

CEJA >>

CENTRO DE EDUCAÇÃO
de JOVENS e ADULTOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

Edição revisada 2016

Fascículo 1
Unidades 1 e 2

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador
Luiz Fernando de Souza Pezão

Vice-Governador
Francisco Oswaldo Neves Dornelles

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado
Gustavo Reis Ferreira

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado
Antônio José Vieira de Paiva Neto

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente
Carlos Eduardo Bielschowsky

PRODUÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

Coordenação Geral de Design Instrucional
Cristine Costa Barreto

Elaboração
Amparo Villa Cupolillo
Cláudia Queiroz
Martha Copolillo
Paula Edila Botelho Barbosa
Patrícia Pinto Xavier
Rosa Monaco

Revisão de Língua Portuguesa
Paulo Alves

Coordenação de Design Instrucional
Flávia Busnardo
Paulo Vasques de Miranda

Design Instrucional
Gabriel Ramos Gomes da Costa
Renata Vittoretti

Coordenação de Produção
Fábio Rapello Alencar

Projeto Gráfico e Capa
Andreia Villar

Imagem da Capa
e da Abertura das Unidades
<http://www.sxc.hu/photo/1092493>

Diagramação
André Guimarães
Bianca Lima
Juliana Fernandes
Juliana Vieira
Patrícia Seabra

Ilustração
Clara Gomes
Fernando Romeiro

Produção Gráfica
Verônica Paranhos

Sumário

Unidade 1 • Práticas Esportivas e Relações Humanas **5**

Unidade 2 • Educação Física e Corporeidades **37**

Prezado(a) Aluno(a),

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.

Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço:
<http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos "nome de usuário" e "senha".

Feito isso, clique no botão "Acesso". Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!



Práticas Esportivas e Relações Humanas

Fascículo 1
Unidade 1



Práticas Esportivas e Relações Humanas

Para Início de Conversa..

Caros alunos, reflitam junto com o autor do texto abaixo para iniciarmos.

“

O esporte deve ter, como objetivo principal, formar cidadãos conscientes do seu papel na sociedade e, dessa forma, garantir a cidadania. O verdadeiro esporte sempre foi agente de transformação, nunca de alienação. Como se não bastasse o esporte atingir esse grau de transformação do ser humano, ele passou a ter também uma importância significativa nas relações inter-pessoais.

Há muitos grupos sociais ligados pelo esporte, grupos que se formam para jogar uma “pelada” de futebol, vôlei, basquete, etc. São famílias que se unem em torno da atividade esportiva, nem que seja para uma caminhada. É a Educação Física Escolar que desenvolve diversas modalidades esportivas: caminhadas, trilhas ecológicas, xadrez, judô, projetos de integração, corridas de rua, etc. Foi graças a isso, que hoje o esporte se tornou um grande fator de promoção social.”

Autor: Reni Roberto Faria

Professor de Educação Física e Filosofia

Fonte: Disponível em <http://www.pime.org.br/missaojovem/mjeducesporte.htm>.

Acesso: 12/10/2013.

”



Figura 1: Prática esportiva coletiva: momentos de encontros e estabelecimento de relações interpessoais que proporcionam vivências de sentimentos de pertencimento à grupos sociais, importantes para as relações humanas.

Como todo indivíduo é um ser social e a todo momento se relaciona com outras pessoas e com o mundo, é fácil entender que enquanto se cuida da saúde praticando atividades físicas, cria-se laços afetivos fazendo-as em grupo! Esteja atento para descobrir a força de “todo mundo junto e misturado” e seus benefícios.



Figura 2: Corrida Internacional de São Silvestre (SP): a mais famosa e tradicional do Brasil e América do Sul, é realizada anualmente na cidade de São Paulo, no dia 31 de dezembro, com percurso de 15 Km. Momento da prática esportiva em que se pode perceber a força do esporte celebrando e concretizando relações humanas.

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer a importância das práticas corporais na história do desenvolvimento humano, identificando os elementos da cultura corporal de movimento.
- Identificar na prática esportiva coletiva possibilidades concretas de estabelecimento de relações humanas.
- Relacionar a prática de atividade física com a prevenção ao uso de drogas lícitas e ilícitas no contexto social contemporâneo.
- Reconhecer a pluralidade da cultura corporal de movimento e suas manifestações sócio culturais.

Seção 1

As atividades físicas na história da humanidade

Ao rever a história da humanidade é possível perceber a presença da atividade física associada a uma movimentação corporal que produziu um aprimoramento de habilidades motoras prontas para garantir a sobrevivência do homem sobre a terra, ao passo, que estas habilidades também procuraram atender às necessidades e objetivos de cada época histórica. Com o avanço do estágio civilizatório da humanidade, estas habilidades motoras passaram a serem utilizadas com finalidades de ordem guerreira, terapêutica, esportiva e educacional.

Desde os primórdios da civilização, assim que o homem se pôs de pé, sempre necessitou da ação dos movimentos corporais. Segundo Ramos (1982, p.16), “o homem primitivo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações – atacar e defender-se”.

