

Plano de Estudos cesec

Educação Física

Ensino Médio

Módulo II



**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 II**. 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: Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos [...]	05
TEMA DE ESTUDO: Diversidade e Pluralidade [...]	13
TEMA DE ESTUDO: Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos E Bem-estar e Qualidade de Vida	26
TEMA DE ESTUDO: Diversidade e Pluralidade [...]	36
REFERÊNCIAS	40

MODULO NÚMERO II DE ESTUDO CESEC

Referência: Ensino Médio

Ano Letivo: 2025

Área de Conhecimento: Linguagens e suas Tecnologias

Componente Curricular: Educação Física

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG302) Posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação.

(EM13LGG303) Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.

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

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

(EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.

Unidade Temática:

- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos.
- Língua e Linguagem.
- Elementos de Linguagem.
- Diversidade, Pluralidade e Equidade.

Objetos de Conhecimento:

- Vivência das práticas da cultura corporal, com reflexão sobre suas origens, desenvolvimento histórico e cultural e análise dos valores e visões de mundo que expressam.

- Analisar a influência da mídia nas diversas práticas corporais, posicionando criticamente em relação ao consumismo imposto pela cultura capitalista.
- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais (jogos e brincadeiras, esportes, danças, ginásticas e práticas corporais de aventura), promovendo variações deles em função do tempo, do espaço, das intencionalidades e interações com diferentes pessoas e contextos.
- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais.
- Análise de argumentos e opiniões sobre saúde, esporte e lazer, negociando e sustentando posições, formulando propostas, intervindo e tomando decisões democraticamente sustentadas, usando as diversas linguagens do saber comum e científico.

Olá, estudante!

As ginásticas são um importante componente da educação física. Estudando esse tema podemos conhecer as capacidades físicas do corpo humano, seus principais movimentos, como desenvolvê-lo e a vivência desses gestos e movimentos; conhecer, reconhecer, pensar e discutir aspectos relacionados à saúde do corpo humano, etc.

No conhecimento desse tema podemos ainda conhecer e vivenciar as diferentes modalidades de ginástica. Ela é uma prática corporal que envolve a aplicação, desenvolvimento e/ou treinamento de capacidades físicas como a flexibilidade, força, equilíbrio, resistência e coordenação motora, por exemplo.

A prática da ginástica pode ser competitiva, como por exemplo a ginástica artística, suas provas e aparelhos (solo, argolas, salto sobre a mesa, trave olímpica, barra fixa...), ginástica acrobática, rítmica e de trampolim; ou não competitivas, como as ginásticas de condicionamento físico, hidroginástica e ginástica laboral.

Em resumo, as diferenças entre os dois tipos é que em uma a prática é voltada para competições, já a outra tem como principal objetivo cuidados com o corpo, a saúde e qualidade de vida por parte de quem a pratica.

Segue abaixo um resumo sobre algumas das modalidades de ginástica e habilidades desenvolvidas por quem a pratica.

Ginásticas competitivas:

Ginástica Artística - é uma modalidade esportiva competitiva que exige

dos praticantes treinamento constante, muita força, flexibilidade, equilíbrio e em sua diversidade de provas e aparelhos todas as capacidades físicas.

Em suas apresentações os atletas realizam grandes espetáculos e exibem o completo desenvolvimento físico adquirido através do treinamento. A ginástica artística pode também ser conhecida como ginástica olímpica.

As provas da ginástica artística são divididas entre competições masculinas e femininas que se dividem em:

- Masculinas: argolas, barras fixas, cavalo com alças, solo e salto sobre a mesa;
- Femininas: barras assimétricas, trave de equilíbrio, solo e salto sobre a mesa.

Ginástica rítmica - é uma modalidade que une a criatividade, a arte, música, ritmo, dança e os movimentos ginásticos. É uma prática feminina que utiliza além dos movimentos corporais alguns elementos em suas apresentações e competições, que são o arco, bola, corda, fita e maças, sendo praticada e disputada de forma individual ou em equipes formadas por cinco ginastas.

Ginástica de trampolim - é praticada através de saltos acrobáticos em uma cama elástica. A ginástica de trampolim tem origem circense e é praticada com a realização de saltos e acrobacias que utilizam movimentos de todo o corpo. São utilizadas e desenvolvidas capacidades como o equilíbrio, flexibilidade, força e ritmo.

As competições acontecem em três modalidades: trampolim individual, duplo mini-trampolim, trampolim sincronizado e tumbling.

Ginástica acrobática - os exercícios acrobáticos são realizados no solo, promovendo equilíbrio e acrobacias e é praticada nas seguintes categorias: dupla mista, dupla feminina, dupla masculina, grupo feminino (3 atletas) e grupo masculino (4 atletas).

Os movimentos realizados desenvolvem e requerem principalmente as capacidades força, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e o desenvolvimento da consciência corporal.

Ginástica aeróbica - são realizados movimentos aeróbicos coreográficos acompanhando uma música de ritmo acelerado, que proporcionam grande gasto energético corporal. Envolve o ritmo, coordenação motora e resistência aeróbica. Embora não seja um esporte olímpico, existem competições em todo o mundo desta modalidade.

Ginásticas não competitivas:

Hidroginástica - são realizados movimentos ginásticos na água, geralmente em piscinas. O principal objetivo da sua prática é a realização dos movimentos proporcionando gasto energético e resistência física que o ambiente aquático proporciona. Ela é muito indicada para pessoas que precisam realizar atividades físicas de baixo impacto sobre articulações e musculatura.

Ginástica para todos - é a realização das atividades ginásticas com o objetivo de cuidar do corpo e da saúde. Utiliza-se da prática de elementos das ginásticas artísticas, acrobática, aeróbica e de trampolim, unindo-as à música, danças, jogos e brincadeiras proporcionando o lazer saudável e bem estar, tanto físico como mental e social.

Ginásticas de academia - são a prática dos elementos da ginástica em formas proporcionadas nas academias geralmente através de aulas coletivas, utilizando-se de elementos das diversas modalidades esportivas ou não esportivas. O objetivo principal é o cuidado com a saúde física, mental e social.

Desenvolvendo atividades ginásticas exploramos os movimentos do nosso corpo e criamos a experimentação e vivência de movimentos que auxiliam no desenvolvimento do nosso corpo, e para tal podemos nos utilizar de ambientes que são próprios para o treinamento desportivo, academias de musculação e aulas coletivas e também com certo acompanhamento e/ou conhecimento dos exercícios, técnicas e movimentos, de ambientes como praças, parques e até mesmo espaços da nossa própria casa.

