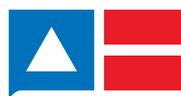




CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA

1^A
SÉRIE



GOVERNO
DO ESTADO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

Governo da Bahia

Rui Costa | Governador

João Leão | Vice-Governador

Jerônimo Rodrigues Souza | Secretário da Educação

Danilo de Melo Souza | Subsecretário

Manuelita Falcão Brito | Superintendente de Políticas para a Educação Básica

Coordenação Geral

Manuelita Falcão Brito

Jurema Oliveira Brito

Letícia Machado dos Santos

Diretoria de Currículo, Avaliação e Tecnologias Educacionais

Jurema Oliveira Brito

Diretoria de Educação e Suas Modalidades

Iara Martins Icó Sousa

Thamires Vasconcelos de Souza

Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

Coordenação de Ensino Médio

Renata Silva de Souza

Coordenação da Educação do Campo e Escolar Quilombola

Poliana Nascimento dos Reis

Coordenação de Educação Escolar Indígena

José Carlos Batista Magalhães

Coordenação de Educação Especial

Marlene Santos Cardoso

Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Isadora Sampaio

Coordenação da Área de Linguagens

Márcia de Cácia Santos Mendes

Norma Gonzaga de Matos

Equipe de Elaboração

Abília Ana de Castro Neta

Adriana Almeida Amorim

Ana Paula de Brito Costa Silva

Andréia Santos Santana

Artur Andrade Pinho

Carlos Vagner da Silva Matos

Cássio José Laranjeira da Silva

Claudete dos Santos de Souza

Claudia Cavalcante Cedraz Caribé de Oliveira

Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã

Claudia Norberta dos Santos Amaral

Daiane Sousa de Pina Silva

Elci Paim Pereira

Elza Sueli Lima da Silva

Evandro Cruz do Livramento

Fabiana Lago de Andrade

Gessé da Silva Vieira

Gildo Mariano de Jesus

Gilmara Carneiro Da Silva Freitas

Jaílton Jorge Amorim Góes

Jailma da Silva Oliveira

Janeide Sousa Santos

Jeane Borges dos Santos

Jucy Eudete Lôbo

Láís Amélia Silva Lobo

Leide Fausta Gomes da Silva

Maiana Rose Fonseca da Silva

Márcia de Cassia Santos Mendes

Márcio Santana da Costa

Maria Carolina Lopes Esteves

Maria Cristina Barbosa Lima

Maria Cristina Santos Feitosa

Maria de Fátima Ferreira Lopes Fonseca

Marielson Nascimento Alves

Mariolinda Santana de Oliveira Servilho

Nilson Maynard Menezes

Tailane Neves de Jesus

Tamires Fraga Martins

Taylane Santos do Nascimento

Uenderson Jackson Brites de Jesus

Viviane Paraguaçu Nunes

Yone Maria Costa Santiago

Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso

Ana Claudia Henrique Mattos

Cíntia Barbosa

Daiane Sousa de Pina Silva

Edmeire Santos Costa

Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima

Gabriel Souza Pereira

Gabriel Teixeira Guia

Gabriela Silva

Ives José Cardoso Quaglia

Jorge Luiz Lopes

José Raimundo dos Santos Neris

Nancy Araújo Bento

Shirley Conceição Silva da Costa

Silvana Maria de Carvalho Pereira

Equipe de Revisão

Alécio de Andrade Souza

Ana Paula Silva Santos

Carlos Antônio Neves Júnior

Carmelita Souza Oliviera

Claudio Marcelo Matos Guimarães

Eliana Dias Guimarães

Helena Vieira Pabst

Helionete Santos da Boa Morte

João Marciano de Souza Neto

Kátia Souza de Lima Ramos

Letícia Machado dos Santos

Mônica Moreira de Oliveira Torres

Solange Alcântara Neves da Rocha

Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo

Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

Marjorie Yamanda

À Comunidade Escolar,

A pandemia do coronavírus explicitou problemas e introduziu desafios para a educação pública, mas apresentou também possibilidades de inovação. Reconnectou-nos com a potência do trabalho em rede, não apenas das redes sociais e das tecnologias digitais, mas, sobretudo, desse tanto de gente corajosa e criativa que existe ao lado da evolução da educação baiana.

Neste contexto, é com satisfação que a Secretaria de Educação da Bahia disponibiliza para a comunidade educacional **os Cadernos de Apoio à Aprendizagem**, um material pedagógico elaborado por dezenas de professoras e professores da rede estadual durante o período de suspensão das aulas. Os Cadernos são uma parte importante da estratégia de retomada das atividades letivas, que facilitam a conciliação dos tempos e espaços, articulados a outras ações pedagógicas destinadas a apoiar docentes e estudantes.