Analisando as ações do homem primitivo, podemos dizer que se tratava de um autêntico programa de atividade física com exercícios naturais. As ações como nadar, correr, trepar, arremessar, saltar, empurrar, puxar, foram facilitadas cada vez mais pelo aprimoramento dos sentidos, das habilidades motoras e da força, assinalando assim, a sobrevivência do homem primitivo através da aquisição de um verdadeiro repertório psicomotor.

(Fonte: Sidney Santos. *A História da Educação Física e a Atividade Física ao Longo dos Tempos*. Disponível em <http://espaco10.com.br/blog/2012/09/25/a-historia-da-educacao-fisica-e-a-atividade-fisica-ao-longo-dos-tempos.html#.UooNBIFIBkg>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 3: Movimentos corporais em tempos remotos. Desde o início, a movimentação corporal fez parte da história da humanidade.

As Lutas

Na história da humanidade o homem desenvolveu movimentos de defesa, inicialmente contra a hostilidade advinda do meio ambiente, depois, para realizar a caça e conquistar as mulheres, seguido por razões de disputas políticas e territoriais. Essas manifestações sempre estiveram vinculadas as tradições e a cultura popular de cada civilização.

Ao longo do tempo utilizaram-se diferentes termos para designar essas práticas, sendo os termos Lutas e Artes Marciais os mais empregados em diferentes países. Outros termos são utilizados com menos freqüência para designar essas práticas de combate, entre eles podemos destacar a Defesa pessoal, Duelo, Batalha, Pugna, Peleja, Prélío, Refrega, Esportes de Combate, Jogos de Luta, Jogos de Combate e Jogos de Oposição.

(Fonte: Tácito Pessoa de Souza Junior, Sérgio Roberto de Lara Oliveira, Sérgio Luiz Carlos dos Santos. Artes marciais, esportes de combate ou jogos de oposição? Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd148/artes-marciais-o-jogos-de-oposicion.htm>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 4: Combates corporais. Movimentações de defesa e ataque, caracterizando o que denominamos por lutas.

Exemplificando uma forma de Luta...

A Capoeira

Existe um sem número de histórias e mitos sobre esse assunto. Porém, por enquanto, só há pistas sobre seu surgimento, nas quais vários historiadores, no decorrer dos tempos, vêm reescrevendo sua trajetória. Não há ainda uma data estabelecida ou um local que possa ser apontado como seu berço. O que temos de concreto é que esta manifestação – que é um misto de luta, dança, brincadeira, teatralização, jogo, enfim... – vai ter sua origem a partir do tráfico de escravos. (SILVA, 2001, p. 132-133).

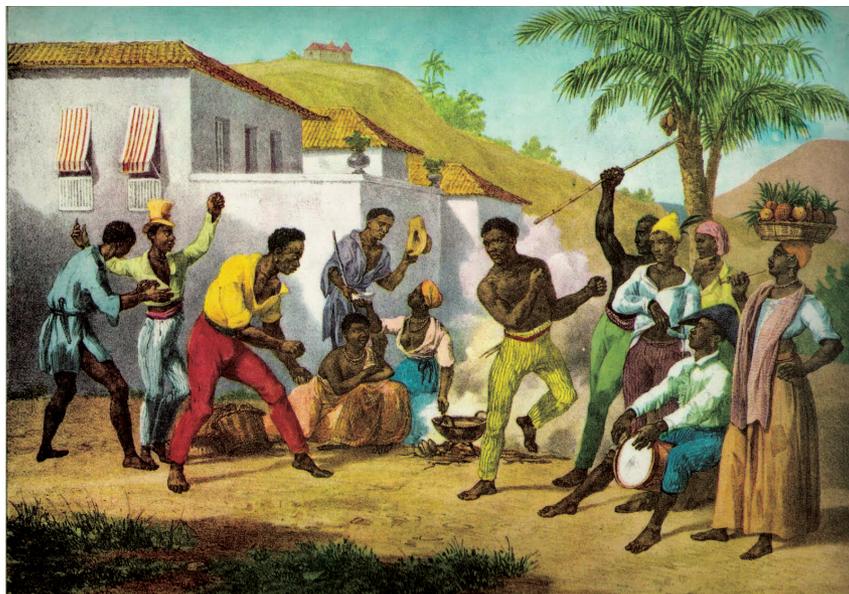


Figura 5: Jogar Capoeira ou Danse de laGuerre, 1935.

“

[...] os escravos africanos não possuindo armas suficientes para se defenderem dos inimigos, senhores de engenhos, e movidos pelo instinto natural de preservação da vida, descobriram no próprio corpo a essência da sua arma: a arte de bater com o corpo, tomando como base as brigas dos animais, suas marradas, coices, saltos e botes, aproveitando ainda as suas manifestações culturais trazidas da África para criarem e praticarem a capoeira.

SANTOS, 1990, p. 18.

(Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf>, acesso em 17/07/2013.)

”

Os Jogos

Desde os mais remotos tempos, quando a espécie humana surgiu no planeta, nasceu junto a ela uma necessidade vital para seu crescimento intelectual: jogar.

Manuscritos milenares falam de jogos praticados em todas as regiões do planeta. Dificilmente se poderá delinear exatamente qual foi o primeiro jogo surgido no mundo. Adeptos da teoria Darwiniana afirmam que foi um jogo chamado de Jogo da Evolução, praticado pelos Neanderthal. Consta que era um jogo bem simples e rude, jogado com um grande osso. Marcava-se pontos destruindo a cabeça dos adversários e com isso conseguindo o domínio de territórios.