Façamos a escolha por praticar exercícios! Movimente-se!

ATIVIDADES

1. Com suas palavras, descreva abaixo a diferença entre as ginásticas competitivas e não competitivas. Dê exemplos de práticas que podem ser realizadas em ambientes que facilitem o acesso a essas práticas.

2. Dentre as opções abaixo, qual não é um exemplo de prática competitiva?

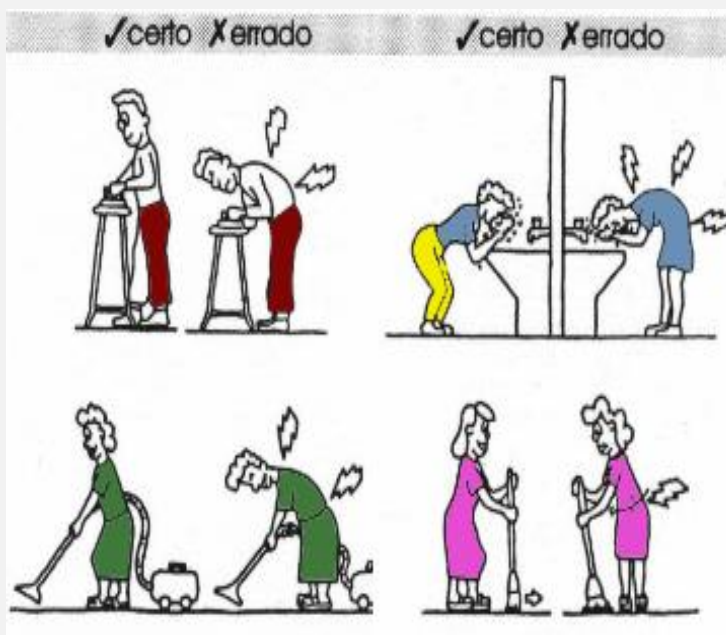
- A) Ginástica artística
- B) Ginástica acrobática
- C) Ginástica laboral
- D) Ginástica de trampolim

3. Após a leitura do texto acima e, se necessário, uma breve pesquisa, escreva abaixo possíveis benefícios que podem ser conquistados através da prática de atividades e movimentos ginásticos.

4. Falando sobre o tema ginásticas é importante ressaltar também que precisamos ter atenção com a nossa postura corporal, tanto na prática de exercícios físicos quanto na realização das atividades comuns do nosso dia-a-dia. Sobre esse tema leia o texto abaixo e responda as perguntas que se seguem.

Corrija sua postura

Ao realizar atividades domésticas, trabalhos sobre mesa ou balcão, evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado. Se você trabalha em frente a uma bancada, ou se estiver passando roupa, certifique-se de que a mesa tem altura suficiente para que você não precise se inclinar. Se for necessário ficar muito tempo em pé, aconselha-se utilizar um pequeno suporte (mais ou menos do tamanho de um tijolo) para colocar alternadamente sob os pés. Em frente à pia do banheiro e ao fazer a cama, dobre os joelhos. Ao varrer ou aspirar pó ou em movimentos semelhantes, evite “torcer” a coluna.



Como proteger a coluna ao trabalhar agachado, no jardim, por exemplo?

Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha as costas retas. Se for possível, apoie uma das mãos em um dos joelhos, ou então, ajoelhe-se sobre uma das pernas e apoie o tronco sobre a coxa, alternando entre uma perna e outra; ou ainda, use um pequeno banco para sentar.



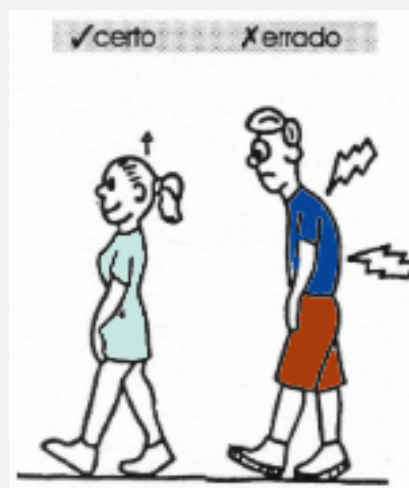
Como carregar mochilas, compras, malas e outros objetos pesados?



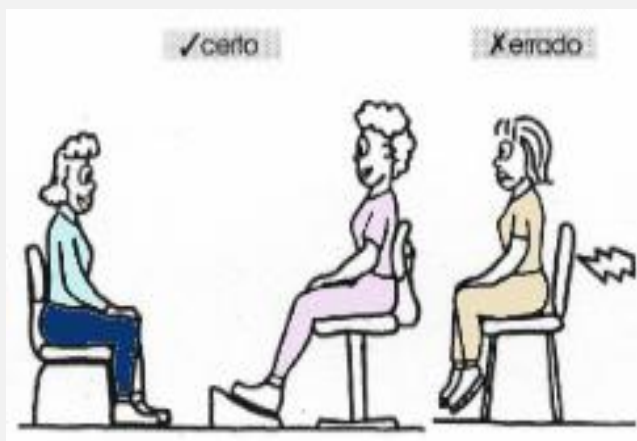
Mochilas devem ser presas às costas e não penduradas em um só ombro. As compras devem ser divididas entre as duas mãos. Malas e outros objetos pesados devem ser levados em um carrinho, que deve ser empurrado e não puxado.

Como caminhar?

Ao caminhar, olhe para a frente, mantendo o abdômen contraído. O tipo de sapato ideal para o dia-a-dia deve ser fechado atrás para dar estabilidade às passadas, ter o salto de base larga e leve, com altura de no máximo 4 centímetros, e de preferência, com amortecimento. Para caminhadas, utilize um tênis adequado.



Como sentar-se adequadamente?



A cadeira ideal tem encosto reto, de forma a apoiar a região média da coluna, com abertura para as nádegas. As coxas devem estar apoiadas suavemente em todo o assento com os joelhos em 90° e os pés apoiados no chão. Não use cadeiras reclináveis.

Como sentar-se no trabalho?

No trabalho, em frente a uma mesa ou digitando no computador, permaneça com as pernas debaixo da mesa; coloque o computador a uma altura adequada e fique com os braços junto ao corpo. Utilize um suporte para que o texto fique na altura dos olhos e em frente. Como a altura da mesa nem sempre é adequada, deve-se elevar o que está se fazendo de modo a não curvar muito a região cervical e a dorsal. Estando sentado, nunca gire para pegar um objeto às costas. E atenção: não apóie o telefone entre a orelha e o ombro pois isto força a coluna cervical.



Fonte: (Extraído de Biblioteca Virtual em Saúde, 2008).

