

Plano de Estudos cesec

Educação Física

Ensino Médio

Módulo I



**ESCOLA DE FORMAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL
DE EDUCADORES DE MINAS GERAIS**

Governador do Estado de Minas Gerais

Romeu Zema Neto

Vice-governador do Estado de Minas Gerais

Mateus Simões de Almeida

Secretário de Estado de Educação

Igor de Alvarenga Oliveira Icassatti Rojas

Secretária Adjunta

Fernanda de Siqueira Neves

Subsecretária de Desenvolvimento da Educação Básica

Kellen Silva Senra

Superintendência de Políticas Pedagógicas

Rosely Lúcia de Lima

Diretoria de Modalidades de ensino e Temáticas Especiais

Fabiana Benchetrit dos Santos

Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Denise Jacqueline Silva Oliveira

**Superintendente da Escola de Formação e Desenvolvimento
Profissional de Educadores**

Graziela Santos Trindade

Diretora da Coordenadoria de Ensino da EFE

Janeth Cilene Betônico da Silva

Elaboração e construção

Professores Formadores da Escola de Formação e Desenvolvimento
Profissional de Educadores

Revisão

Equipe Pedagógica e Professores Formadores da Escola de Formação e
Desenvolvimento Profissional de Educadores

Supervisão

Juliano Alves Andrade
Silene Gelmini Araújo Veloso

Prezado Estudante,

Você está recebendo o Plano de Estudos de **EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO MÉDIO - MÓDULO I**. Nele você encontrará conteúdos e propostas didáticas que o ajudarão a desenvolver habilidades fundamentais para o prosseguimento ou conclusão de seus estudos.

O material foi elaborado considerando o seu perfil, trajetória de vida, interesses, objetivos e necessidades. Neste Plano de Estudos você encontrará uma diversidade de textos, imagens, vídeos, músicas, questões, exercícios e outras propostas pedagógicas que foram elaboradas pensando em favorecer o seu processo de aprendizagem.

Você deverá desenvolver as atividades didáticas aqui propostas a partir dos suportes disponibilizados neste material e no Google Classroom. Porém, para o esclarecimento de qualquer dúvida ou para uma assessoria mais personalizada para a compreensão de conceitos ou realização das questões você pode contar com a orientação de estudos feita pelo professor orientador da aprendizagem do CESEC em que você está matriculado.

Desejamos que seus objetivos possam ser alcançados e que você continue em seu percurso escolar com sucesso.

Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais

SUMÁRIO

TEMA DE ESTUDO: Território e Fronteira.....	05
TEMA DE ESTUDO: Territórios e Fronteiras / Política e Trabalho	25
REFERÊNCIAS	42

MODULO NÚMERO I DE ESTUDO CESEC

Referência: Ensino Médio

Ano Letivo: 2025

Área de Conhecimento: Linguagens e suas Tecnologias

Componente Curricular: Educação Física

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras e gestuais).

(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.

(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.

Unidade Temática:

- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos
- Elementos das Linguagens
- Bem-estar e Qualidade de Vida

Objetos de Conhecimento:

- Conhecimento, reflexão e análise dos fatores condicionantes da saúde, como aspectos físicos, sociais, culturais e ambientais que interferem na manutenção da saúde;
- Realização de avaliação física, com análise dos dados, promovendo ações de conscientização sobre as práticas corporais e promoção à saúde;
- Aprendizagem sobre anatomia e fisiologia humana, compreendendo o organismo como uma estrutura integrada;
- Reflexão e análise da importância das práticas corporais, da

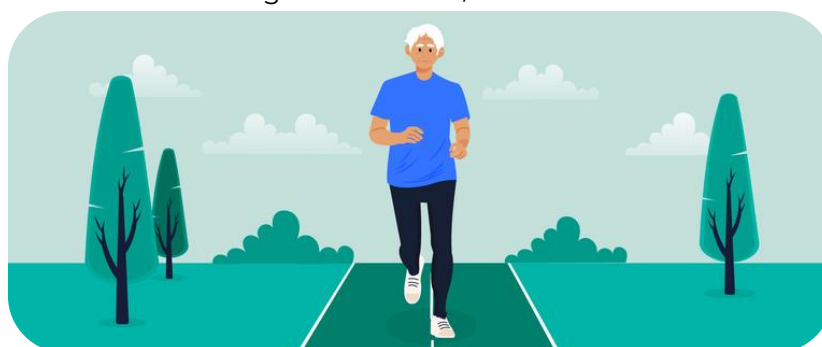
atividade física, esportivas e de lazer na manutenção da saúde;

- Conhecimento e valorização das culturas e artes locais envolvida na reprodução de diferentes práticas corporais (danças, jogos, brincadeiras) de grupos locais, regionais e nacionais.

Olá, estudante!

Nessa sequência de atividades iremos conhecer as capacidades físicas do nosso corpo, suas características e aplicações, relacionando-as como forma de linguagem, comunicação e também modo de desenvolvimento a fim de aprimorar as funções corporais de forma esportiva utilizando as habilidades nas atividades do nosso dia a dia, tais como deitar, sentar, agachar e levantar, limpar a casa, preparar alimentos, se locomover, subir e descer escadas, entre outros movimentos presentes em nosso cotidiano.

Imagem 1 - Corrida/Caminhada



Fonte: (Brasil, Ministério da saúde, 2022).

Para o desenvolvimento deste conhecimento, segue abaixo um texto em que citamos e descrevemos o que são e cada uma das principais capacidades físicas do nosso corpo, incluindo também como podemos desenvolver essas habilidades através de atividades e exercícios físicos.

O que são capacidades físicas do corpo humano?

As capacidades físicas do corpo humano são definidas como os atributos, capacidades ou qualidades próprias de cada indivíduo relacionadas ao movimento corporal. Elas são atributos que podem ser treinados e desenvolvidos através de atividades físicas.

Como e por que desenvolvê-las?