A história prossegue com o mundo dos jogos tendo seus períodos de altos e baixos, ora fazendo grandes nomes, ora produzindo verdadeiros alagozes. Apesar de todas as dificuldades, os jogos proliferaram pelo mundo e com o advento das grandes navegações as culturas se encontraram e trocaram informações.

Jogos e brincadeiras são perfeitos para alegria e desenvolvimento. Trazem em geral benefício, conhecimento e diversão para todas as idades sem preconceito ou qualquer discriminação.

(Fonte: Mário Lucio Zico. A História dos Jogos. Disponível em <http://www.jogos.antigos.nom.br/artigos.asp>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 6: Jogos coletivos: formas de convívio fraterno com diversão e prazer.

Exemplificando uma forma de Jogo...

Os Jogos Populares

Os jogos populares sempre estiveram presentes na vida cotidiana, não se sabe o criador desses jogos, eles já vêm sendo praticados e transmitidos desde épocas mais remotas. Podem ser encontradas em todos os lugares e em diferentes sociedades. E é fato que povos antigos como os da Grécia e do Oriente brincaram de amarelinha, empinavam papagaios, jogavam pedrinhas e até hoje as crianças o fazem quase da mesma forma. Tais jogos foram transmitidos de geração em geração através dos conhecimentos empíricos e permanecem na memória.

De acordo com Vieira e Cavalcante (2002, p. 45), Jogos populares são aqueles conhecidos também como jogos de rua em que seus elementos podem ser alterados, decididos pelos próprios jogadores, com flexibilidade nas regras, e sem exigir recursos mais sofisticados, pois sua origem está na cultura popular. Uma das características dos jogos populares, é que as mudanças dentro do jogo ficam a critério dos participantes, e para que possam ser desenvolvidas não se faz necessário a utilização de materiais industrializados, sua pratica é realizada em convívio harmonioso, de forma livre espontânea e prazerosa, sendo uma manifestação desenvolvida desde os tempos mais antigos, que visa a ludicidade.

(Fonte: Joaquim Rangel Lucio da Penha. JOGOS POPULARES NO ENSINO FUNDAMENTAL. Disponível em <http://www.artigonal.com/educacao-infantil-artigos/jogos-populares-no-ensino-fundamental-4054951.html>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 7: Jogos Populares: são os jogos e brincadeiras que aprendemos de maneira simples, geralmente passados de geração em geração.

As Atividades Rítmicas e Expressivas

Se buscarmos a ideia de ritmo em alguns dicionários, encontraremos um termo derivado do grego *rhythmos*, e que mantém seu significado em alguns idiomas (como em espanhol, inglês e português), designando tudo aquilo que se move, que flui de modo sequencial ou que tem movimento regulado. O ritmo que envolve os movimentos corporais pode ser definido como a compreensão original do tempo que nós exercemos com o corpo, antes mesmo de representá-lo com o pensamento (HELLER, 2003 apud KUNZ, 2003).

Por isso, consideramos que o ritmo está presente em todas as manifestações de nossa vida, abrange tudo o que conhecemos, incluindo nós mesmos e o modo como percebemos nossos movimentos no ambiente.

Buscando a ideia de expressão corporal podemos compreendê-la como uma das primeiras formas de comunicação humana. A expressão corporal é uma forma de comunicação não-verbal. Abrange principalmente gestos, postura, expressões faciais, movimento dos olhos e proximidade entre locutor e interlocutor.

(Fonte: Atividades rítmicas. Disponível em <http://movimentoccm.blogspot.com.br/p/atividades-ritmicas.html>, acesso em 15/11/2013. Texto adaptado pelas autoras.)



Figura 8: Atividades rítmicas.

Exemplificando uma forma de Atividade Rítmica e Expressiva...

A Dança

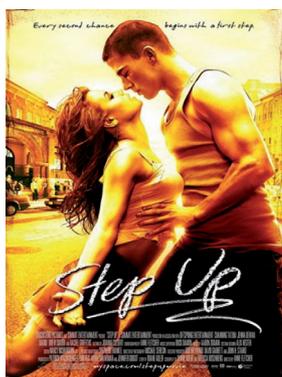
Considera-se a dança uma expressão representativa de diversos aspectos da vida do homem. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra etc. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 82).

Por esta definição, vê-se que a dança não é algo restrito a poucos. Logo, qualquer indivíduo pode praticar e se expressar com movimentos cadenciados e no ritmo de uma música! Então, qual é a fórmula correta de dançar? Resposta: não existe fórmula. A melhor forma é o seu modo de se expressar corporalmente!

A dança é uma manifestação cultural que está presente na vida em sociedade, como por exemplo em festas populares, na família e na escola. É uma forma de expressão e de linguagem corporal, e a sua prática contribui para a promoção da saúde. Pode ser vivenciada individualmente ou em grupos. Existem muitos estilos de dança, que vão desde os clássicos, como o balé, até aos populares, como hip hop e breakdance. Quer conhecer mais? Faça um passeio nas academias, festas e comunidades da sua região e aprecie as tantas formas de danças que acontecem por aí! Após, liste os inúmeros estilos encontrados. Quem sabe você não se anima em começar a praticar um deles?