Responda:

Fazendo uma breve análise da sua postura em seu dia a dia, você mantém uma postura adequada para realização das atividades diárias? Precisa melhorar em quais tipos de movimentos?

5. Após a leitura dos textos desse guia de estudos, na sua opinião como os exercícios físicos e especificamente os exercícios ginásticos podem nos auxiliar em manter uma postura correta e preservar nosso corpo de lesões ou doenças?

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(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.

(EM13LGG402) Empregar, nas interações sociais, a variedade e o estilo de língua adequados à situação comunicativa, ao (s) interlocutor (es) e ao gênero textual/ discursivo, respeitando os usos das línguas por esse (s) interlocutor (es) e sem preconceito linguístico.

(EM13LGG602) Fruir e apreciar esteticamente diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, assim como delas participar, de modo a aguçar continuamente a sensibilidade, a imaginação e a criatividade.

(EM13LGG601X) Apropriar-se do patrimônio artístico e cultural de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

Unidade Temática:

- Diversidade e Pluralidade.
- Língua e Linguagem.
- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discurso.
- Contextos e Práticas.

Objetos de Conhecimento:

- Conhecimento, vivência e reprodução das danças (regionais, folclóricas, contemporâneas, etc.) e outras práticas corporais dos saberes das culturas locais, regionais e nacionais;
- Vivência de práticas corporais como danças típicas, jogos regionais, movimentos artísticos, arte de rua, entre outras, em que haja usos de variedades linguísticas (regionais, sociais, de situação), com análise da pertença dessas práticas, inclusive em sua expressão linguística, como manifestações de valores e pertencimentos de grupos socioculturais;
- Conhecimento, reflexão e análise sobre o meio socioeconômico e cultural, que expressa os níveis de ocupação e renda, o acesso à educação formal e ao lazer, os graus de liberdade, hábitos e formas de relacionamento interpessoal, as possibilidades de acesso aos

serviços voltados para a promoção e recuperação da saúde e como a qualidade do serviço prestado interfere na manutenção da saúde.

Olá, estudante!

As danças folclóricas são um importante componente cultural que fomenta as culturas regionais e das comunidades do nosso estado, país ou mesmo de diferentes países.

Por meio das danças folclóricas podemos conhecer elementos culturais como os elementos e movimentos das danças característicos de cada localidade, as linguagens e músicas utilizadas e ainda outros elementos relacionados como as comidas e roupas típicas, por exemplo.

Nosso país possui grande diversidade cultural e com isso diversas danças folclóricas que podem ser vivenciadas e apreciadas.

Podemos ainda, pensar nas danças folclóricas como componente importante da educação Física na aptidão e desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades motoras necessárias para a execução, como atividade e exercício físico que proporciona um gasto de energia corporal que pode desenvolver e auxiliar o desenvolvimento do corpo e melhoria da saúde e qualidade de vida.

Segue abaixo aulas do programa **Se Liga na Educação** onde podemos conhecer um pouco sobre as danças folclóricas e também um texto sobre danças presentes em nosso país:

Aula do Se Liga na Educação: Danças Folclóricas I

Link:

https://drive.google.com/file/d/1Pza_Se8YAj04JYpTazoCWBW78to2ZNV0/view.



Aula Se Liga na Educação: Danças Folclóricas II

Link:

<https://drive.google.com/file/d/1Q9RpoWdZ3ZzpMvUslzlp0IlnYy6rpLY/view>.



8 principais danças folclóricas do Brasil e do Mundo

As danças folclóricas existem no mundo todo e são uma importante manifestação da cultura de um povo. Por isso, possuem particularidades distintas, dependendo de sua origem, local e propósito.

Muitas vezes essas danças típicas e populares carregam significados e motivações religiosas, outras vezes são de ordem profana e têm como intuito o divertimento.

O fato é que são danças tradicionais que transmitem os valores e anseios coletivos através do movimento e da música, contribuindo para manter viva a herança cultural de uma sociedade.

1. Maracatu (Pernambuco)

O maracatu é uma expressão popular genuinamente brasileira. Faz parte das danças folclóricas do nordeste, abarcando também a música e o figurino.

Ocorre precisamente no estado de Pernambuco e data da época colonial, trazendo elementos fortes africanos, portugueses e indígenas.

A dança manifesta-se de forma elaborada e constitui um componente de destaque nessa festa que simula a coroação de reis do Congo.

A espiritualidade é outro ponto importante no maracatu, que está intimamente interligado às religiões de matriz africana como o candomblé, o que é possível observar através dos movimentos realizados sobretudo pelas baianas e damas do paço.

Uma característica que salta aos olhos nessa grande celebração são as vestimentas, ricamente elaboradas com fitas, brilhos e cores intensas.

Maracatu



Fonte: Brasil Escola.

2. Samba de roda (Bahia)

Samba de roda é uma manifestação folclórica brasileira que reúne música e dança. Sua origem ocorreu no estado da Bahia e está relacionada às rodas de batuque realizadas entre os africanos escravizados na época do Brasil colonial, no século XVII.

Se chama samba de roda porque os participantes se colocam em formação circular.

Os músicos tocam instrumentos como pandeiro, cavaquinho, violão e agogô enquanto outras pessoas dançam no centro da roda e os demais acompanham com palmas.

Essa é uma expressão popular ligada aos chamados cantos de trabalho, músicas entoadas por trabalhadoras e trabalhadores durante a lida em tarefas muitas vezes repetitivas.

Entretanto, o samba de roda é também uma oportunidade de celebração, divertimento e interação social.

Samba de Roda



Fonte: Brasil Escola.

3. Frevo (Pernambuco)

Mais uma dança típica nordestina é o frevo. Surgida em Pernambuco, essa dança folclórica faz parte da tradição carnavalesca de rua, principalmente nas cidades de Olinda e Recife.

Datada do século XIX, a manifestação surge como uma forma de resistência e afirmação do povo negro na figura de escravos libertos, os chamados “capoeiras”, em um contexto pós-abolicionista de disputas e repressão.

A palavra “frevo” tem origem no termo “frever”, usado pelo povo com o

significado de ferver, e se encaixa perfeitamente ao ritmo acelerado e frenético da dança.

Os instrumentos que embalam o ritmo são os de sopro e os movimentos são habilidosos e rápidos, incluindo alguns originados na capoeira.

O figurino é colorido e a presença de uma pequena sombrinha é essencial.

Frevo



Fonte: Wikidança, 2017.