Para se desenvolver uma capacidade física podemos realizar exercícios específicos quanto ao tempo de duração, velocidade e tipos de movimentos realizados.

As capacidades são importantes do ponto de vista esportivo, na prática de esportes e exercícios físicos e também em relação à realização de

atividades da vida diária, tais como deitar, sentar, agachar e levantar, se locomover e limpar a casa. Os exercícios físicos são muito importantes para que se possa conquistar uma boa qualidade de vida e bons níveis de saúde ao longo da vida e envelhecimento.

Quais são as principais capacidades físicas?

As principais capacidades físicas são resistência, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora.

Abaixo segue a definição e possíveis formas de desenvolvimento de cada uma delas:

Resistência: É a capacidade de realizar repetições de movimentos musculares e/ou de suportar determinadas cargas de atividade por determinado tempo. A resistência pode ser dividida em aeróbica (esforço de menor intensidade e maior tempo de duração) e anaeróbica (esforço de maior intensidade e menor tempo de duração).

A resistência pode ser treinada e desenvolvida por exemplo através de uma caminhada ou corrida de determinado tempo (30 minutos por exemplo), ou através da repetição de uma sequência de agachamentos (com as pernas afastadas na largura dos ombros, pés para frente e abaixando com o quadril para trás por 15 ou 20 repetições).

Força: Capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência (peso), a força pode ser estática (resistir a uma resistência de forma isométrica - sem movimento) ou dinâmica (produzir movimentos resistindo/carregando determinado peso).

A força pode ser treinada e desenvolvida através de movimentos suportando o peso corporal ou outros tipos de objetos que tenham um peso que possa ser suportado. Por exemplo, carregar de forma isométrica por 15 segundos uma sacola com 5kg de arroz com o cotovelo em ângulo de 90 graus ou flexionar e estender o cotovelo com esse mesmo peso sendo suportado em 15 repetições.

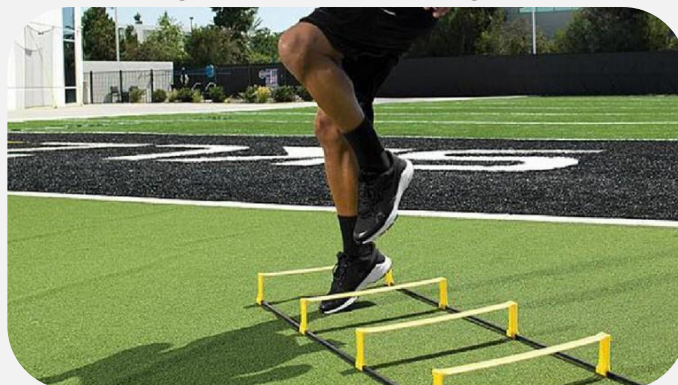
Velocidade: Similar à resistência anaeróbica, é capacidade de realizar determinada atividade com alta intensidade e no menor tempo possível.

A velocidade pode ser treinada e desenvolvida por exemplo através da repetição de corridas curtas de 30m, 50m, 100m ou mesmo 200m, tentando realizar o percurso no menor tempo possível.

Agilidade: É a capacidade de realizar movimentos curtos e com mudança de direção, utilizando bastante velocidade.

A agilidade pode ser treinada e desenvolvida através da repetição e aprimoramento de movimentos rápidos e mudanças de direções conforme a definição da capacidade, como por exemplo a imagem abaixo, elevando os joelhos e saltando sobre os obstáculos o mais breve possível.

Imagem 2 - Exercício de agilidade



Fonte: (Treino em foco, 2016)

Flexibilidade: É a capacidade de amplitude das articulações do corpo com o movimento apropriado. É importante ressaltar que cada articulação tem um limite de amplitude que se for extrapolado pode ocasionar o risco de lesões.

A flexibilidade pode ser treinada e desenvolvida através da realização de exercícios de alongamentos de membros inferiores e superiores, que não devem ser realizados de forma a forçar muito a articulação a fim de que não haja risco de lesões.

Equilíbrio: É a capacidade de sustentar o corpo de forma estática ou em movimento, através de ações musculares combinadas.

O equilíbrio pode ser treinado ou desenvolvido através de movimentos que causem desequilíbrio ao corpo ou proponha uma resistência à lei da gravidade, como por exemplo saltar com um dos pés apenas apoiado ao chão, ou se manter equilibrado por determinado tempo sobre apenas um dos pés, ou ainda caminhando por uma superfície de pequena amplitude como uma barra de madeira ou um canteiro de jardim.

Coordenação motora: É a capacidade de mover o corpo de forma ordenada e articulada com os músculos realizando uma sequência de movimentos.

A coordenação motora pode ser treinada e desenvolvida através da realização de sequências de movimentos que incluem andar, correr, saltar, tocar diferentes pontos, pegar objetos, etc proporcionando maior dificuldade e variação de movimentos que devem ser realizados de forma coordenada.

Analizando o texto acima, você consegue identificar as capacidades físicas sendo aplicadas em atividades esportivas ou em atividades realizadas no seu dia a dia? Após pensar nisso, reflita em quão importante é a prática de exercícios físicos para manter nosso corpo ativo e proporcionar-lhe o desenvolvimento das capacidades físicas, pensando na nossa qualidade de vida nos dias atuais e também em nosso envelhecimento.

Devemos levar em conta que o envelhecimento traz limitações ao nosso organismo e que quanto maior o desenvolvimento das capacidades do nosso corpo, menos as limitações irão interferir na qualidade dos movimentos produzidos pelo corpo e na qualidade de vida que temos.

Com base no aprendizado que obtivemos aqui e no texto que temos abaixo, responda as atividades.

ATIVIDADES

1. Com base na nossa leitura, reflita e faça um pequeno texto abordando o seu entendimento sobre a importância do desenvolvimento das capacidades físicas do corpo humano para um envelhecimento saudável.