Figura 9: Gafeira na Festa Junina!



“Ela dança, eu danço”. Este filme tem uma linguagem muito atual para os jovens e conta uma história de superação e incorporação de valores através da dança. É um filme norte americano, produzido em 2006 e dirigido por Anne Fletcher. Não perca.

Para aprender sobre estilos de dança no Brasil pesquise

http://pt.wikipedia.org/wiki/Dan%C3%A7a_do_Brasil.

(Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Step_Up.jpg Foto: Touchstone Pictures)

Em especial nas danças populares o corpo se manifesta para demonstrar os costumes dos povos e das regiões, associado a movimentos rítmicos e a música, trazendo à tona as raízes do lugar. Você já participou de alguma destas danças: capoeira, samba, bumba-meu-boi, maracatu, frevo, afoxé, catira, baião, xote ou xaxado, funk, rock, dança de rua? Cada uma delas carrega a identidade social da comunidade representada através de suas criações culturais, coletivas ou individuais. Pesquise qual a dança típica da sua região e divulgue-a entre os colegas. É mais um aprendizado para sua coleção!

As Ginásticas

A ginástica, enquanto atividade física, tem sua origem na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do esporte já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais. Por volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o esporte se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver.

(Fonte: História da Ginástica. Disponível em <http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 10: diferentes modalidades de Ginásticas.

Exemplificando uma forma de Ginástica...

A Ginástica Funcional

Podemos definir movimentos funcionais como aqueles que utilizamos durante qualquer tarefa diária. Executamos esses movimentos automaticamente e esquecemos que eles foram aprendidos naturalmente, durante os primeiros passos de nossa vida, sem precisar que alguém nos ensinasse. Exemplo: correr, andar, pegar, agachar, etc. Então, podemos dizer que Ginástica Funcional veio resgatar esses movimentos que havíamos esquecidos devido a uma série de motivos. Assim, músculos que eram exigidos, hoje estão ficando hipoativos (pouco ativo), um grande exemplo disso são os músculos dos pés. Quando andávamos descalço eles eram solicitados, hoje andamos de sandálias, tênis, sapatos tornando esses músculos hipoativos. Pode-se dizer que treinamento funcional refere-se a um conjunto de métodos e exercícios utilizados com o fim de desenvolver as capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação.) do praticante de forma integral e específica para o seu dia-dia.

(Fonte: PORTAL EDUCAÇÃO – Cursos Online: Mais de 1000 cursos online com certificado. Disponível em <http://www.portal-educacao.com.br/educacao-fisica/artigos/30419/treinamento-funcional-e-seus-beneficios#ixzz211VbbDc>, acesso em 15/11/2013.)

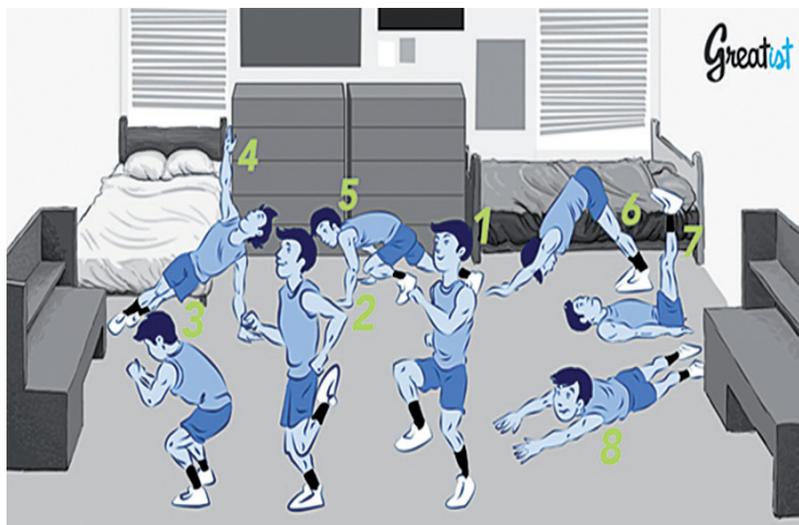


Figura 10: Ginástica Funcional: movimentos da vida cotidiana.

Os Esportes

É inegável o potencial de mobilização que o esporte apresenta na contemporaneidade. Não precisamos de muito esforço para identificar que na sociedade atual, esta prática corporal se constitui como um espaço social a mobilizar pessoas de diferentes etnias, gêneros, idades, classes sociais, credos religiosos, seja como participantes/

praticantes seja como espectadores. Os eventos esportivos são exemplares dessa afirmação, pois neles podemos visualizar uma espécie de expressão pública de emoções socialmente consentidas: o conagraçamento, a rivalidade, o êxtase, a violência, a frustração, a explosão em aplausos e lágrimas de sentimentos que fazem vibrar a alma dos sujeitos e das cidades no exato momento em que vivificam a tensão entre a liberação e o controle de emoções individuais.

Vale ressaltar que o esporte que hoje vicenciamos é aquele que se consolida no fim do século XIX e início do XX e que se traduz como signo de uma sociedade que enaltece os desafios, as conquistas, as vitórias, o esforço individual. O esporte que passa a ser ensinado consoante as regras sociais e morais desse tempo e que, ao modificar alguns dos antigos jogos populares, impõe a necessidade de uma educação do corpo e do espírito dos jovens de forma a despertar lideranças e a personificar, em carne e osso, os ideais representativos de um grupo social específico.