4. Catira (Goiás, Minas Gerais e interior de São Paulo)

Na região sudeste há uma dança popular típica de algumas cidades do interior, a catira. Essa manifestação folclórica surgiu como parte da cultura sertaneja e foi se difundindo para outros locais do Brasil, como a região centro-oeste.

Sua origem abarca elementos da cultura indígena, europeia e africana, datando do período colonial.

Está interligada à atividade dos tropeiros, homens que tinham a função de conduzir grupos de animais de um local a outro. Assim, durante os encontros e momentos de folga e descontração desses trabalhadores, surgiu a catira.

A dança tem como trilha sonora a moda de viola e seus participantes são dispostos em duas fileiras, uma de frente para outra. Os movimentos são basicamente as palmas, pulos e batidas dos pés no chão, como uma espécie de sapateado caipira.

Catira



Fonte: Todo matéria.

5. Bumba meu boi (Norte e Nordeste)

No norte e nordeste do Brasil temos a festa do Bumba meu boi (ou Boi Bumbá). A expressão popular reúne dança, música e encenação, surgindo por volta do século XVII entre a população escravizada.

Está relacionada à lenda da Mãe Catirina e traz a encenação de uma história que simboliza as relações entre trabalhadores e patrões.

Com diversos elementos e personagens ricamente trajados com figurinos e fantasias extravagantes, o Bumba meu boi é, além de uma brincadeira, uma celebração aos santos populares.

A manifestação carrega ainda influências dos povos indígenas e africanos, sendo a estrela da festa a figura do boi, que na história contada é morto e depois ressuscita pelas mãos de um pajé.

Bumba meu boi



Fonte: Wikidança, 2017.

6. Tango (Argentina)

O tango é uma dança típica da Argentina e teve origem nas proximidades do Rio da Prata, na Argentina e Uruguai, no século XIX.

Assim, como outras manifestações folclóricas, integra dança e música. Surgiu nas camadas populares e suburbanas, sendo executado em bares e prostíbulos.

Atualmente é dançado por um casal, mas nem sempre foi assim, em sua origem, os participantes eram dois homens, que dançavam sem trocar olhares.

A partir de 1910, a dança e a música passaram a ocupar outros espaços, mais elitizados. As características do estilo são a sensualidade e a dramaticidade.

Tango



Fonte: Britânica ImageQuest, 2016.

7. Odissi (Índia)

Na Índia, uma das danças mais tradicionais é a Odissi. A expressão folclórica, surgida em torno do século II a.C, é uma dança clássica originária do estado de Orissa. Posteriormente, passou a ser executada também em Déli, a capital do país.

Essa é uma dança delicada e simbólica que surge com propósito espiritual. Nela, os movimentos são todos calculados, cada gesto tem um significado, seja das mãos, dos pés e até mesmo expressões faciais.

A vestimenta é um sari, roupa típica, a maquiagem tem destaque e os dedos das mãos e sola dos pés são marcados com tinta vermelha.

Odissi



Fonte: Shutterstock in: Toda Matéria.

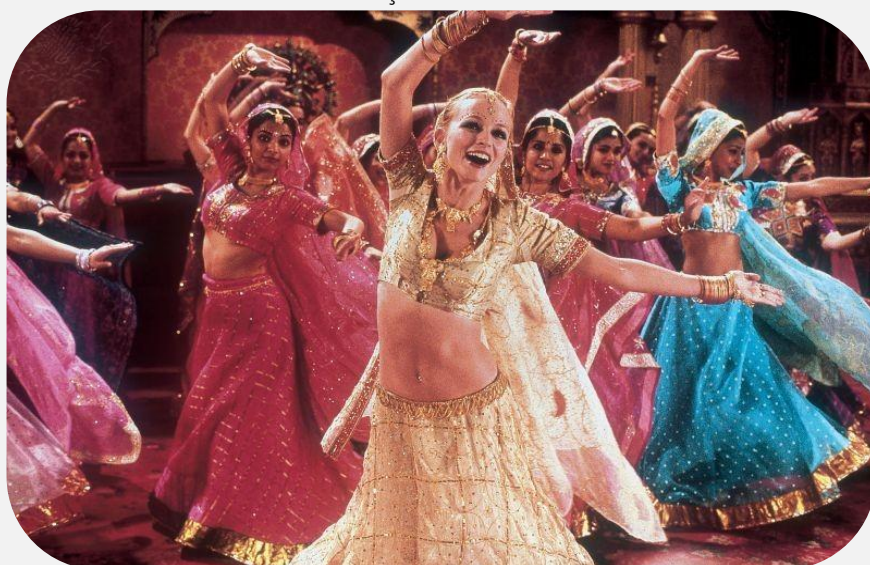
8. Dança do ventre (Oriente Médio)

A dança do ventre, como é conhecida no mundo ocidental, é uma dança milenar de origem árabe que surgiu entre as mulheres em países do Oriente Médio e Norte da África. Está relacionada a assuntos femininos como a gestação, trabalhos de parto e fertilidade.

Os movimentos nessa dança são sinuosos e circulares, evidenciando o ventre e trazendo gestos fluidos nos braços.

O figurino é parte importante da exibição e sofreu diversas modificações ao longo do tempo e dependendo das regiões. Alguns elementos que podem ser utilizados são espadas, bengalas e véus.

Dança do Ventre



Fonte: Britannica Imagequest, 2016.

Fonte: (AIDAR, Laura) adaptado.

Segue abaixo também alguns exemplos de danças folclóricas típicas do nosso estado que são importantes nas diversas manifestações culturais presentes em várias regiões de Minas Gerais:

Por sua vez, as manifestações folclóricas em Minas têm suas origens nas tradições, usos e costumes dos colonizadores portugueses, com forte influência das culturas indígena e africana. Essas influências estão guardadas nos objetos de artesanato, na culinária e danças típicas, nas músicas, na linguagem e literatura oral, na medicina popular e nas festas com manifestações populares tradicionais.

Curupira, o protetor das florestas; Iara, a mãe das águas; o caboclinho d'água no Velho Chico; o saci-pererê, como a mula sem cabeça povoam o imaginário popular, além das diversas "noivas" que aparecem em Belo Horizonte, como a do Bonfim e mesmo em Juiz de Fora.

A própria Estrada Real, que ligava Diamantina a Paraty (RJ), recheia a mitologia mineira e seus costumes com a herança dos tropeiros, sobretudo no quesito culinária e a dos garimpeiros e mineradores, devotos de Santa Bárbara.