2. Enumere as opções abaixo de acordo com a ordem correta das descrições a seguir:

- () Força
- () Velocidade
- () Flexibilidade
- () Agilidade
- () Coordenação
- () Equilíbrio
- () Resistência

1. Maior amplitude de movimento de uma articulação.
2. Habilidade de manter o centro de massa corporal dentro da base de sustentação.

3. É a quantidade de tensão que um músculo ou grupamento muscular pode gerar dentro de um padrão de movimento específico e com determinada velocidade de movimento.
4. É a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos.
5. Permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível, assim como reagir rapidamente a um sinal (estímulo).
6. É poder deslocar o corpo no espaço o mais rápido possível sem perder o equilíbrio.
7. É a capacidade de realizar repetições de movimentos musculares por determinado tempo prolongado e também de suportar determinadas cargas de atividade por um tempo.

3. Com base nas definições das capacidades físicas, relacione-as com atividades do dia a dia com as capacidades que na sua opinião mais são utilizadas na sua execução:

- | | |
|---|-------------------|
| () subir e descer escadas | 1 - Força |
| () fazer uma caminhada de casa à escola/trabalho | 2 - Velocidade |
| () pegar rapidamente objetos espalhados no chão | 3 - Flexibilidade |
| () carregar compras para guardar no armário | 4 - Agilidade |
| () varrer toda a casa | 5 - Coordenação |
| | 6 - Equilíbrio |
| | 7 - Resistência |

4. De acordo com o texto acima, qual é a principal capacidade física envolvida em uma prova de corrida de 100 ou 200 metros rasos?

- A) Velocidade
- B) Resistência física
- C) Agilidade
- D) Coordenação motora

5. Qual a principal capacidade física utilizada em uma prova de ginástica artística que exige de uma pessoa equilíbrio, salto e diferentes movimentos no solo?

- A) Força
- B) Velocidade
- C) Flexibilidade
- D) Agilidade

6. Abaixo coloque à frente de cada capacidade, pelo menos dois exemplos de atividades físicas do dia a dia ou esportivas que as utilizam:

A) Força: _____

B) Velocidade: _____

C) Flexibilidade: _____

D) Agilidade: _____

E) Coordenação: _____

F) Equilíbrio: _____

G) Resistência: _____

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.

(EM13LGG201) Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.

(EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re) produzem significação e ideologias.

(EM13LGG306MG) Reconhecer efeitos de sentido do uso de metáforas, neologismos, jargões, gírias nos diversos gêneros textuais/discursivos.

(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.

(EM13LGG505MG) Refletir, analisar e vivenciar as diferentes práticas esportivas escolares, as práticas esportivas de rendimento e de lazer, relacionando-as ao campo da saúde e da qualidade de vida.

Unidade Temática:

- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos.
- Diversidade e Pluralidade
- Bem-estar e Qualidade de Vida

Objetos de Conhecimento:

- Consequências que o uso abusivo de aparelhos eletrônicos têm provocado na saúde física e mental;
- Conscientização sobre as formas adequadas (posturais, visuais e sonoras) para a utilização de tecnologias e aparelhos eletrônicos no cotidiano;
- Reflexão e vivências de práticas corporais como capoeira e lutas, de diversos grupos culturais;
- Reflexão e análise sobre a diferença entre atividade física e exercício físico, em qual contexto são aplicados;
- Análise de gestos, linguagens verbais e visuais, assim como jargões

e gírias empregados em narrações esportivas, jogos e competições esportivas;

- Reflexão e análise da importância das práticas corporais, da atividade física, esportivas e de lazer na manutenção da saúde.

Olá, estudante!

Nesse plano de estudos abordaremos a importância da prática de atividades físicas (principalmente as que estão relacionadas com brincadeiras e jogos) e suas contribuições para o nosso desenvolvimento.

Sabemos que o avanço da tecnologia trouxe muitas facilidades à nossa rotina e à vida em geral. Através da tecnologia podemos ter mais facilidades quanto à mobilidade, comunicação com as pessoas que estão perto ou longe, realizar atividades profissionais, ter acesso à informações e conteúdos culturais em poucos instantes. Podemos ainda aproveitar momentos de lazer através de jogos e brincadeiras pelo celular e/ou computadores.

Imagem 3 - Jogos eletrônicos.



Fonte: (Pereira, 2022)

Ao mesmo tempo, tivemos notadamente um aumento nos índices de sedentarismo e com isso retrocesso no desenvolvimento de capacidades físicas e aumento dos riscos de doenças, como as relacionadas ao sistema cardiovascular, doenças respiratórias e também doenças emocionais.

Isso se deve ao fato de nos locomovermos menos, utilizarmos mais os momentos de lazer de forma passiva (quando somos espectadores, não produzimos ou produzimos pouco movimentos do corpo) ao invés de aproveitarmos de forma ativa (quando produzimos movimento através de jogos e brincadeiras, exercícios e atividades físicas).

Por exemplo, quando tínhamos menos acesso à tecnologias, passávamos mais tempo brincando com os amigos, produzindo movimentos e também desenvolvendo nossos corpos nas ruas, parques, praças, etc.

Em contraponto, os jogos eletrônicos podem até nos proporcionar habilidades interessantes, como lidar com problemas e solucioná-los, criar estratégias para atingir objetivos, conhecer e reconhecer habilidades esportivas (através de jogos que retratam os esportes) ou intelectuais (através de jogos que promovam quiz ou leitura, perguntas sobre conteúdos diversos, encontrar e formar palavras, agrupar números, etc), mas será que isso substitui as relações e hábitos que eram praticados antes?

Mas é muito importante ter consciência de que é necessário não se deixar levar pelas facilidades em detrimento de outra possibilidade.

A exposição exagerada das tecnologias podem causar sérios riscos ao desenvolvimento de habilidades físicas do nosso corpo, de desenvolvimento do sedentarismo e também riscos de doenças decorrentes dos casos citados anteriormente.