O esporte é plural e manifesta-se de diferentes maneiras em diferentes culturas e tempos e a essas manifestações agregam-se múltiplos valores. Solidariedade, consagração, celebração, são palavras por demais positivas se pensarmos nas zonas de sombra que também residem no interior do mundo esportivo. Nacionalismos exacerbados, exploração comercial e econômica, corrupção, especialização precoce, doping, violência, discriminação sexual também tem sido temas a fazer parte do cotidiano esportivo mesmo que, por vezes, os minimizemos e busquemos, a todo custo, recuperar a tradição e com ela fazer valer o que do esporte pode ser identificado como promotor de uma humanidade imanente a cada um de nós.

(Fonte: Silvana Vilodre Goellner. Esporte moderno: memória e história. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd77/esporte.htm>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 11: Várias modalidades esportivas.

Exemplificando uma modalidade esportiva

O Voleibol

Voleibol é um esporte praticado numa quadra dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo a que esta toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

O vôlei foi criado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos.

Ao contrário de muitos esportes, tais como o futebol ou o basquetebol, o voleibol é jogado por pontos, e não por tempo. Cada partida é dividida em *sets* que terminam quando uma das duas equipes conquista 25 pontos. Deve haver também uma diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário - caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida. O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três *sets*.

Como o jogo termina quando um time completa três *sets* vencidos, cada partida de voleibol dura no máximo cinco *sets*. Se isto ocorrer, o último recebe o nome de *tie-break* e termina quando um dos times atinge a marca de 15, e não 25 pontos. Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

(Fonte: Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Voleibol>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 12: Voleibol.

1. Observe a figura a seguir e responda:



- a. Somente os dançarinos profissionais podem se expressar através dos movimentos da dança? Sim ou não. Justifique:
- b. Qual a expressão que esta dança sugere levando-se em conta seus movimentos e o lugar? Acrescente sua opinião sobre esta figura:

2. Comparando as duas imagens a seguir, responda:



Figura 13: Berimbaus.

Atividade
1



Figura 14: Decoração de Festa Halloween.

- a. As duas figuras apresentadas são representações da cultura brasileira? Sim ou não? Justifique:
- b. Pesquise sobre danças populares brasileiras e escolha uma delas para identificar seu contexto de origem e características marcante dessa forma de expressão.

Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

Seção 2

Práticas Esportivas Coletivas. Par ou Ímpar?

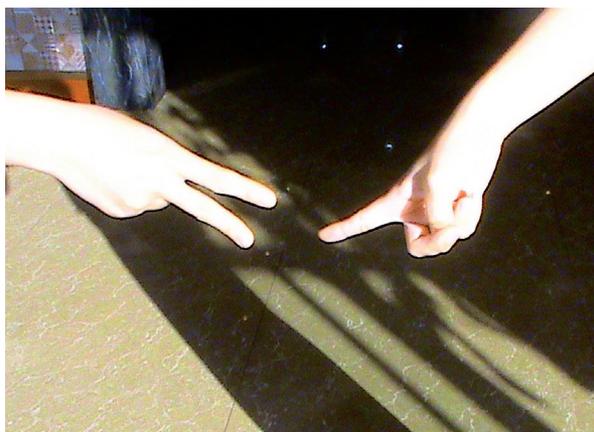


Figura 15: Jogos, atividades lúdicas e esportivas: exercícios críticos para o convívio social em sua complexidade.

Você já se deu conta de quantas experiências adquirimos praticando atividades coletivas? Desde uma simples refeição onde sentamos à mesa em família até a prática de um jogo. Nestas atividades cotidianas estamos exercitando atitudes de solidariedade, cooperação, respeito ao outro na busca por uma vida mais ética e harmoniosa, embora este processo não aconteça sem conflitos. A vida humana é tecida por relações de afeto e desafeto que se expressam nas ações do dia-a-dia e que vão nos formando como seres humanos, produtores e reprodutores da sociedade.

A prática esportiva coletiva permite o aprendizado

- da participação em grupo;
- da liderança e do respeito ao próximo;
- do respeito aos seus limites e aos do outro;
- da cooperação e da competição, adotando atitudes leais e éticas;
- do repúdio à qualquer tipo de violência e discriminação social.



Isto quer dizer que a prática da atividade física coletiva, além de promover a saúde, também promove o relacionamento entre as pessoas? Quem respondeu "Sim", acertou! Essas vivências oferecem momentos de lazer e

prazer para o ser humano, ampliando os sentidos e significados da vida em sociedade. Experimente chamar seus amigos, familiares e vizinhos para uma caminhada ou uma “**pelada**” na praça. Acreditamos que juntos a prática da atividade física se torna bem mais divertida, não é verdade?

Verbetes

Pelada é o nome dado, no Brasil, a uma partida recreativa de futebol com regras livres, normalmente sem a preocupação com tamanhos de quadra/campo, condição dos calçados e uniformes, marcações básicas (pequena e grande área, círculo central), impedimentos, faltas, tempo de jogo (muitas vezes as partidas são definidas em número de gols), sendo tudo resolvido em consenso pelos jogadores.