Congado

O congado reúne os Grupos de Moçambique, Catopés, Congo, Marujada, Caboclos, Vilão e Candombe. Escravos trazidos da África buscavam, através de rituais, extrapolar seus sentimentos e culto a sua fé. O Congado nasceu da fusão destes ritos com a religião católica, imposta aos negros pela Igreja, surgindo novas histórias que envolviam, sobretudo, Nossa Senhora do Rosário, São Benedito, Santa Efigênia, Nossa Senhora das Mercês e Nossa Senhora da Aparecida.

Congado



Fonte: Paes in Estado de Minas, [2022].

Folia de Reis ou Reisado

Folia de Reis, folguedo que ocorre no período do Natal, de 24 de dezembro a 6 de janeiro, que é o dia dedicado aos Santos Reis. A formação das folias se difere conforme o lugar, mas há sempre um mestre, líder maior, responsável pela cantoria e pela coordenação geral do grupo. Seu auxiliar é o contramestre, que angaria os donativos e o substitui em caso de necessidade. Algumas trazem a figura do embaixador, que pede licença para entrar nas casas, pronuncia as profecias e lembra das palavras escritas pelos profetas a respeito do nascimento de Cristo. Há os instrumentistas e cantores e alguns trazem os reis, representando os três reis magos.

Folia de Reis



Fonte: Lobo in Toda Matéria, [2015]

Cavalhada

Herança das tradições da Cavalaria Medieval, a cavalhada representa os combates, torneios, lendários e gestas oriundas das guerras travadas entre mouros e cristãos. Geralmente participam dois grupos, a cavalo, com os cavaleiros vestidos de azul e vermelho, cada um representando os grupos antagônicos. Realizada ao ar livre, mobiliza muitas pessoas entre reis, rainhas, príncipes e princesas, embaixadores, capitães e tenentes, nobres, damas, cavaleiros e lacaios, todos ricamente vestidos e portando espadas, pistolas e lanças.

Cavalhada



Fonte: Tavares in Ermira, [2016].

Quadrilha

Apresentada, sobretudo, nas festas juninas e julinas e com origens que remontam às country-dances inglesas medievais, de onde passaram para a França, sob o nome de *contredance* (daí os nomes dos passos, até hoje, serem falados em francês), chegando ao Brasil, via Portugal, já com o nome atual.

Quadrilha junina



Fonte: Figueiredo in G1, [2022].

Maneiro o pau

Em alguns municípios da Zona da Mata há esta curiosa dança, também chamada de mineiro-pau, executada por pessoas de diversas idades, cada uma portando um ou dois bastões, que são percutidos, individual ou grupalmente, de forma ritmada de duas, três ou quatro batidas.

Dança maneiro o pau



Fonte: Goiânia.

Fonte: Extraído de (mg.gov.br)

ATIVIDADES

Com base nas leituras acima, responda as perguntas a seguir:

1. Dentre as manifestações e danças folclóricas citadas acima, quais você conhece? Cite as características principais que podem ser observadas quanto aos tipos de movimentos e linguagens características que são empregadas nelas.

2. Faça uma breve pesquisa sobre as danças folclóricas que você não tem conhecimento, visualize vídeos e escreva abaixo algumas características observadas quanto aos tipos de movimentos, músicas e vestuário empregados.

3. Dentre as opções abaixo, qual não é uma dança folclórica característica do nosso estado de Minas Gerais?

- A) Quadrilha
- B) Congado
- C) Bumba meu boi
- D) Cavalhada

4. De acordo com as leituras acima, relacione as colunas abaixo quanto às danças folclóricas e as localidades a que são mais características em Minas Gerais, no Brasil ou no mundo:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| A) Samba de Roda | () Índia |
| B) Odissi | () Oriente Médio |
| C) Dança do Ventre | () Minas Gerais |
| D) Maneiro o Pau | () Argentina |
| E) Tango | () Norte e Nordeste |
| F) Bumba meu boi | () Bahia |

5. Identifique, cite e descreva abaixo danças folclóricas que não foram citadas acima, mas que estão presentes em sua cultura ou região. Caso não consiga identificar, faça uma breve pesquisa sobre outras danças folclóricas do nosso estado e país.

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"

(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

(EM13LGG504MG) Propiciar vivências holísticas (yoga, meditação, tai chi chuan, entre outras) para o desenvolvimento de percepções de mundo, subjetividades pessoais, sensibilidade mental, de forma a construir uma vida melhor em sociedade.

(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.
- Bem-estar e Qualidade de Vida.

Objetos de Conhecimento:

- Análise das práticas corporais, com identificação de preconceitos e estereótipos associados a grupos minoritários, interesses econômicos, ideológicos e políticos;
- Promoção de hábitos saudáveis na condicionantes da saúde e qualidade de vida;
- Promoção de práticas corporais ajustadas às necessidades e interesses juvenis, que permitam processos de identificação, significação e escolhas, conforme os Projetos de Vida dos estudantes;
- Reflexão e análise das consequências quanto ao uso e abuso de álcool, tabaco e outras drogas, nas vivências das práticas corporais, na saúde física e mental;
- Conhecimento e vivência dos esportes internacionais relacionando-os aos esportes nacionais, quanto uso de movimentos, regras, espaço físico e materiais, na adaptação aos esportes, jogos e brincadeiras de caráter nacional;
- Conhecimento e vivência de práticas corporais de integração entre corpo e mente.

Olá, estudante!

Neste plano de estudos, abordaremos as lutas esportivas. Elas são um importante componente da educação física que podem promover aprimoramento pessoal no que tange a defesa pessoal, pode promover o desenvolvimento das capacidades físicas do nosso corpo e conhecimentos técnicos que podem ser utilizados de forma esportiva e competitiva.

As lutas são atividades de combate que utilizam-se de golpes para atingir, desestabilizar ou imobilizar os adversários, contendo regras que regem e orientam os combates. Infelizmente encontramos na sociedade, as brigas que apesar de muitos a relacionarem com as lutas, são completamente diferentes. “Brigas de rua”, são situações em que pessoas não conseguem utilizar de civilidade e utilizam-se de golpes e violência de forma conflituosa.

Devemos sempre evitar situações de brigas, respeitando o próximo e utilizando-se do conhecimento de técnicas ou não, apenas em situações de treinamento e competições ou em autodefesa, como são desenvolvidas diversas artes marciais.

Segue abaixo uma aula do programa Se Liga na Educação sobre as Lutas que contribuirá no nosso aprendizado:

Aula Se Liga na Educação: Lutas: Conceitos e práticas pelo mundo.

Link: <https://drive.google.com/file/d/1PEX-Pij3fYovTgNJPPPpWNIKPs7bdnnZ/view>



Segue abaixo textos que nortearão nosso guia de estudos e atividades, leia com atenção:

LUTAS

Lutar é uma das atividades esportivas mais antigas. Muito antes de ser considerada como um esporte, a luta tinha o conceito básico de defesa e de ataque, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônios, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje.