Diante disso, os jogos e brincadeiras são uma importante estratégia de desenvolvimento de habilidades do nosso corpo, de aproveitarmos momentos de lazer e realizarmos atividades que podem desenvolvê-lo nas capacidades e habilidades que contribuem com nossa saúde e qualidade de vida.

Seguem abaixo alguns exemplos de brincadeiras e jogos e habilidades que podem ser desenvolvidas através da sua prática:

Rebater e corta três: brincadeira que pode utilizar elementos do voleibol e da peteca e pode contribuir no desenvolvimento de habilidades específicas dos esportes através dos gestos técnicos, agilidade, coordenação motora, etc.

Jogo dos passes: brincadeiras que podem ser praticadas utilizando técnicas do futebol/futsal, handebol e basquetebol, e podem desenvolver além das habilidades específicas de cada modalidade, como o passe e condução da bola, capacidades físicas como a precisão, a agilidade, coordenação motora, resistência física e também habilidades emocionais e psicológicas como agir sob pressão, resolução de problemas e criação de estratégias para atingir objetivos.

Capoeira: é uma luta que pode ser entendida como jogo, brincadeira e até mesmo dança que proporciona conhecimentos de técnicas de autodefesa, agilidade, coordenação motora e resistência física.

Pela leitura do texto e exemplos citados, podemos entender quão importante é dedicarmos um tempo do nosso dia para que realizemos exercícios físicos, jogos e brincadeiras, proporcionando desenvolvimento ao nosso corpo.

Você pode juntar as pessoas ao seu redor e realizar atividades lúdicas com o objetivo proposto por esse estudo.

ATIVIDADES

Com base em seus conhecimentos, na leitura acima e pesquisas que podem ser realizadas, responda as perguntas abaixo:

1. No texto de abertura conversamos sobre possíveis consequências do uso excessivo da tecnologia abordando alguns fatores que podem interferir na saúde e qualidade de vida das pessoas. Escreva abaixo outros fatores do seu conhecimento que podem desencadear dessa prática:

2. Das opções abaixo, quais são possíveis de serem desenvolvidas, de acordo com o texto, através da prática consciente dos jogos eletrônicos?

- A) agilidade
- B) resistência física
- C) resolução de problemas e estratégias
- D) coordenação motora

3. Com base no texto acima, você consegue lembrar de outro jogo e/ou brincadeira comum nas práticas escolares e relacionar o desenvolvimento de habilidades promovido por sua prática? Escreva abaixo duas brincadeiras e habilidades que são desenvolvidas através da prática delas de acordo com a sua visão e os exemplos dados acima.

4. As lutas, esportes de combate e artes marciais, são importantes instrumentos de desenvolvimento físico que podem ser praticados por nós. Elas trazem além do desenvolvimento das capacidades físicas, desenvolvimento mental e emocional através das filosofias que são ensinadas em seu treinamento.

Sobre as lutas e artes marciais, qual das opções abaixo não tem essa classificação?

- A) taekwondo
- B) judô
- C) capoeira
- D) raquetebol

5. Dentre as habilidades e brincadeiras descritas acima, você consegue observar habilidades e capacidades que podem ser desenvolvidas através da prática das brincadeiras e jogos que podem ser utilizadas nas atividades da sua rotina? Escreva abaixo como você pode utilizar as capacidades físicas do seu corpo em atividades normais da sua rotina.

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.

(EM13LGG205MG) Conhecer e compreender os saberes, as tradições, os costumes, os modos e perspectivas de vida dos povos indígenas, camponeses, negros, quilombolas, ciganos, imigrantes e refugiados, sobretudo em Minas Gerais, para a integração de suas culturas e fortalecimento do sentimento de pertencimento.

(EM13LGG206MG) Analisar diferentes textos (legais e jurídicos) para o desenvolvimento de postura crítica e analítica da condição social de diferentes grupos em uma sociedade plural e garantidora de direitos que refletem a valorização de grupos sociais amparados nas legislações vigentes.

(EM13LGG204) Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.

(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

Unidade Temática:

- Elementos das Linguagens.
- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos.
- Diversidade e Pluralidade.

Objetos de Conhecimento:

- Ampliação de possibilidades de se movimentar, por meio da experimentação de gestos das diferentes práticas corporais e dos conhecimentos históricos, científicos e culturais que as embasam;
- Compreensão e análise das consequências do doping e do consumo de outras drogas nas diferentes práticas corporais;
- Compreensão e análise sobre a sobrecarga de exercícios em nome de um corpo "perfeito" e a influência da mídia nos padrões de beleza atlética;
- Vivência e reprodução de esportes, jogos, brincadeiras e lutas de

outros povos e culturas;

- Releitura, reformulação e ou alteração de regras de acordo com o interesse de grupos, espaços e materiais;
- Reflexão sobre os direitos nas práticas corporais, pela experimentação de modos inclusivos em práticas corporais e pela análise, produção e circulação de discursos sobre essas práticas, considerando os valores democráticos;
- Inclusão de pessoas com deficiência nas diversas práticas corporais;
- Relação dos princípios da competição esportiva, da profissionalização do esporte de rendimento e da competição na sociedade capitalista.

Olá, estudante!

Dando continuidade aos nossos estudos, abordaremos nesse momento os esportes olímpicos e paralímpicos (ou paraolímpicos).

Imagem 4 - Símbolo dos Jogos Olímpicos.



Fonte: (Rodrigues Couto).

Os esportes olímpicos são esportes tradicionais que compõem as disputas das Olimpíadas, realizadas a cada 4 anos. Já os paralímpicos são esportes destinados à prática de pessoas que possuem algum tipo de deficiência e compõem as disputas dos jogos paralímpicos, que também acontecem a cada 4 anos.

A prática de atividades físicas e esportivas é um direito garantido por lei a todas as pessoas e é muito importante a sua prática, tanto do ponto de vista físico, quanto emocional e psicológico.