Fonte: Adaptado de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Pelada_\(futebol\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pelada_(futebol))

Então, que tal formar um grupo para andar de bicicleta, correr ou jogar futebol? Tanto faz a escolha, o que importa é o convívio social e a promoção saúde! Você só precisa de algumas pessoas que tenham disposição e vontade! Mãos à obra?



Figura 16: Regras do jogo: a prática esportiva oferece momentos de problematização da autoridade X autoritarismo.

Não é preciso nem dizer que para a organização dos esportes coletivos, deve haver regras e condutas para o bom convívio em campo. A Educação Física como promotora de encontros nos ajuda a pensar no exercício de práticas esportivas que discutam os conceitos de **autoridade** e **autoritarismo**, na medida em que regras são inerentes a essas atividades. Regras são acordos humanos que visam um convívio social mais harmonioso. O uso delas no meio esportivo proporciona aos participantes possibilidades de problematização desses conceitos, na medida em que as regras pré

estabelecidas de cada modalidade esportiva podem ser modificadas de acordo com o contexto e seus participantes. Essas modificações, feitas coletivamente, promovem a experiência de práticas participativas, inclusivas e democráticas.

Verbetes

Autoridade: significa poder legítimo, direito de mandar: a autoridade das leis, de um pai, de um chefe.(...) São sinônimos de autoridade: domínio, mando e poder.

Fonte: <http://www.dicio.com.br/autoridade/>, acesso em 12/07/2013.

Autoritarismo: É quando alguém resolve abusar do seu poder de autoridade e usar critérios particulares para fazer valer a sua vontade, muitas vezes não baseada em critérios justos.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Autoridade>, acesso em 12/07/2013.

De acordo com as Nações Unidas, apesar do reconhecimento do impacto positivo que o esporte tem no desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens, a Educação Física está cada vez mais sendo marginalizada do sistema de educação.

Na escola e na Educação Física, há um reconhecimento da importância do esporte de alto rendimento, no entanto se enfatiza a necessidade de priorizar o desenvolvimento do indivíduo e não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas dos esportes.



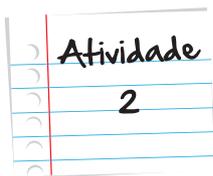
É uma irresponsabilidade pedagógica trabalhar o esporte na escola que tem por consequências provocar vivências de sucesso para uma minoria e vivências de insucesso ou de fracasso para a maioria.

Eleonor Kunz



A Educação Física é uma forma de ensinar aos jovens o respeito pelo corpo e dessa forma abordar assuntos como os riscos de se consumir bebida, cigarro e drogas. Além disso, é garantia de uma educação que priorize tanto a mente, quanto o corpo.

(Fonte: Disponível em <http://infojovem.org.br/infopedia/tematicas/esporte/esporte-educacional/>, acesso em 15/11/2013.)



- a. Qual a importância da prática de atividades físicas coletivas para a consolidação de valores que propiciem um melhor convívio social?
- b. Existem dois times “A” e “B”. Quando o time “A” vence é por causa do mérito-de seus jogadores e das estratégias técnicas utilizadas; já no caso do time “B”, a vitória é sempre às custas de um jogo violento, com um grande número de faltas cometidas. Qual dos times apresenta autoridade para vencer e por quê?
- c. Escolha uma modalidade esportiva e tente modificar as regras de forma a tornar a modalidade mais inclusiva para a prática do próprio grupo.

Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

Seção 3

Prática de atividade física e a questão da saúde ampliada na sociedade contemporânea: drogas lícitas e ilícitas

Atualmente, o uso de **drogas** lícitas e ilícitas é tratado como um problema de saúde pública e de abrangência social. As consequências do uso não atingem somente o usuário; elas se expandem para as relações de trabalho, com amigos e familiares. Nesse contexto o convívio social e as relações interpessoais são fundamentais para o usuário trilhar o caminho da reabilitação. Vamos refletir acerca dessa problemática, entendendo a importância da realização de atividades físicas para os sujeitos envolvidos nessa situação?

Atualmente, a medicina define droga como sendo “qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, resultando em mudanças fisiológicas ou de comportamento” (OMS, 1978). A droga pode ser medicinal ou nociva: medicinal, quando usada para curar (remédios) e nociva, quando seu uso traz malefícios (vícios, uso indevido ou óbito).



Quando existe um jovem usuário de crack na família, por exemplo, toda a família sofre o problema e as consequências junto com o parente, quer sejam consequências emocionais, financeiras ou de saúde, mas todos se envolvem! Você já viu isto acontecer? Vamos entender como as drogas são classificadas em relação a sua natureza:

“**Drogas naturais**, extraídas de plantas, como a Cafeína (do café) e a THC tetrahydrocannabinol (da cannabis).

Drogas sintéticas, que são fabricadas em laboratórios.”

(Fonte: Disponível em: <<http://drogasportalprofessor.wordpress.com/>>, acesso em 14/07/2013.)

E também, quanto à legalidade da comercialização:

Droga lícita é uma droga cuja produção e uso são permitidos por lei, sendo liberada para comercialização e consumo. São drogas lícitas, por exemplo, as bebidas alcoólicas e o cigarro.”