Sendo praticada por tanto tempo e em tantos lugares, obviamente há os

mais diversos tipos de luta espalhados pelo mundo, sendo difícil determinar exatamente uma origem. Mas os grandes responsáveis pela introdução da modalidade no mundo esportivo foram os gregos. A luta começou a ser disputada nos Jogos da Grécia Antiga no século 7 a.C ... Ao longo dos anos e das edições das Olimpíadas, a modalidade foi evoluindo e ganhando particularidades.

O modelo de luta dos gregos inspirou os franceses a criar, no início do século 19, o estilo hoje conhecido como luta greco-romana. Foi o primeiro passo para a profissionalização. Nos Jogos de Atenas-1896, a luta greco-romana já apareceu no programa olímpico, na categoria superpesado. O primeiro medalhista de ouro foi o alemão Carl Schuhmann.

A partir de St. Louis-1904, os Jogos passaram a contar também com a luta livre, a única disputada naquele ano. Essa versão da modalidade já chegou dividida em várias categorias de peso — galo, pena, leve e super pesado, por exemplo. A luta greco-romana voltou a fazer parte do programa em Atenas-1906, quando o estilo livre ficou de fora.

Em Londres-2012, a luta olímpica distribuiu 18 medalhas de ouro no total. Os maiores vencedores foram a Rússia, o Irã e o Japão. Os russos conquistaram quatro ouros: três no masculino e um no feminino. As disputas entre as mulheres foram dominadas pelas japonesas, que ficaram com três ouros. Já os iranianos subiram ao lugar mais alto do pódio três vezes entre os homens.

Fonte: (Rede do Esporte).

Combate que inclui o uso de técnicas

As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras.

As técnicas de lutas estão presentes nas artes marciais e também em sistemas militares. No campo dos esportes, ela é considerada a mais antiga modalidade, estando atrás apenas do atletismo.

Movimento utilizados

A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e curta distância. As de longa distância incluem empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já as de curta distância englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas.

O estilo

A Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) estabeleceu seis estilos internacionais. Eles são denominados como: luta de praia, livre, de combate, greco-romana, corpo a corpo e o sambo. À frente mais detalhes sobre cada uma delas.

Luta de praia

Um dos estilos de combate mais conhecido é a luta de praia que em inglês corresponde a “*Beach wrestling*”. Esse combate diz respeito a uma disputa feita em pé, cujo objetivo é derrubar o adversário no chão. O jogo ocorre da seguinte maneira:

Dois atletas são colocados em um círculo com 9 metros de diâmetro, eles precisam realizar movimentos para derrubar o oponente no chão ou arremessá-lo para fora da área do círculo, em um tempo máximo de dois minutos, em um único *round*. Não é permitido lutar no chão e por regra é declarado vencedor aquele que somar três pontos. Essa modalidade inclui as categorias feminina e masculina.

Beach wrestling



Fonte: CBLA in GE, [2014]

O estilo greco-romana

A greco-romana também está entre as lutas mais populares e está incluso nos Jogos Olímpicos desde 1896. Nela, os atletas não utilizam equipamentos de proteção e por essa razão não é permitida a utilização de golpes violentos ou baixos. No combate greco-romana é proibido o uso das pernas, ou seja, o competidor só pode utilizar os membros superiores para derrubar o adversário.

O combate é dividido em dois *rounds*, com três minutos cada. O objetivo é derrubar o oponente de modo que os ombros dele fiquem no chão. A

depende do grau de dificuldade, os pontos dos golpes variam de um a cinco.

A luta é finalizada quando o adversário é derrubado. Caso isso não ocorra, quem apresentou superioridade técnica ganha a disputa. Porém se não ocorrer nenhuma das duas primeiras formas, o atleta que conquistar mais pontos é o vencedor.

Luta Greco-Romana



Fonte: Britannica Imagequest, [2016]

O estilo livre

A luta livre conhecida internacionalmente como *freestyle wrestling* é um estilo considerado como um dos mais antigos. De acordo com a FILA, essa categoria está entre as principais formas de combate, atrás apenas da greco-romana, sambo e o judô.

Para vencer o combate, o atleta precisa derrubar o oponente no tatame. Nessa categoria é permitido o uso das pernas para defender ou atacar. O desporto inclui homens e mulheres.

Obs.: A luta livre e a greco-romana estiveram presentes nos Jogos Olímpicos, mas a partir de 2020 não serão mais incluídas por decisão do Comitê Olímpico Internacional.

Luta Livre Olímpica



Fonte: Millis in GE, [2024]

A luta de combate

Essa modalidade, que corresponde no inglês *Combat grappling*, diz respeito às lutas que incluem as Artes Marciais Misturadas (MMA). Os atletas nessa categoria realizam as disputas em pé com movimentos também para o solo.

Jiu Jitsu



Fonte: Britannica ImageQuest, 2016

Corpo a corpo

A luta “corpo a corpo” conhecida como *Grappling* corresponde a um estilo de combate com o objetivo de controlar o oponente sem a utilização de golpes. Dessa forma, a intenção consiste em mobilizar o adversário. O estilo *Grappling* pode ser usado em combates em pé ou no solo.

Sambo

O Sambo quer dizer "autodefesa sem armas". Esse estilo, que inclui elementos da luta livre e do judô, surgiu na União Soviética no século XX. As disputas são realizadas por dois atletas vestidos com uniformes chamados de *Kurtka* ou *Sambovka* cujo corresponde a um modelo de calças mais curtas.

Luta Sambo



Fonte: Tatame, [2022]

Como surgiu

As lutas foram originadas na busca dos seres por recursos para a sobrevivência. Não há uma data que estabeleça o início dessa prática, porém há marcas registradas nos povos egípcios e também na civilização babilônica. Há registros também de 15 mil anos atrás de desenhos nas cavernas da França, assim como nos povos de sumérios-acadianos no ano de 3000 a.C.

No Egito, por exemplo, há pinturas de lutas do período de 2.400 a.C. As lutas são mencionadas em importantes obras históricas como a “Ilíada” de Homero no século XIII e XII a.C. Essa prática passou a ganhar destaque com o passar dos anos e fez parte dos Jogos Olímpicos da Antiguidade em 708 a.C durante a Grécia Antiga.

A modalidade praticada na Grécia Antiga era o pancrácio, uma atividade que inclui técnicas, como: cotoveladas, socos, quedas, imobilizações, torções, joelhadas, além de outros golpes.