Assegurar uma educação pública de qualidade social nunca foi uma missão simples, mas nesta quadra da história, ela passou a ser ainda mais ousada. Pois além de superarmos essa crise, precisamos fazê-lo sem comprometer essa geração, cujas vidas e rotinas foram subitamente alteradas, às vezes, de forma dolorosa. E só conseguiremos fazer isso se trabalharmos juntos, de forma colaborativa, em redes de pessoas que acolhem, cuidam, participam e constroem juntas o hoje e o amanhã.

Assim, desejamos que este material seja útil na condução do trabalho pedagógico e que sirva de inspiração para outras produções. Neste sentido, ao tempo em que agradecemos a todos que ajudaram a construir este volume, convidamos educadores e educadoras a desenvolverem novos materiais, em diferentes mídias, a partir dos Cadernos de Apoio, contemplando os contextos territoriais de cada canto deste país chamado Bahia.

Saudações educacionais!

Jerônimo Rodrigues



UNIDADE

1

Campos da vida pessoal, artístico-literário, das práticas de estudo e pesquisa, jornalístico-midiático, e atuação na vida pública.

Objetos de Conhecimento:

1. Ginástica e suas possibilidades na comunidade local; 2. Exercício físico e suas conexões com saúde, estética corporal, padrões de beleza, mídia e indústria cultural; 3. Exercício físico e doenças hipocinéticas.

Competência(s):

1. Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.
2. Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.
3. Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Habilidades:

1. (EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.
2. (EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias como forma de ampliar suas as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade.
3. (EM13LGG304) Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.
4. (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.

TEMA: Ginástica e suas possibilidades na comunidade local

Objetivos de Aprendizagem: Reconhecer o conjunto de significados, símbolos e códigos que produzem e reproduzem dinamicamente a ginástica e reconhecê-la como elemento da cultura corporal; Aprofundar estudos e vivências acerca dos elementos e das modalidades gímnicas.

	Aula	Atividade
SEMANA 1	1	Construa um mapa mental sobre as diversas possibilidades da aplicação da ginástica na comunidade local.
	2	Em seu caderno conceitue, fale das implicações e modalidades da ginástica.
SEMANA 2	3	Produza uma nuvem de palavras sobre as possibilidades de espaços para vivência da ginástica na comunidade local.
	4	Elabore um mapa mental sobre a ginástica laboral.
SEMANA 3	5	Elabore um mapa mental sobre musculação.
	6	Faça o mapeamento das possibilidades de espaços para vivência da musculação na comunidade local, depois faça a socialização do mapa.

TEMA: Exercício físico e suas conexões com saúde, estética corporal, padrões de beleza, mídia e indústria cultural

Objetivos de Aprendizagem: Analisar criticamente o universo de produção de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal e o modo como afetam a educação dos corpos; Ampliar as possibilidades de interpretação da realidade reconhecendo os marcadores sociais referentes ao corpo, à identidade e diferença.

	Aula	Atividade
SEMANA 4	7	Faça uma síntese e elabore um resumo com base no texto de apoio 01 da trilha.
	8	Construa um painel temático intitulado “Corpo, identidade e diferença”.
SEMANA 5	9	Faça a socialização do painel temático.
	10	Pesquise e sintetize a cultura da negação do corpo e o aprisionamento dos corpos, com base nos vídeos de apoio 01, 02 e 03 localizados na trilha de aprendizagem.

TEMA: Exercício físico e doenças hipocinéticas

Objetivos de Aprendizagem: Ampliar a compreensão da produção e reprodução de significados sobre o exercício físico e suas implicações para a saúde; Analisar criticamente os determinantes socioeconômicos e culturais da saúde; Reconhecer os fatores de risco à saúde correlacionados às doenças hipocinéticas.

	Aula	Atividade
SEMANA 6	11	Elabore um mapa mental contemplando os seguintes aspectos sobre o exercício físico: especificidades; implicações para a saúde mental, física e social.
	12	Construa um resumo/síntese com base nos textos de apoio 02, 03 e 04, contemplando os seguintes aspectos: 1.Doping; 2.Suplementos alimentares; 3.Esteroides anabolizantes; Fomento à reflexão acerca dos determinantes socioeconômicos e culturais envolvendo a saúde.
SEMANA 7	13	Elabore um quadro síntese, contemplando os seguintes aspectos: obesidade, diabetes e hipertensão (manifestação e implicações).
	14	Elabore um mapa conceitual sobre o tema “Obesidade e COVID-19” .
SEMANA 8	15	Socialize o Portfólio.
	16	