(Fonte: Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Droga_lícita>, acesso em 05/11/2013.)

“**Droga ilícita** é toda e qualquer substância química proibida por lei. Note-se que algumas drogas, ilícitas em determinados países, são permitidas e de uso corriqueiro em outros países, sendo o seu uso aceito culturalmente. Veja-se o exemplo do álcool, proibido em países muçulmanos, mas permitido no Ocidente. No Brasil, são exemplos de drogas ilícitas a maconha, o crack e a cocaína.”

(Fonte: Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Droga_il%C3%ADcita>, acesso em 14/07/2013.)



Figura 17: Drogas lícitas que viciam.



Figura 18: Drogas Diversas que podem matar.



Figura 19: O esporte na luta contra as drogas. A confluência dos campos de estudos da Saúde e da Educação Física reafirma a importância de práticas de atividades física na prevenção e reabilitação do uso de drogas.



Para o médico Rogerio Morihisa, a inserção de hábitos saudáveis de vida desde a infância é uma das maneiras de se prevenir o uso de drogas na adolescência e vida adulta. “A prática esportiva, sendo um dos muitos hábitos saudáveis que o ser humano pode adotar, funcionará como um fator de proteção contra o uso de álcool e outras drogas. É claro que ela sozinha não evitará que o jovem se envolva com drogas. Por isso, aliado ao esporte, eu recomendo o fornecimento de informações, de modo imparcial e científico, sobre os efeitos das drogas, com a capacitação dos treinadores/professores, a oferta de desafios e realizações, pois as práticas esportivas proporcionam isso e a participação dos pais ou cuidadores nesse processo.

(...). Rogerio acrescenta que a família é imprescindível tanto na prevenção ao uso de álcool e outras drogas como no tratamento das dependências. “Na prevenção, é importante que a família promova um vínculo adequado com os filhos, tenha hábitos saudáveis de vida, dê todo o apoio possível aos filhos, mas sempre estabelecendo os limites necessários, e promova atividades conjuntas, como almoçar ou jantar, sair, praticar esportes e lazer”, explica.

Esportes no combate e prevenção às drogas. Uma poderosa aliança. Por Patrícia Osandón

(Fonte: Disponível em www.esporteessencial.com.br/.../esportes-no-combate-e-prevencao-as-drogas. Acesso em 12/10/2013).



Esta campanha, entre muitas outras, tem um propósito sócio educativo contra as drogas e incentivo à prática de esportes, assinada pelo campeão Popó. Veja na íntegra no endereço: <http://www.youtube.com/watch?v=zTvchz7Rlm0>

Figura 20: Lançamento da Campanha “Crack só de Esportes”/Bahia/2013.



Atividade

3

Segundo Rafael Nuernberg Lauer (2009), "A ideia de que drogas e esportes caminham em sentidos opostos parece ser senso comum na sociedade brasileira: o esporte se associa à saúde, à cidadania e à liberdade; a droga à degradação, à violência e ao vício." Você compartilha dessa citação? Justifique sua resposta a partir de uma análise crítica da questão das drogas e sua relação com a atividade física.



Baseada na figura acima, responda as perguntas:

- Qual a mensagem que a figura transmite?
- Como a prática da atividade física coletiva pode contribuir para a melhora desta situação?
- Escreva um texto acerca dos possíveis problemas que o uso de drogas acarreta nas relações familiares e interpessoais.

Lembre-se:
faça em uma
folha à parte

Resumo

Vamos reunir o que aprendemos para avançar nos estudos? Então segura aí!

- O objetivo das atividades práticas coletivas é a promoção da saúde, com vistas ao exercício de uma cidadania plena.
- Exercemos a autoridade ou o autoritarismo desde a infância, nas diversas relações em sociedade, inclusive nas práticas de atividades físicas. Levamos esta prática para a vida adulta como cidadãos.
- A droga é qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, resultando em mudanças no seu corpo ou no seu comportamento.
- As drogas são classificadas em naturais ou sintéticas em relação a sua natureza, e lícita ou ilícita, em relação à legalidade/comercialização.
- A prática das atividades esportivas coletivas são instrumentos importantes na prevenção e na recuperação dos usuários de drogas.
- A dança é uma atividade de expressão corporal que segue uma música e pode ser praticada por qualquer pessoa.
- Nas danças populares o corpo se manifesta para demonstrar a pluralidade cultural presente nas sociedades.
- A capoeira é uma manifestação que mistura luta, dança, brincadeira, teatralização e jogo e está bastante presente nas práticas pedagógicas da Educação Física.



Atividade 1

1.
 - a. Não, qualquer pessoa pode expressar suas emoções através do movimento da dança. A figura incentiva a prática da dança fora de padrões rígidos.
 - b. A dança praticada sugere a sensação de leveza e alegria por causa dos movimentos suaves e demonstra sensação de liberdade, pois é dançada ao ar livre.
2.
 - a. Não, somente a primeira figura representa a cultura brasileira (capoeira). A segunda representa a cultura norte-americana (*Halloween*).
 - b. Resposta pessoal.