Como já vimos anteriormente, a prática regular de atividades e exercícios físicos proporciona ao nosso corpo o desenvolvimento de capacidades físicas que são atributos treináveis e que auxiliam em atividades tanto da nossa vida diária quanto esportiva, e podem promover um aumento ao longo do tempo na nossa saúde e qualidade de vida.

Os Jogos Olímpicos têm em sua essência uma filosofia que rege as competições e é considerada também uma filosofia de vida. Sobre o Olimpismo, segue o texto abaixo:

Filosofia Olímpica de Vida

Herdada dos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, a filosofia utiliza o esporte como instrumento para a promoção da paz, da união e do respeito por regras e adversários. As diferenças culturais, étnicas e religiosas são de grande importância nesta forma de pensar baseada na combinação entre esporte, cultura e meio ambiente.

O objetivo é contribuir na construção de um mundo melhor, sem qualquer tipo de discriminação, e assegurar a prática esportiva como um direito de todos.

A educação, a integração cultural e a busca pela excelência através do esporte são ideais a serem alcançados. O Olimpismo tem como princípios a amizade, a compreensão mútua, a igualdade, a solidariedade e o "fair play" (jogo limpo). Mais que uma filosofia esportiva, o Olimpismo é uma filosofia de vida. A ideia é que a prática destes valores ultrapasse as fronteiras das arenas esportivas e influencie a vida de todos.

Fonte: (Comitê Olímpico Brasileiro)

Portanto, o Olimpismo propõe uma filosofia que vai de encontro com o direito à prática esportiva, com a necessidade e valores regidos pelo esporte, a união entre povos e nações e a valorização do desenvolvimento dos atletas e pessoas em geral ao longo do tempo e treinamentos.

Falando sobre a história das competições que são tema do nosso estudo, registros históricos apontam que os primeiros Jogos Olímpicos aconteceram em 776 a.C. na cidade de Olímpia, Grécia. As Olimpíadas então, surgiram como uma competição que colocava a prova a aptidão física das pessoas através do 'Stadion', prova de corrida de cerca de 200m, que era a única competição realizada. E ainda era um evento de caráter religioso de culto aos deuses gregos, além de propagar a paz entre as cidades-estado da Grécia antiga.

Com o passar do tempo novas provas foram incorporadas à competição que foi disputada até o ano de 394 d. C. quando foi proibida, também por questões religiosas pelo imperador de Roma, Teodósio.

Os Jogos Olímpicos da era moderna foram idealizados e executados pelo francês Barão Pierre de Coubertin, e teve sua primeira edição realizada em

1896, em Atenas (Grécia), com a participação de atletas de 14 países.

O objetivo do Barão de Coubertin em retomar os Jogos Olímpicos era buscar a paz entre as nações, além de promover a educação através da prática esportiva. Até os dias de hoje, os jogos deixaram de ser realizados apenas em três ocasiões, em 1916, 1940 e 1944, em decorrência da Primeira e Segunda Guerras Mundiais. No ano de 2021 aconteceram também as Olimpíadas de 2020, em decorrência da pandemia que afligiu todo o mundo.

Existem ainda no calendário olímpico, dois eventos, as Olimpíadas de verão e as de inverno, esta última realizada em países que têm neve e ocorrem desde o ano de 1924. Inicialmente a competição levou o nome de Semana Esportiva de Inverno e passou a receber o nome oficial em 1926.

Nos Jogos Olímpicos de verão há a disputa de 47 modalidades em diversas provas e categorias, já os de inverno são 11 modalidades disputadas.

Já com relação aos Jogos Paralímpicos, no ano de 1948 na Inglaterra foram disputadas competições entre sobreviventes da Segunda Guerra Mundial, que haviam sido vitimados com lesões medulares. Quatro anos mais tarde, competidores da Holanda se juntaram para participar da competição e deu início a um movimento internacional.

Imagem 5 - Símbolo dos Jogos Paralímpicos.



Fonte: (Impulsiona).

Em Roma, no ano de 1960, foram então realizados jogos no estilo olímpico para atletas com deficiências logo após a finalização dos Jogos Olímpicos. Com a participação de 400 atletas de 23 países.

Desde então, os Jogos Paralímpicos são também realizados a cada 4 anos, no mesmo ano dos Jogos Olímpicos, com o intuito de promover a inclusão social e o olimpismo. E se tornaram então uma das maiores competições esportivas do mundo, sendo considerado o terceiro evento esportivo no mundo com relação a venda de ingressos, ficando atrás apenas dos Jogos Olímpicos e Copa do Mundo da FIFA.

Em 1976, inclusive iniciou também a disputa dos jogos paralímpicos de

inverno, com a primeira edição tendo sido disputada em Ornskoldsvik, Suécia.

Desde 1992 os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de verão e de inverno são realizados nas mesmas cidades, utilizando as mesmas estruturas em todos os níveis de organização.

São disputados nas paralimpíadas de verão 22 esportes e 6 nas de inverno.

Finalizando nossos estudos sobre esse tema, segue abaixo um texto sobre os símbolos pertencentes às Olimpíadas:

Os aros: Nas cores azul, amarelo, preto, verde e vermelho, interligados sobre um fundo branco, os aros olímpicos foram idealizados em 1914, pelo barão Pierre de Coubertin. Os aros (ou anéis) representam a união dos cinco continentes e pelo menos uma de suas cinco cores está presente na bandeira de cada um dos Comitês Olímpicos Nacionais vinculados ao COI. É a principal representação gráfica dos Jogos Olímpicos e a marca do próprio Comitê Olímpico Internacional. O símbolo do Comitê Olímpico Brasileiro une os aros olímpicos a uma representação da Bandeira Nacional do Brasil.

A tocha: Nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, a Tocha Olímpica é transportada por atletas e cidadãos comuns até o local da Cerimônia de Abertura. A chama anuncia a próxima celebração dos Jogos Olímpicos e carrega uma mensagem de paz e amizade. Na Cerimônia de Abertura, a chama acende a Pira Olímpica, que permanece acesa durante toda a competição e é apagada ao final da Cerimônia de Encerramento. Desde que foi criada, para os Jogos Olímpicos de 1936 (Berlim), seu ritual se transformou em um dos momentos mais emblemáticos dos Jogos Olímpicos.