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você nesse primeiro momento da nossa viagem. Espero que você continue avançando em suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema: **Sentidos e significados da ginástica**, e poderá expressar o que aprendeu compartilhando seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! não se preocupe: estarei contigo na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho quero te fazer algumas perguntas:

Você já observou pessoas em praças, academias, ou outros espaços, praticando exercícios físicos? Consegue identificar a ginástica nesses espaços? E se perguntassem a você sobre as características da ginástica conseguiria responder? Sabia que existem vários tipos de ginásticas? Pois é, o campo da ginástica é extenso mas para seguir na caminhada em nossa trilha anote suas reflexões sobre as questões apresentadas, no seu **diário de bordo (caderno)**.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Figura 1



Disponível em: www.cbginastica.com.br
Acesso em: 04 set. 2020.

Figura 2



Disponível em: <http://bahia.ba.gov.br/node/1502>
Acesso em: 20 ago. 2020.

Figura 1



Disponível em: <https://bahianoar.com/camacari-cidade-do-saber-realiza-festival-de-ginastica-ritmica/> Acesso em: 20 ago. 2020.

Figura 2



Disponível em: <https://livewallpaper.info/pt/> Acesso em: 20 ago. 2020.

- 1 O que as imagens expressam para você?
- 2 Quais os lugares e possibilidades de práticas?
- 3 Quais modalidades de ginástica você observou nessas imagens?
- 4 Em sua cidade possui lugares destinados à prática de ginástica? É acessível a todos?
- 5 Quais estereótipos são reproduzidos nesses espaços?

Pense e analise com tranquilidade e depois escreva em seu **diário de bordo (caderno)**.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Vamos continuar o caminho com um novo desafio, aí mesmo em sua casa. Para ampliar seu olhar sobre a ginástica convidamos a buscar o conceito, origens e características das diferentes ginásticas. Que acha de também pesquisar casos, relatos de preconceito ou discriminação envolvendo praticantes de ginástica. Lembre-se que não está sozinho. Para lhe ajudar estou trouxe um texto legal pra você. Aproveite!

Texto 1 – O universo da ginástica

A ginástica embasa toda atividade desportiva praticada pelos indivíduos contemporâneos. A história da ginástica confunde-se com a história dos

sujeitos. De acordo com a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a ginástica é definida como:



Disponível em: <http://portal-doprofessor.mec.gov.br/ficha-TecnicaAula.html?aula=7718>
Acesso em: 20 ago. 2020.

“exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos, nomeadamente: o respiratório, o cárdio-circulatório, o de nutrição, o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.”

O conceito exposto acima demonstra uma visão limitada da ginástica, onde o aspecto relativo à formação física é ressaltado em detrimento dos demais. Devido à grande abrangência da ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela, restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conhecimentos da Educação Física.

Esta modalidade no decorrer dos tempos, tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização, portanto, a fim de facilitar o seu entendimento, foram organizados cinco grandes grupos com o intuito de apresentar os seus principais campos de atuação:

Os campos de atuação da ginástica

1. **Ginásticas de Condicionamento Físico:** englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo ou do atleta.
2. **Ginásticas de Competição:** reúnem todas as modalidades competitivas.
3. **Ginásticas Fisioterápicas:** responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças.
4. **Ginásticas de Conscientização Corporal:** reúnem as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (SOUZA; 1992), e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a Anti-Ginástica. A grande maioria

destes trabalhos tiveram origem na busca da solução de problemas físicos e posturais.