Os norte-americanos também possuem destaque quando trata-se da história dessa modalidade de combate, pois essa prática fazia parte de atividades populares, militares e feiras realizadas por eles. A primeira vez que ocorreu um torneio no país foi em 1888, na cidade de Nova York. Em síntese, antes usada como recurso para sobreviver, a luta atualmente é utilizada para prática de exercícios, um esporte e artifício de defesa.

As artes marciais

As artes marciais e as lutas possuem alguns aspectos que os tornam diferentes. As lutas consistem no combate direto com o adversário.

Já as artes marciais dizem respeito às técnicas de lutas desenvolvidas para utilizar em batalhas, no intuito de defender um povo ou uma nação. No entanto, com o uso de armamentos de fogo, essa modalidade passou a perder função para esse fim. Porém, o termo continuou em utilização. O taekwondo, assim como o judô, caratê, muay thai, esgrima, dentre outros esportes são exemplos de artes marciais.



O taekwondo é um exemplo de arte marcial. (Foto: Wikipédia)

As lutas exclusivas para as guerras eram denominadas pelos japoneses de *Bujutsu*. Como mencionado, com o advento das armas de fogo, elas passaram a perder função em batalhas e, com isso, sofreram mudanças. Ao invés das guerras, as lutas foram utilizadas como meio de ajudar o ser humano. A partir de então, o termo empregado no Japão para nomear esse novo âmbito foi “Budo”.

Obs.: aqui no Brasil, as duas palavras: Bujutsu e Budo não são utilizadas, portanto, para fazer referência a qualquer uma dessas modalidades chama-se de artes marciais.

Fonte: (Alves, 2019).

ATIVIDADES

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

1. Utilizando suas palavras, diferencie lutas, brigas e artes marciais.

2. Onde e de que forma teve início o processo de profissionalização das lutas no mundo? Qual foi a luta que iniciou esse processo?

3. São exemplos de artes marciais, exceto:

- A) Luta greco-romana
- B) Judô
- C) Taekwondo
- D) Karatê

4. Com base nos textos acima, diferencie lutas de artes marciais.

5. Qual dos movimentos abaixo não são golpes/movimentos característicos das lutas de longa distância de acordo com os textos acima?

- A) chutes e socos
- B) empurrões e mobilizações
- C) defesas e outras ações
- D) lanças e espadas

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(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.

(EM13LGG601X) Apropriar-se do patrimônio artístico e cultural de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de legitimação das manifestações artísticas na sociedade, desenvolvendo visão crítica e histórica.

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

(EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

Unidade Temática:

- Diversidade e Pluralidade.
- Contextos e Práticas.
- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos.
- Língua e Linguagem.
- Elementos de Linguagem.

Objetos de Conhecimento:

- Vivência e reprodução de esportes, jogos, brincadeiras e lutas de outros povos e culturas.
- Conhecimento, reflexão e análise sobre o meio socioeconômico e cultural, que expressa os níveis de ocupação e renda, o acesso à educação formal e ao lazer, os graus de liberdade, hábitos e formas de relacionamento interpessoal, as possibilidades de acesso aos serviços voltados para a promoção e recuperação da saúde e como a qualidade do serviço prestado interfere na manutenção da saúde.
- Análise de gestos, linguagens verbais e visuais, assim como jargões e gírias empregados em narrações esportivas, jogos e competições esportivas.
- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais (jogos e brincadeiras, esportes, danças, ginásticas e práticas corporais de aventura), promovendo variações deles em função do tempo, do

espaço, das intencionalidades e interações com diferentes pessoas e contextos.

- Vivência de gestos de diferentes práticas corporais de forma reflexiva, autoral, investigativa e criativa.

Olá, estudante!

Os jogos e brincadeiras são um importante instrumento utilizado na infância e têm função muito importante no desenvolvimento e no aprendizado infantil. Através das brincadeiras e jogos são aprendidas letras, palavras, movimentos, ações e muitas outras situações necessárias na nossa vida.

Portanto, além da diversão e alegria que o brincar e jogar proporcionam, não apenas crianças, mas todos podemos também desenvolver habilidades e capacidades físicas através da prática dessas atividades. Vamos descobrir exemplos de brincadeiras e como elas podem contribuir no nosso desenvolvimento?

3 marias - é uma brincadeira onde utiliza-se de pelo menos 5 pedrinhas, bolas de gude, saquinhos de areia ou outro material alternativo. Pega-se um objeto, lança-o ao alto e enquanto ele está no ar deve pegar outro que está no chão e com a mesma mão pegar o objeto antes que ele caia ao chão. Assim sucessivamente até que todos estejam na mão.

Essa brincadeira é muito interessante no desenvolvimento da atenção e da coordenação motora.

Rebater - é um jogo que utiliza elementos do voleibol, como o toque de levantamento e manchete, para manter a bola no alto sem deixar que ela caia ao chão. Pode ser realizada em duplas ou em roda por mais pessoas, ou mesmo individual, lançando a bola ao alto ou contra uma parede.

Nesse jogo/brincadeira podem ser desenvolvidas capacidades como a coordenação motora e a agilidade, além das habilidades técnicas necessárias para a realização dos movimentos que são componentes da prática do voleibol.

Taco - a brincadeira de taco é tradicional. Jogada em duplas, onde se faz dois círculos no chão a uma distância de cerca de 5 metros um do outro e dentro dele posiciona-se uma lata ou garrafa com água que deverá ser protegida com a utilização de um taco (barra de madeira ou galho grande de árvore), de uma bola de tênis ou borracha que deverá ser lançada pela dupla adversária contra ela. Não pode-se encostar o corpo na lata, apenas a bolinha.

Nessa brincadeira são desenvolvidas a agilidade, pontaria, coordenação motora e velocidade.

Agora estudante, seria muito importante que você, de acordo com suas possibilidades, pratique pelo menos uma das brincadeiras que desenvolvemos acima, aproveitando da diversão e desenvolvendo habilidades e capacidades físicas!

ATIVIDADES

Após a leitura do texto acima, responda as perguntas a seguir:

1. Quais brincadeiras são mais comuns na comunidade ou região onde você vive?

2. Dentre as brincadeiras e jogos citados no texto acima, quais você tem ou tinha mais costume de praticar? Você consegue observar habilidades que foram desenvolvidas através da prática delas?

3. Após a leitura do texto, faça uma reflexão sobre a importância dos jogos e brincadeiras no desenvolvimento das pessoas, principalmente na fase infantil e abaixo produza um pequeno texto dissertando sobre.