A Tocha Olímpica ganha novos desenhos e formas a cada edição dos Jogos Olímpicos, já que a cidade-sede da competição pode criar sua própria tocha.

O hino: Hino é um canto ou poema de alegria ou entusiasmo, criado para celebrar alguém ou algo. O Hino Olímpico foi composto em 1896 pelo grego Spirou Samara, com letra do músico grego Cositis Palamas, e adotado pelo COI em 1958. O Hino Olímpico é executado em todas as cerimônias olímpicas oficiais, enquanto a bandeira olímpica é hasteada.

As mascotes: A primeira mascote olímpica oficial foi o cãozinho Waldi, nos Jogos Olímpicos Munique 1972. Desde então, as mascotes se popularizaram como símbolo da alegria e da festa que são os Jogos

Olímpicos. Elas são embaixadoras da alegria e mensageiras da amizade, representando elementos simbólicos do país ou da cidade-sede dos Jogos.

O lema: Citius, Altius, Fortius (que em latim significa “o mais rápido, o mais alto, o mais forte”), esta citação, que foi criada pelo padre Didon, amigo do barão Pierre de Coubertin, serve como lema do ideal olímpico e resume a postura que um atleta tem de ter para alcançar seu objetivo. Os atletas precisam se esforçar de modo a atingir e superar suas metas. A ideia é: mais importante que terminar em primeiro lugar é explorar o próprio potencial, dar o melhor de si e considerar isso uma vitória.

As medalhas: As medalhas olímpicas de premiação (ouro, prata e bronze) devem ter pelo menos 6 mm de diâmetro e 3mm de espessura, sendo que a medalha para a primeira colocação deve conter, obrigatoriamente, no mínimo 6g de ouro puro. Além disso, todos os atletas e oficiais que participam dos Jogos Olímpicos recebem uma medalha de participação oferecida pelo Comitê Organizador da competição.

O juramento: O Juramento é um compromisso, uma afirmação ou uma promessa solene, um pronunciamento em público. Desde os Jogos Olímpicos de Antuérpia, em 1920, um atleta faz o juramento olímpico em nome de todos os participantes durante a Cerimônia de Abertura. O texto do juramento foi modificado para os Jogos Sydney 2000 de modo que incluísse uma referência ao desejo de competir sem recorrer a drogas. O juramento atual é o seguinte: “Em nome de todos os competidores, prometo participar destes Jogos Olímpicos respeitando e cumprindo com as normas que o regem, me comprometendo com um esporte sem doping e sem drogas, no verdadeiro espírito esportivo, pela glória do esporte e em honra às nossas equipes”.

Desde 1972, há também o juramento dos árbitros: “Em nome de todos os juízes e árbitros, prometo que participaremos destes Jogos Olímpicos, sem preconceito, respeitando e seguindo as regras que os regem com o verdadeiro espírito da esportividade”.

Fonte: (Comitê Olímpico Brasileiro)

ATIVIDADES

Após a leitura do texto, responda as atividades a seguir:

1 - Faça uma breve pesquisa e escreva abaixo pelo menos 5 esportes de cada

evento esportivo trabalhado nos textos acima:

Jogos Olímpicos de verão:

Jogos Olímpicos de inverno:

Jogos Paralímpicos de verão:

Jogos Paralímpicos de inverno:

2 - De acordo com as opções, em qual cidade teve início os Jogos Olímpicos da antiguidade, que teve sua primeira edição em 776 a. C?

- A) Roma
- B) Ornskoldsvik
- C) Olímpia
- D) Atenas

3 - Após a leitura do texto, escreva um texto dando sua opinião sobre a importância dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos do ponto de vista de promoção de uma cultura esportiva, promovendo o direito das pessoas do acesso à prática esportiva e também da promoção de união entre os povos.

4 - Dentre as opções abaixo, qual não é um símbolo olímpico?

- A) aros ou anéis olímpicos
- B) uniformes de competição
- C) tocha olímpica
- D) medalhas olímpicas

5 - Faça um pequeno texto dando a sua opinião sobre os princípios do olimpismo e sua aplicação como filosofia de vida tanto para atletas quanto para não atletas.

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG105) Analisar e experimentar diversos processos de remediação de produções multissemióticas, multimídia e transmídia, desenvolvendo diferentes modos de participação e intervenção social.

(EM13LGG106MG) Analisar o tratamento linguístico da informação nos diversos gêneros textuais/ discursivos e digitais e seus suportes e plataformas (revistas, jornais, sites, blogs, etc.), de forma produtiva e autônoma, considerando suas relações com o público-alvo.

Unidade Temática:

- Elementos das Linguagens.

Objetos de Conhecimento:

- Compreensão e análise de como os espaços urbanos interagem na produção das práticas corporais.
- Ocupação dos espaços da cidade para desenvolver práticas corporais, gincanas, eventos esportivos e sociais, apresentações artísticas e culturais etc.
- Vivência nos espaços urbanos de práticas corporais como caminhadas, corridas de rua, skate, patins, bicicleta, slackline, danças de rua, yoga, esportes de aventura, entre outras.
- Uso de materiais de diversos gêneros textuais/ discursivos e digitais sobre conteúdos da educação física (saúde, esporte, lazer, etc.), promovendo reflexão e entendimento de suas práticas.

Olá, estudante!

Você tem o conhecimento de algum esporte que se enquadra na classificação de esportes de aventura?

As práticas corporais de aventura, também chamados de esportes de aventura ou esportes radicais, tem origem nos primórdios da humanidade quando os primeiros seres humanos tinham a necessidade de realizar muitas práticas com a finalidade de sobrevivência e precisavam andar, correr, saltar, escalar, lançar objetos,

Imagem 6 - Esportes de aventura.