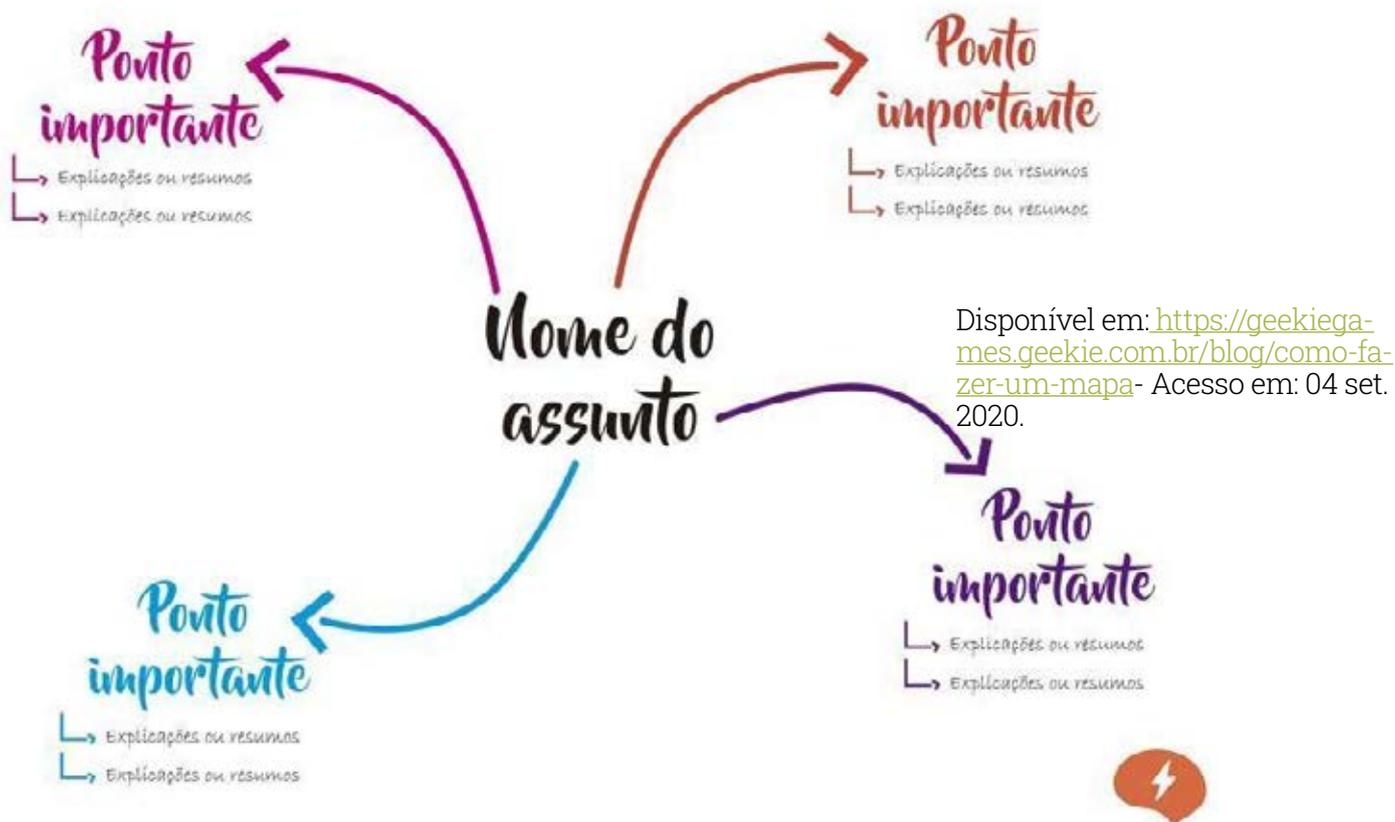
5. Ginásticas de Demonstração: é representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não-competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes.

Fonte: **O universo da ginástica**. Disponível em: <https://unigym.files.wordpress.com/2011/04/o-universo-da-ginc3a1stica.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Nesse momento, com base em suas pesquisas e pela análise dos textos da nossa trilha, você deverá fazer um mapa mental sobre o assunto estudado. Mas antes deixa eu te explicar o que é um mapa mental.

Mapa mental é uma ferramenta utilizada para organizar, memorizar ou analisar um conteúdo em específico. Observe a imagem a seguir:



Agora vamos criar seu mapa mental? O que vai precisar colocar nele é simples: Os pontos mais importantes do tema – Conceito, história, praticantes, espaços de práticas e as características das modalidades gímnicas.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Ola! Chegamos a mais um desafio. Agora iremos buscar expressar a ginástica através de movimentos com seu corpo. Com base nas suas compreensões movimentos ginásticos realize um treino de ginástica em casa. Mas, antes de começar pedimos que tenha cuidado e atenção aos limites do seu corpo. Importante que ao final do treino faça aquela selfie e registre a vivência no **diário de bordo (caderno)**, se possível cole a foto tirada junto ao registro escrito. Ah! Pra te ajudar nesse desafio você pode visitar o site indicado abaixo ou acompanhar os vídeos indicados. Vamos lá! Mão na Massa!!! Agora é com você!!!

Treino em casa.

Disponível em: <https://www.treinoemcasa.com/> Acesso em: 20 ago. 2020.

Alongamento completo.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o>
Acesso em: 20 ago. 2020.

Aquecimento.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ljCwfliR828>
Acesso em: 20 ago. 2020

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que movimentar pode ser uma expressão de liberdade?

A linguagem corporal é muito importante para o desenvolvimento individual e coletivo e contribui para o exercício da cidadania. Chegamos num momento da trilha em que te convido a realizar práticas com base no tema da aula de hoje e na sua própria experiência de vida.

Você lembra de exercícios que possuem relações com alguma modalidade de ginástica? Pode ser uma simples prática, alguns gestos ginásticos, uma parte do treinamento esportivo, uma experiência.