4. De acordo com o texto acima, as seguintes capacidades físicas podem ser desenvolvidas através da prática da brincadeira 3 marias:

- A) velocidade
- B) coordenação motora
- C) flexibilidade
- D) resistência física

5. De acordo com o texto acima, qual das capacidades físicas abaixo, não é desenvolvida com a prática da brincadeira “bobinho”?

- A) agilidade
- B) coordenação motora
- C) flexibilidade
- D) equilíbrio

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.

AFONSO, Lucas. Ginástica. **Brasil escola**. [s. l.]. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>. Acesso em: 20 maio 2024.

AFONSO, Lucas. Maracatu. **Brasil Escola**, [s. l.]. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/cultura/maracatu.htm>. Acesso em: 29 ago. 2024.

AIDAR, Laura. Catira. **Toda Matéria**, [s. l.]. Disponível em:

<https://www.todamateria.com.br/catira/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

BERNARDI, Massuel dos Reis. Bumba meu Boi. **Wikidança**, [s. l.], fev. 2017.

Disponível em: http://wikidanca.net/wiki/index.php/Bumba_meu_boi.

Acesso em: 29 ago. 2024.

BERNARDI, Massuel dos Reis. Frevo. **Wikidança**, [s. l.], fev. 2017. Disponível

em: <http://wikidanca.net/wiki/index.php/Frevo>. Acesso em: 29 ago. 2024.

FACCHINI, Maurício. Ginástica. **Toda matéria**. [s. l.]. Disponível em:

<https://www.todamateria.com.br/ginastica/>. Acesso em: 20 maio 2024.

FIGUEIREDO, Bruno. In. Quadrilha Junina. **G1**, [Belo Horizonte], ago. 2022.

Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/o-que-fazer-em-belo-horizonte/noticia/2022/08/06/veja-a-programacao-do-arraial-de-belo-horizonte-evento-sera-transmitido-ao-vivo-no-g1.ghtml>. Acesso em: 29 ago. 2024.

GOIÂNIA, Prefeitura de Goiânia. Dança maneiro o pau. Goiânia. Disponível

em: <https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/educacao-fisica-danca-maneiro-pau/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

GURU, O (2002) - GRAHAM, HEATHER. Dança do Ventre. Fotografia.

Britannica ImageQuest, Encyclopædia Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/144_1571055. Acesso em: 29 ago. 2024.

LOBO, Thalita. In: Folia de Reis. **Toda Matéria**. [s. l.], jan. 2015. Disponível em:

<https://www.todamateria.com.br/folia-de-reis/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

PAES, Thainã. In: Congado. Congados e reinados mostram a identidade mineira. **O Estado de Minas**, [s. l.], jan. 2022. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/diversidade/2022/01/19/noticia-diversidade,1338497/congados-e-reinados-mostram-a-identidade-negra.shtml>. Acesso em: 29 ago. 2024.

Shutterstock in: Toda Matéria. Odissi. **Dança clássica**: Saiba o que é, onde surgiu, características e tipos. [s. l.]. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/danca-classica-origem-o-que-e-caracteristicas-e-tipos/>. Acesso em: 28 ago. 2024.

SOUZA, Miguel. Samba de roda. **Brasil Escola**, [s. l.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/cultura/samba-de-roda.htm>. Acesso em 29 de agosto de 2024.

TANGO (1998). Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, [s. l.], maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/144_1485547. Acesso em: 29 ago. 2024.

TAVARES, Enio. In: Cavallhada. **Ermira**, [s. l.], ago. 2016. Disponível em: <https://ermiracultura.com.br/2016/08/26/cavallhadas-o-grande-teatro-de-pirenopolis/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

AFONSO, Lucas. Danças Folclóricas. **Brasil escola**. [s. l.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/folclore/dancas-folcloricas.htm>. Acesso em: 20 maio 2024.

AIDAR, Laura. Danças Folclóricas. **Toda matéria**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/dancas-folcloricas/>. Acesso em: 20 maio 2024.

DANÇAS folclóricas no Brasil. **Mundo educação**. [s. l.]. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/folclore/dancas-folcloricas-no-brasil.htm>. Acesso em: 20 maio 2024.

FOLCLORE e folguedos de Minas. **Governo de Minas Gerais**. Disponível em: <https://www.mg.gov.br/pagina/folclore-e-folguedos-de-minas>. Acesso em: 20 maio 2024.

ALVES, Jéssica. Lutas. **Educa mais Brasil**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>. Acesso em 10 maio 2024.

Chave de braço de Jiu-jitsu. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, [s. l.], maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1279864. Acesso em: 29 ago 2024.

Luta Greco-Romana. Fotógrafo. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, 25 maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/115_2660408. Acesso em: 29 ago. 2024.

DIFERENÇAS entre luta, arte marcial e modalidade de combate. **Portal educação**. [s. l.]. Disponível em: <https://blog.portaleducacao.com.br/diferencas-entre-luta-arte-marcial-e-modalidade-de-combate/>. Acesso em: 10 maio 2024.

DILASCIO, Flávio. Modalidade nova, beach wrestling fecha semana da luta olímpica no Rio. **GE**, [Rio de Janeiro], nov. 2014. Disponível em: <https://ge.globo.com/lutas/noticia/2014/11/modalidade-nova-beach-wrestling-fecha-semana-da-luta-olimpica-no-rio.html>. Acesso em: 29 ago. 2024.

FACCHINI, Maurício. Esportes de combate: o que são e 10 exemplos. **Toda matéria**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/esportes-de-combate/>. Acesso em: 10 maio 2024.

FALCÃO, Gustavo. Artes Marciais. **Clube Paineiras do Morumby**. Jun, 2019. [s. l.]. Disponível em: <https://clubepaineiras.org.br/artes-marciais/>. Acesso em: 10 maio 2024.

LUTAS. **Rede do esporte**. [s. l.]. Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas>. Acesso em: 10 maio 2024.

MARQUES, João Paulo. Esportes de combate. **Todo estudo**. [s. l.]. Disponível em: <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/esportes-de-combate>. Acesso em: 09 maio 2024.

MILLIS, Leah. In: Luta Livre Olímpica. Luta livre: Regras, origem, história, o que é e curiosidades. **GE**. [Paris], jul. 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/guia/2024/07/25/c-luta-livre-regras-origem-historia-o-que-e-e-curiosidades.ghtml>. Acesso em: 29 ago. 2024.

SANTARÉM, Diogo. In: **Tatame**, [s. l.], maio 2022. Disponível em: <https://tatame.com.br/campeonato-brasileiro-de-arte-sambo/>. Acesso em: 29 ago. 2024.