Fonte: (Gonsales, 2019)

entre outras ações com a finalidade de sobreviver, seja se alimentando ou mesmo conquistando espaços para morar.

Com a evolução da humanidade, podemos ter perdido os hábitos e também utilizado de outras maneiras que não fossem a realização da prática desses movimentos, diminuindo a realização de práticas corporais de aventura e também modernamente os esportes de aventura.

As práticas de aventura têm muita importância ao serem executadas, pois contribuem no desenvolvimento de habilidades físicas como força, coordenação motora, agilidade e velocidade, além de contribuir no desenvolvimento de outras habilidades como a autoconfiança, a coragem, autoestima, entre inúmeras outras. Traz ainda o conhecimento de formas de prática de atividades e exercícios físicos que podem ser acrescentadas ao seu cotidiano, passando a se exercitar melhorando a sua qualidade de vida e possivelmente das pessoas que o cercam.

As práticas corporais de aventura podem ser divididas em dois tipos, as que são praticadas na natureza, como por exemplo o hiking, trekking, montanhismo, alpinismo, acuaride, surf, standup, voo livre, entre outros. E as práticas de aventura realizadas nos ambientes urbanos, como o skate, ciclismo, patins, tirolesa, parkour, slackline, entre outras. Muitas das práticas são possíveis de serem realizadas em ambos os ambientes e são excelentes oportunidades de incluir o exercício físico nas atividades de práticas rotineiras dos estudantes, desenvolvendo e aprimorando habilidades físicas.

Segue abaixo trecho de uma reportagem sobre os esportes de aventura para leitura e análise dos benefícios e características desses esportes que podem contribuir para nossa saúde e desenvolvimento do nosso corpo:

Esportes de aventura na natureza: modalidades, benefícios e onde praticar.

Praticados em condições de risco calculadas, os esportes de aventura podem unir saúde, adrenalina e contato com a natureza

Atividades físicas são reconhecidas pelo Ministério da Saúde por seus benefícios para a qualidade de vida. Entre as diferentes práticas, os esportes de aventura na natureza podem unir saúde física e mental a adrenalina e contato com o meio ambiente.

Escalada, trekking e rapel são alguns exemplos de esportes de aventura realizados ao ar livre, em meio a natureza.

As atividades ganharam destaque ao longo dos anos e hoje contam com modalidades presentes nas Olimpíadas, como o Mountain Bike, que teve

o brasileiro Henrique Avancini nos Jogos Olímpicos de Tóquio como representante do país em 2021.

Conheça as principais modalidades e suas características.

O que é um esporte de aventura?

De acordo com o artigo “Atividades na natureza e os benefícios observados pelos praticantes”, da Faculdade União de Goyazes, os esportes de aventura são aqueles com maior grau de risco físico, devido às condições em que são praticados.

Conhecidos também como esportes radicais, essas práticas costumam ser realizadas em terrenos irregulares, altitudes elevadas ou alta velocidade, por exemplo.

Segundo o artigo da Faculdade União de Goyazes, existem três tipos de esportes de aventura na natureza: terrestres, aquáticos e aéreos.

Essas atividades costumam ser feitas ao ar livre, em contato com a natureza, com os equipamentos adequados e riscos calculados por profissionais e praticantes. Para isso, demandam preparo físico e mental para lidar com as adversidades.

Os esportes de aventura também estão presentes no ecoturismo, modalidade turística que realiza atividades no meio ambiente com o objetivo de promover o contato com a natureza enquanto incentiva a preservação ambiental e cultural.

Quando os esportes de aventura surgiram?

Segundo artigo publicado na revista do CPAQV (Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida), o termo “esportes de aventura” surgiu entre o final de 1980 e início de 1990 para descrever esportes considerados “adultos”.

A classificação se deve ao fato das práticas oferecerem maior grau de risco físico em relação a outros exercícios.

Na época, as atividades eram praticadas por uma minoria, mas logo se destacaram pela oportunidade de aproximação com a natureza.

Com isso, esportes de aventura na natureza como o rafting, o alpinismo e o mountain bike se popularizaram a nível global.

Quais são os benefícios dos esportes de aventura?

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, a prática de exercícios pode promover qualidade de vida e bem-estar, auxiliando a ter uma vida mais

saudável.

Nas indicações para adultos sobre a prática de atividades físicas mais intensas, como o caso dos esportes de aventura, o Ministério da Saúde sugere como ideal uma rotina de 75 minutos de exercício por semana.

Alguns benefícios desse hábito, citados pelo estudo “Atividades na natureza e os benefícios observados pelos praticantes”, são:

- alívio do estresse;
- fortalecimento dos músculos;
- ajuda a trabalhar a concentração;
- combate a doenças e aumento da longevidade;
- melhora na coordenação motora e na flexibilidade.

O artigo também apresentou uma pesquisa realizada com pessoas de faixa etária variada, entre 13 e 65 anos.

Segundo os dados, o principal benefício apontado pelos praticantes foi a melhoria física e mental, com 18% das respostas.

Fonte: (CNN Brasil, 2023).

ATIVIDADES

Após a leitura dos textos acima, responda as perguntas a seguir:

1 - Em suas palavras, quais são as principais características das práticas corporais de aventura?

2 - De acordo com os textos acima, qual dos esportes abaixo não se enquadra na classificação de esportes de aventura?

- A) Trekking
- B) Corrida de orientação
- C) Surf
- D) Rugby

3 - De acordo com a leitura da reportagem, faça um pequeno texto abordando os principais benefícios que podem ser conquistados através da realização de práticas corporais de aventura, concordando ou discordando do texto e propondo possibilidades de prática que podem ser realizadas em locais da comunidade/cidade onde você vive.