Parabéns pela sua vivência!!! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muitas conexões são feitas quando consideramos a ginástica nos variados espaços, tempos e contextos, a análise crítica de visões estereotipadas e as formas de discriminação do corpo e movimento. O mais interessante é que agora você tem conhecimentos que te auxilia nessa compreensão e isso tem poder! Assim, seria interessante você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa com seus colegas, familiares e comunidade.

Que tal convidar seus familiares que moram com você para realizar uma ginástica coletiva? Para te ajudar indicamos abaixo etapas para a organização desse momento de interação e prática corporal. Olha... o resultado dessa ação escreve no **diário de bordo**. Use a criatividade e não perca a oportunidade de reconhecer a importância da ginástica para nossas vidas!

Orientação para ginástica com familiares – Elabore no seu **diário de bordo** um roteiro das atividades a serem feitas:

Realizar a ginástica em família (Observação: Importante que não realize essa vivência sozinho).

Anotar no **diário de bordo** o que seu familiar ou seus familiares acharam dessa experiência.

- | | |
|---------|---|
| ETAPA 1 | <ul style="list-style-type: none">• Escolha 10 exercícios de alongamento;• Escolha uma música agradável para usar na hora que for fazer os exercícios. |
| ETAPA 2 | <ul style="list-style-type: none">• Dialogue com sua família e combine um horário para realizar a atividade;• Deixe claro o objetivo dessa prática trata-se de uma atividade escolar sobre o tema Ginástica. |
| ETAPA 3 | <ul style="list-style-type: none">• Realizar a ginástica em família (Observação: Importante que não realize essa vivência sozinho).• Anotar no diário de bordo o que seu familiar ou seus familiares acharam dessa experiência. |

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha.

Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Reservou, conseguiu realizar toda a atividade no tempo programado?

c) Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações relacionadas às práticas das ginásticas?

d) Através da trilha você conseguiu realizar análises acerca da ginástica de forma mais ampliada e vivenciar alguns exercícios ginásticos?

Caso ainda tenha alguma dúvida converse comigo em sala de aula, podemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah, fique atento, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.



1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui novamente. Espero que você continue avançando em estudos e conquistas. Durante esse caminho, você terá oportunidade de ampliar seus conhecimentos sobre **Corpo, identidade e diferença** e terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Olha... fique tranquilo! Porque estarei contigo na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

A princípio vamos refletir um pouco?

Você está bem com o seu corpo? Está feliz e plenamente satisfeito com a sua imagem? Se pudesse mudar algo em seu corpo, o que mudaria? Por que, quase sempre, não estamos totalmente satisfeitos com nossa aparência? Essa desaprovação da nossa imagem é realmente nossa, ou é algo que foi posto a nós? Existe algo que estabelece como nós devemos ser ou como devemos nos comportar? Essa estrutura nos aprisiona? Vários pensamentos devem ter surgido diante das questões apresentadas. Então pedimos que anote suas respostas ou reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que no caminho da vida é importante conhecer seu corpo? Nesse caminho podemos também reconhecer variadas significações que os corpos expressam. Olhe cada uma dessas imagens a seguir de forma detalhada: suas semelhanças e diferenças ou suas interpretações possíveis. Em seguida responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:

Figura 1 – Diferentes corpos femininos



Disponível em: <https://revistaglamour.globo.com/Moda/Fashion-news/noticia/2016/09/> Acesso em: 03 set. 2020.

Figura 2 – Diferentes corpos masculinos



Disponível em: <https://www.b9.com.br/108265/campanha-pede-por-mais-corpos-masculinos-reais-na-publicidade/> Acesso em: 03 set. 2020.

Figura 3 – Magreza



Disponível em: <http://draaliceamaral.blogspot.com/2013/08/magreza-esforco-para-engordar.html> Acesso em: 03 set. 2020.

Figura 4 – A busca pelo corpo perfeito



Disponível em: <https://encenasaudemental.com/post-destaque/a-busca-pelo-corpo-perfeito/> Acesso em: 03 set. 2020.

- 1 O que as imagens expressam para você?
- 2 Quais estereótipos são reproduzidos?
- 3 O que você sente quando olha essas imagens? Alguma relação com seu próprio corpo?
- 4 Você já parou para pensar como nossa cultura trata as imagens dos corpos?

Comente no seu **diário de bordo (caderno)**.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Vamos continuar o caminho com um novo desafio: Leia o texto a seguir e, para aprofundar esse estudo, assista aos vídeos listados. Mas caso não possa assistir esses vídeos em casa fique tranquilo, no momento escola vamos te ajudar. Reflita sobre os conhecimentos apresentados e elabore uma síntese/resumo sobre as análises feitas acerca das significações representadas nesse estudo.

