavam movimentos de uma luta que podia ser de grande valia durante a fuga até os quilombos.

As primeiras rodas foram registradas no Rio de Janeiro, em Salvador e Recife.

No início da República, essa prática sofreu uma forte repressão em algumas regiões do país. Os capoeiras eram considerados marginais e delinquentes, podendo até serem presos. Na mesma época, a capoeira ganhou o sobrenome Angola e teve, como precursor, o mestre Pastinha, na Bahia. Essa vertente da capoeira é guiada pela filosofia tradicional, preservando os movimentos originais e rasteiros. Sua ginga é mais leve devido ao ritmo mais lento da música, e os jogos costumam ser mais longos. Além de defesa, a capoeira Angola servia de canal aberto a manifestações culturais do povo negro, de cunho religioso (LIMA, 1991)[42].

Na década de 1930, Manuel dos Reis Machado (mestre Bimba), criou um estilo de se jogar capoeira: a luta regional baiana, chamada de capoeira regional, caracterizada por ter um jogo mais rápido, com forte presença de saltos, movimentos altos e acrobáticos. Em 1953, no governo de Getúlio Vargas, a capoeira começou a ser organizada como ginástica e passou a ser considerada esporte pelo Conselho Nacional de Desporto, em 1972.

A história da capoeira é rica de fatos e acontecimentos intimamente relacionados com a história do Brasil. Um trabalho interdisciplinar com os professores de História, Geografia e Literatura favorece a ampliação da compreensão dos alunos sobre os fatos históricos e sociais intrínsecos a essa prática corporal originada em nosso país.

Luta, dança ou jogo?

A capoeira tem diversos fins, sendo considerada uma prática corporal eclética, pois pode ser tratada como luta, dança, jogo, educação, arte, esporte, entre outras possibilidades. Inicialmente, os treinamentos para a capoeira eram camuflados como dança e jogo em razão de sua prática permitir essa ambiguidade. Autores afirmam que atualmente é difícil distinguir onde termina a luta e começa o jogo, e vice-versa (SOARES, 2004)[43].

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), a capoeira é considerada uma luta, pois seus objetivos de aprendizagem são estruturados nesse viés. Originalmente ela foi utilizada para defesa e sobrevivência e, tempos depois, precisou ser defendida como uma prática corporal para ser aceita socialmente. Ao considerar a capoeira como luta, deve-se enfatizar que sua finalidade é combate, ataque e defesa, é um instrumento de defesa pessoal. Nesse mesmo formato ocorrem os campeonatos.

Há também vertentes que desenvolvem a capoeira como dança. Em razão da presença dos instrumentos e do canto, os escravos podiam treinar os golpes, disfarçando-os e enganando seus senhores. A ginga também é um elemento que se refere à dança, bem como toda a plasticidade, criatividade e movimentação dos corpos ao ritmo da música. Por meio desse enfoque, a prática é realizada com ênfase nos movimentos coreográficos e no desenvolvimento de algumas capacidades físicas, como flexibilidade, agilidade, coordenação motora e equilíbrio.

Alguns consideram a capoeira um jogo quando sua prática é realizada de modo informal, voltada para interação e intercâmbio cultural. Por essa definição, a roda apresenta um fim em si mesmo, com regras flexíveis. Há divertimento, imprevisibilidade, improvisação, alegria, instabilidade, tensão, entre outros elementos. Uma expressão muito comum entre os participantes de uma roda de capoeira é "vamos jogar".

A capoeira apresenta características de luta, dança, esporte e jogo. Além disso, ela é repleta de complexidades e particularidades, o que lhe confere uma grande riqueza histórico-cultural e de conteúdos. Essa discussão deve ser apresentada e debatida com os alunos para que eles compreendam, reconheçam, signifiquem e ressignifiquem a capoeira como parte integrante do processo de sua formação como cidadãos.

ATIVIDADE 02

Responda as perguntas abaixo:

a) Qual é a importância da capoeira para a cultura brasileira?

b) Quem é considerado um "bom capoeira"?

c) A capoeira é uma prática para todos? Por quê?

d) Quais os dois principais estilos de capoeira?

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018.

ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 27/07 29/07
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento físico

HABILIDADES:
Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.). (EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

É importante que os alunos percebam que há modalidades esportivas em que, em uma mesma equipe, um grupo de jogadores utiliza a força, enquanto em outro grupo, prevalece a velocidade. O futebol americano, por exemplo, conta com jogadores muito fortes, especializados em bloquear os adversários, e com atletas velozes, especializados nas corridas.


JEFF SCHULTES/SHUTTERSTOCK

Jogadores de futebol americano em ações que demandam força (os dois à direita) e velocidade (com a bola, à esquerda).

Treinamento de força e velocidade e o perigo dos anabolizantes

Força e velocidade são duas capacidades físicas que se relacionam em muitos aspectos. A velocidade pode ser entendida como a realização de movimentos no menor tempo possível, bem como uma reação rápida a determinados sinais. Já a força, que pode ser dividida em estática, dinâmica ou explosiva, consiste na capacidade muscular de produzir tensão para vencer uma resistência no ato de empurrar, tracionar ou elevar.

Ambas as capacidades são treináveis e, portanto, passíveis de melhora da *performance*. Em muitos casos, o treinamento de força está associado à busca por aumento da massa muscular, como ocorre com muitos adeptos dos exercícios de musculação. A prática desse tipo de ginástica deve ser sempre orientada por profissionais de Educação Física, que devem avaliar as relações entre carga, número de repetições e de séries, e intervalos para cada indivíduo, contribuindo para a obtenção de melhores resultados e minimizando os riscos de lesões.

Um dos maiores perigos para quem pratica musculação é o consumo de esteroides anabolizantes. Essas drogas, que são altamente prejudiciais à saúde, propiciam ganho significativo de massa muscular em um curto período de tempo. Segundo o Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID-Unifesp), "esteroides anabolizantes são drogas fabricadas para substituírem o hormônio masculino testosterona, produzido pelos testículos. Eles ajudam no crescimento dos músculos (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas, como pelos, barba, voz grossa etc. (efeito androgênico)"[53].

O que muitos não sabem ou desconsideram são os efeitos colaterais que o uso dessas substâncias pode desencadear, como câncer, diabetes, lesão no fígado, hipertensão, calvície, impotência sexual, entre outros. No caso dos adolescentes, acrescentam-se os comprometimentos de crescimento, desenvolvimento sexual e formação óssea.

ATIVIDADE 02

RESPONDA:

a) Quais são os principais riscos vinculados ao uso de esteroides anabolizantes?

b) Quais esportes ou práticas corporais têm na velocidade a capacidade física de destaque e quais têm a força como principal capacidade física? Cite três exemplos de cada tipo.

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018.