4 - De acordo com a leitura realizada, assinale a alternativa que contém uma prática corporal de aventura:

- A) Corrida/caminhada
- B) Ciclismo pela cidade
- C) Prática de ginásticas coletivas
- D) Prática do skate

5 - As práticas corporais de aventura podem ser realizadas tanto em contato com a natureza quanto em ambientes urbanos, após a leitura dos textos acima e da realização de uma rápida pesquisa, escreva exemplos de práticas que podem ser realizadas em cada um dos ambientes e/ou em ambos os tipos de ambientes. Proponha também estratégias para colocar em prática os esportes de aventura na cidade/comunidade onde você vive.

REFERÊNCIAS

MINAS GERAIS. Secretaria do Estado de Educação. **Currículo Referência de Minas Gerais: Ensino Médio**. Escola de Formação e Desenvolvimento Profissional de Educadores de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022.

Disponível em:

<https://acervodenoticias.educacao.mg.gov.br/images/documentos/Curr%C3%ADculo%20Refer%C3%Aancia%20do%20Ensino%20M%C3%A9dio.pdf> .

Acesso em: 05 fev. 2024.

MINAS GERAIS. **Plano de Curso: ensino médio – EJA**. Escola de Formação e Desenvolvimento Profissional de Educadores de Minas Gerais, [s. l.], 2024.

Disponível em:

<https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/plano-de-cursos-crmg> . Acesso em 20 abr. 2024.

ANTÔNIO, H. F. Capacidades físicas. **Educação física na mente**. [s. l.] São Paulo. Disponível em:

<https://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/capacidades-fisicas.html>. Acesso em: 23 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Os benefícios da prática de atividade física para a saúde do homem. **Saúde Brasil**, Brasília, 16 dez. 2021 . Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/os-beneficios-da-pratica-de-atividade-fisica-para-a-saude-do-homem>. Acesso em: 27 maio 2024.

CARACTERÍSTICAS das 5 principais capacidades físicas. **Portal educação**. [s. l.]. Disponível em: <https://blog.portaleducacao.com.br/capacidades-fisicas/>.

Acesso em: 23 abr. 2024.

EXERCÍCIOS aeróbicos e anaeróbicos: saiba as diferenças e conheça exemplos. **Ativo**. [Janeiro, 2023], [s. l.]. Disponível em:

<https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/exercicios-aerobicos-e-anaerobicos-saiba-as-diferencas-e-conheca-exemplos>. Acesso em: 02 maio 2024.

TREINAMENTO desportivo. **Esportes e exercícios**. [s. l.]. Disponível em:

<https://esporteseexercicios.com/capacidades-fisicas/>. Acesso em: 02 maio 2024.

ESPORTES coletivos com bola - flexibilidade, coordenação motora e agilidade. **Treino em foco**. Abr. 2016, [s. l.]. Disponível em:

<https://www.treinoemfoco.com.br/treinamento-fisico/esportes-coletivos-com-bola-flexibilidade-coordenacao-motora-e-agilidade/>. Acesso em: 27 maio 2024.

BARROS, Jussara de. Resgatando Brincadeiras Antigas. **Brasil Escola**. [s. l.].

Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/dia-das-criancas/resgatando-brincadeiras-antigas.htm>. Acesso em: 29 maio 2024.

MENEZES, Pedro. Jogos e brincadeiras. **Toda matéria**. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/jogos-e-brincadeiras/>. Acesso em: 29 maio 2024.

PEREIRA, Fabiana Dakota. Jogos eletrônicos são realidade nas aulas de educação física. **CNU**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.uninter.com/noticias/jogos-eletronicos-sao-realidade-nas-aulas-de-educacao-fisica>. Acesso em: 03 jun. 2024.

CONHEÇA os símbolos paralímpicos. **Impulsiona**. [s. l.]. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/simbolos-paralimpicos/>. Acesso em: 03 jun. 2024.

COUTO, Vanessa Rodrigues. Jogos Olímpicos. **InfoEscola**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/jogos-olimpicos-olimpiadas/>. Acesso em: 03 jun. 2024.

FERNANDES, Cláudio. Origem dos Jogos Olímpicos. **Brasil Escola**. [s. l.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/origem-dos-jogos-olimpicos.htm>. Acesso em: 02 maio 2024.

HISTÓRIA do paradesporto. **Instituto de promoção do paradesporto**. [s. l.]. Disponível em: <https://ippbrasil.org.br/historia-do-paradesporto/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

O MOVIMENTOS. **Comitê Olímpico do Brasil**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/movimento-olimpico/o-movimento>. Acesso em: 29 abr. 2024.

O OLIMPISMO. **Comitê Olímpico do Brasil**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/movimento-olimpico/o-olimpismo>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SILVA, Daniel Neves. Paralimpíadas. **Brasil Escola**. [s. l.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/jogos-paraolimpicos.htm>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SÍMBOLOS OLÍMPICOS. **Comitê Olímpico do Brasil**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/movimento-olimpico/simbolos-olimpicos>. Acesso em: 02 maio 2024.

ED. FÍSICA além dos muros da escola: alunos exploram cidade com práticas corporais de aventura. **Impulsiona**. [s. l.]. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/ed-fisica-praticas-corporais-de-aventura/>. Acesso em: 02 maio 2024.

ESPORTES de aventura na natureza: modalidades, benefícios e onde praticar. **CNN Brasil**. [Junho, 2023], [s. l.]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/esportes-de-aventura-na-natureza/>. Acesso em: 02 maio 2024.

ESPORTES radicais: conheça os 12 melhores e saiba onde praticar. **CNN Brasil**. [Dezembro, 2022], [s. l.]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/esportes-radicaais/>. Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/esportes-radicaais/>. Acesso em: 02 maio 2024.

ESPORTES radicais urbanos: o que são, origem e quais são. **All.com**. [s. l.]. Disponível em: <https://all.accor.com/pt-br/brasil/magazine/one-hour-one-day-one-week/esportes-radicaais-urbanos-cc956.shtml>. Acesso em: 02 maio 2024.

GONSALES, Tatiana. Parkour: o que é benefícios, como fazer, manobras, história. **Minha vida fitness**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/materias/materia-18881>. Acesso em: 03 jun. 2024.