Atividade 2

- a. Obediência às regras e ao árbitro, liderança e submissão, respeito aos seus limites e aos do outro, cooperação, lealdade e espírito de equipe, entre outros.
- b. O time "A" que vence por seus méritos atléticos e estratégicos apresenta talento e capacidade, logo, tem autoridade para vencer. Ao contrário do time "B" que usufrui de covardia e inibição para com os adversários, sendo arbitrário na sua forma de agir.
- c. A criança pode ficar inibida, com medo e retraída por conta das zombarias que sofre. Especialmente nas aulas de educação física, ela pode não querer mais participar dos jogos e/ou das práticas para não sofrer mais ataques.

Atividade 3

- a. Resposta pessoal, relacionando ao uso de vícios (bebidas alcoólicas e cigarro) com prejuízos na saúde física, mental e emocional, relatando sobre a estagnação na vida pessoal/social.
- b. A prática da atividade física coletiva serve como tratamento na recuperação do usuário. Além de promover a saúde, também ajuda na reinserção do indivíduo na vida em grupo (socialização).
- c. Usuários envolvidos com acidentes de trânsito, agressões, depressões clínicas, distúrbios de conduta, risco de contaminação no âmbito sexual e transmissão do HIV pelo uso de drogas injetáveis. Famílias envolvidas emocionalmente e financeiramente com os problemas desenvolvidos decorrentes do vício.



Bibliografia

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. SVS/CN-DST/AIDS. **A Política do Ministério da Saúde para Atenção Integral a Usuários de Álcool e outras Drogas/Ministério da Saúde**. 2.ed. rev. ampl. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.64 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

- **Grande Enciclopédia Larousse Cultural**, Vol. 3, “Balé no Brasil”, p. 607. Editora Nova Cultural. [ISBN 85-13-00757-9](#)
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- Apostila de Educação Física / vários autores. – **Curitiba: SEED-PR**, 2006. – 248 p. ISBN: 85-85380-32-2
- SILVA, P. C. da C. Capoeira e Educação Física: uma história que dá jogo... primeiros apontamentos sobre suas inter-relações. In.: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 131-145, Set. 2001.
- REIS, J. J. e GOMES, F. dos S. **Liberdade por um fio: história dos quilombos do Brasil**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- SANTOS, L. S. **Educação: educação física – capoeira**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 1990.

Documentos consultados online

- <http://www.quemundovocevive.com.br/bem-estar/esporte-coletivo-como-forma-de-socializacao-e-saude/>
- <http://www.conteudojuridico.com.br/pdf/cj029588.pdf>
- http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/politica_de_ad.pdf
- <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/noticias.html?idCategoria=8&idEdicao=47>
- http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=150782
<http://www.youtube.com/watch?v=zTvchz7Rlm0>
- <http://www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer/superacao/projetos-bem-sucedidos>
- <http://www.youtube.com/watch?v=-eN25Cezvsc>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bale>
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Folclore_brasileiro
- <http://www.fundaj.gov.br/geral/folclore/carta.pdf>
- http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf

Imagens



- <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



- <http://www.sxc.hu/photo/1113690> • Wong Mei Teng



- <http://www.sxc.hu/photo/549627> • Anônimo



- http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Corrida_S%C3%A3o_Silvestre_2012.jpg • Mark Hillary



- http://1.bp.blogspot.com/-7X__1Gg9gF8/TrUFT0UIN6I/AAAAAAAAAB4I/XsKhNd7DLYk/s1600/jogos-na-antiguidade.jpg



• <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28894>



• <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Rugendasroda.jpg> • Johann Moritz Rugendas



• <http://semeciraquaraba.blogspot.com.br/>



• <http://www.slideshare.net/VictorSaid/jogos-populares-15661922>



• <http://movimentoccm.blogspot.com.br/p/atividades-ritmicas.html>



• http://farm2.staticflickr.com/1026/749601638_5fc3411ede_o.jpg • Tupinambah



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Step_Up.jpg • Touchstone Pictures



• <http://ginasticageral.blogspot.com.br/2011/04/mas-afinal-o-que-e-ginastica-geral.html>



• <http://kilorias.band.uol.com.br/2013/02/treinamento-funcional-intenso-em-casa-tente-mais-estes-8-exercicios/>



• http://2.bp.blogspot.com/-hoKC7BhzWk/TVdY8PHKgQI/AAAAAAAAAYY/wYA_5b08oic/s1600/esportes.jpg



• <http://voleibolcaicoense.blogspot.com.br/>



• <http://www.sxc.hu/photo/1386580> • Belovodchenko Anton



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Hn_3berimbau.jpg • Horst Nogajski



• <http://www.sxc.hu/profile/darrendean> • DarrenDeans



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Odds_and_evens_-_odds_01.jpg • Anna Frodesiak



• http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/46/Verwarnung_im_Fussball-RB_Salzburg-18-09-2005.jpg • Markus Dallarosa



• <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Alkoholika.jpg> • Peter Niemayer



• http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyschoactive_Drugs.jpg?uselang=pt-br • Octavio L



• <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Las-drogas.jpg?uselang=pt-br> • Yamalylopezgomez



• <http://www.sxc.hu/photo/1129312> • Krzysztof (Kriss) Szkurlatowski



• <http://www.flickr.com/photos/agecombahia/8735078885/sizes/m/in/photostream/> • GOVBA



• <http://www.flickr.com/photos/imagensevangelicas/6340176921/sizes/m/in/photostream/> • Imagens Evangélicas