Texto 1 – Mídia e o culto à beleza do corpo

Há nas sociedades contemporâneas uma intensificação do culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética. Entendida como consumo cultural, a prática do culto ao corpo coloca-se hoje como preocupação geral, que perpassa todas as classes sociais e faixas etárias, apoiada num discurso que ora lança mão da questão estética, ora da preocupação com a saúde.

Segundo Pierre Bourdieu, sociólogo francês, a linguagem corporal é marcadora pela distinção social, que coloca o consumo alimentar, cultural e forma de apresentação – como o vestuário, higiene, cuidados com a beleza etc. – como os mais importantes modos de se distinguir dos demais indivíduos.

Nas sociedades modernas há uma crescente preocupação com o corpo, com a dieta alimentar e o consumo excessivo de cosméticos, impulsionados basicamente pelo processo de massificação das mídias a partir dos anos 1980, onde o corpo ganha mais espaço, principalmente nos meios midiáticos. Não por acaso que foi nesse período que surgiram as duas maiores revistas brasileiras voltadas para o tema: “Boa Forma” (1984) e “Corpo a Corpo” (1987). Contudo, foi o cinema de Hollywood que ajudou a criar novos padrões de aparência e beleza, difundindo novos valores da cultura de consumo e projetando imagens de estilos de vida glamorosos para o mundo inteiro.

Da mesma forma, podemos pensar em relação à televisão, que veicula imagens de corpos perfeitos através dos mais variados formatos de programas, peças publicitárias, novelas, filmes etc. Isso nos leva a pensar que a imagem da “eterna” juventude, associada ao corpo perfeito e ideal, atravessa todas as faixas etárias e classes sociais, compondo de maneiras diferentes diversos estilos de vida. Nesse sentido, as fábricas de imagens como o cinema, televisão, publicidade, revistas etc., têm contribuído para isso. Os programas de televisão, revistas e jornais têm dedicado espaços em suas programações cada vez maiores para apresentar novidades em setores de cosméticos, de alimentação e vestuário. Propagandas veiculadas nessas mídias estão o tempo todo tentando vender o que não está disponível nas prateleiras: sucesso e felicidade.

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/a-influencia-midia-sobre-os-padroes-beleza.htm> Acesso em: 24 jul. 2020.

Vídeos complementares

O padrão de beleza irreal imposto pela mídia • PEDRO CALABREZ

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SjceXNJliGY>

Acesso em: 03 set. 2020.

Gordofobia e Padrão de Beleza | Mini Saia | Saia Justa

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oFfBIoM-GDA>

Acesso em: 03 set. 2020.

QUEM TÁ FORA DO PADRÃO? | Louie Ponto

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=B6IzF5eAWAs>

Acesso em: 03 set. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Nesse momento, com base em suas pesquisas e pela análise dos textos da nossa trilha, você deverá dar sua contribuição para o painel que será construído na escola com o tema: **CORPO, IDENTIDADE E DIFERENÇA**. Quer saber como dará sua contribuição? É simples... Você deverá escolher uma foto sua e colar no seu **diário de bordo (caderno)** e depois escrever suas características corporais, as práticas corporais que mais gosta e informações sobre sua personalidade. Quando for levar para escola iremos tirar uma selfie e construiremos o painel da turma, representando e valorizando os corpos, identidades e diferenças de todos.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

As expressões do corpo através do movimento fazem parte da nossa essência!! A cultura do nosso povo está dentro de você, sabia?! Todos nós temos diferenças e semelhanças. Demonstre as descobertas realizadas nesse caminho por meio experimentação.



Disponível em: <http://imprensaodigital126.ufba.br/arquivo-id126-2014-2-ed-02-dossie--corpo/> Acesso em: 03 set. 2020.

O desafio é: **vivenciar práticas** (jogos, danças, lutas ou outras manifestações da cultura corporal) que representam a identidade do bairro ou da município que você mora. Com seu próprio *smartphone* (caso você tenha um) você pode gravar vídeo curto mostrando se cumpriu o desafio ou ainda pode fazer a sua sistematização no **diário de bordo** identificando e contando como foi a vivência. Entenderam? Então... Mão na Massa!! Agora é com você!!

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Chegamos a um momento da trilha em que te convido a refletir sobre suas características pessoais. A aceitação do próprio corpo é fundamental para reafirmar e valorizar sua identidade. Assim estamos curiosos para saber como você gostaria de se apresentar através da expressão corporal. Achou difícil? Vou lhe dar algumas dicas pra te ajudar: Escolha uma prática corporal que você gosta e se identifica (Pode ser um jogo, dança, luta, esporte ou outras manifestações da cultura corporal) e elabore sua apresentação com base na gestualidade que caracteriza essa prática, seu corpo e sua personalidade. Sinta-se livre para explorar as diversas formas de se movimentar e elabore uma apresentação de 20 segundos para compartilhar com os colegas da turma. Entendido/a? Se quiser levar a apresentação em forma de vídeo não tem problema viu?

Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Que tal um bate papo nas redes sociais para ajudar outras pessoas a refletirem sobre identidade, práticas corporais e reconhecimento e valorização das diferenças?

Te convido a fazer isso na rede social de sua preferência!

Mas, **ATENÇÃO!** Seja crítico e evite o preconceito, pois conhecer a diversidade amplia sua visão de mundo, sua cultura e enriquece sua identidade!

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Caminhamos bastante!!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que é um ótimo companheiro de viagem?! Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

- 
- a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?
 - b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?
 - c) Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre a educação dos corpos?
 - d) Através da trilha você consegue compreender que nosso corpo é influenciado a seguir determinados modelos de acordo com nossa estrutura cultural? E que nós devemos resistir a esses determinantes e valorizarmos diferenças, como estratégia de superação do aprisionamento dos corpos?
 - e) Caso ainda tenha alguma dúvida sobre esses assuntos, converse comigo em sala de aula, podemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!
 - f) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigada pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois vou precisar dessas atividades no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

1. PONTO DE ENCONTRO

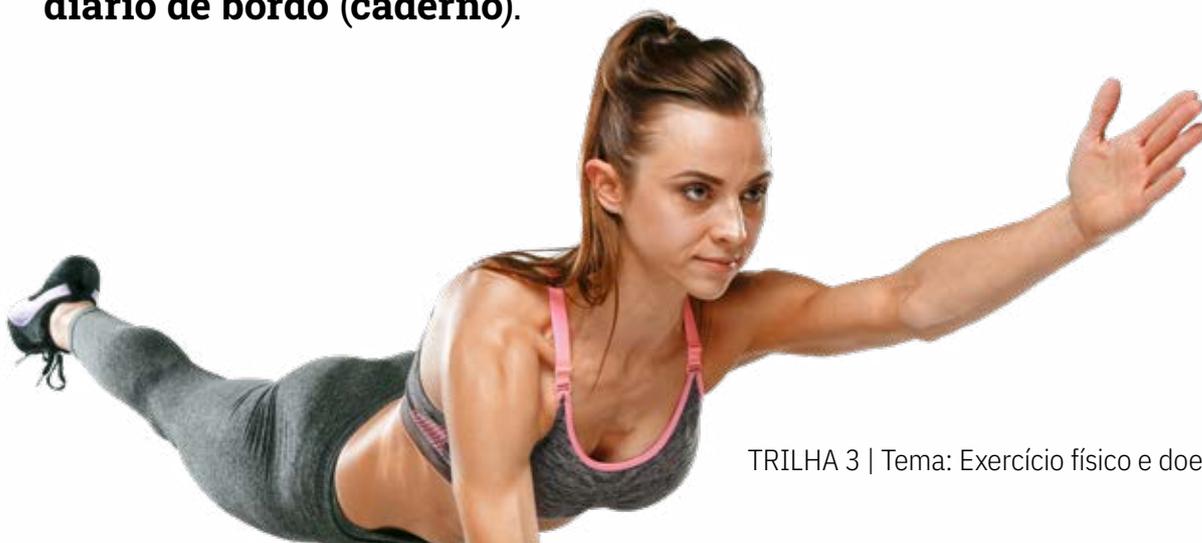
Ola! Que bom encontrar você por aqui novamente. Que legal ter você por aqui, pois essa caminhada é muito importante para que continue avançando no seu desenvolvimento e conquistas. Durante nossa nova caminhada você terá a chance de estudar o tema **Exercício Físico e Saúde** e terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Fique tranquilo pois estaremos juntos na trilha inteira!!!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso passeio gostaria de te fazer algumas perguntas:

- 1 Você sabe o que é exercício físico?
- 2 Já ouviu falar de doenças hipocinéticas?
- 3 Sedentarismo você sabe o que né?
- 4 Já sabe quais são os fatores de risco à saúde?

Pra caminhar nessa trilha comigo anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.



3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que no caminho da vida é importante conhecermos variadas formas de realizar exercícios físicos? Nesse caminho podemos reafirmar a importância da prática de exercícios físicos. Olhe cada uma dessas imagens de forma detalhada: Suas expressões, espaços, tempos e suas interpretações possíveis. Em seguida responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:

Figura 1

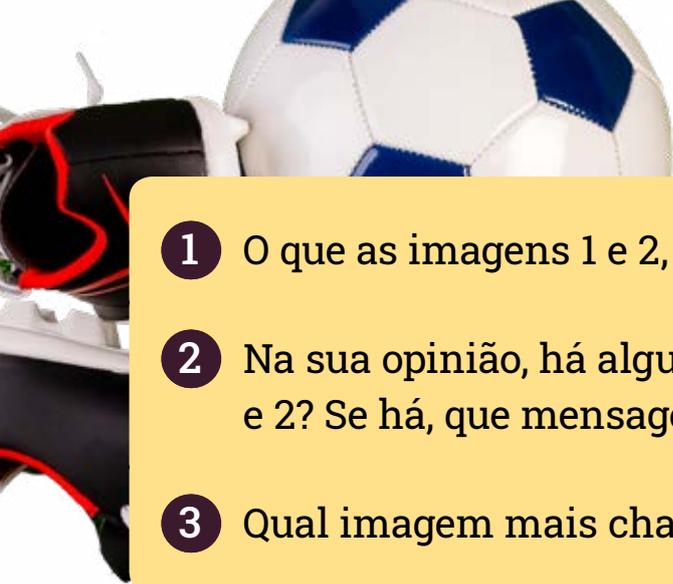


Disponível em: http://www.amellotenis.com.br/tenis/noticias_det.php?not_id=1323
Acesso em: 11 set. 2020.

Figura 2



Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-premium/coracao-personagem-3d_8904631.htm
Acesso em: 11 set. 2020



- 1 O que as imagens 1 e 2, representam para você?
- 2 Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada às imagens 1 e 2? Se há, que mensagem é essa?
- 3 Qual imagem mais chamou sua atenção? Por quê?

4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo ok com você até aqui? Vamos continuar o caminho com um novo desafio. Leia os textos 1 e 2, abaixo, reflita e se possível assista aos vídeos indicados:

Texto 1 – O exercício físico: Um fator importante para a saúde

O corpo humano possui uma grande capacidade de adaptação funcional e estrutural ao exercício físico intenso. Nos últimos tempos houve redução importante da quantidade de atividade física na vida diária, devido aos sistemas de automação no trabalho e ao transporte motorizado.

Uma consequência dessa diminuição do exercício físico no cotidiano foi uma redução da forma física na população do mundo industrializado, com aumento simultâneo do predomínio das doenças cardiovasculares como causa de morte e incapacidade. Isso indica que a mudança para um estilo de vida sedentário pode ser prejudicial para o indivíduo e potencialmente oneroso para a sociedade. Sem dúvida, os dados epidemiológicos indicam claramente os efeitos benéficos do exercício físico na prevenção da doença coronariana e na diminuição da mortalidade por todas as causas, quando o exercício se constitui em uma parte integrante das atividades laborativas e de lazer. Ainda, ao melhorar o perfil lipídico do sangue, manter a pressão arterial dentro de limites seguros, e controlar o peso corporal, o exercício físico pode modificar outros fatores de risco. O exercício pode também contribuir para o controle do diabetes mellitus e para a manutenção da densidade óssea no idoso.

Um indivíduo em boa forma física têm maior capacidade de tolerar as demandas físicas que fazem parte do cotidiano, enquanto outro que não esteja em forma por vezes terá de interromper a atividade devido a fadiga.

A forma física e a boa saúde não são sinônimos, mas complementares entre si. Enquanto uma boa saúde significa simplesmente a ausência de doenças, a forma física pressupõe energia suficiente para buscar as recompensas da vida e não depender fisicamente de outras pessoas. Na Medicina do Esporte, considera-se de capital importância o problema de prevenir ou remediar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e do envelhecimento. Portanto, a atividade física adequada constitui-se em um componente importante dos regimes terapêuticos para o controle e tratamento da doença coronariana, da hipertensão arterial, da obesidade, das doenças músculo-esqueléticas, das doenças respiratórias e da depressão. A forma física pode proporcionar também sensação de bem-estar e auto-estima.

A Federação Internacional de Medicina do Esporte recomenda que todos os indivíduos se engajem em um programa regular de exercícios aeróbicos, com três a cinco sessões semanais, cada uma das quais com duração de 30 a 60 minutos. O exercício aeróbico pode consistir de atividades como caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, patinação ou esqui cross-country. Também podem ser praticados esportes de raquete e esportes coletivos, desde que se controle a intensidade e sejam evitadas atividades mais intensas. A intensidade do exercício deve ser a suficiente para manter a frequência cardíaca entre 50 e 80% da frequência cardíaca máxima. A escolha da atividade dependerá de fatores como o interesse, o acesso a locais e instalações para sua prática, a idade e o estado físico. É conveniente uma revisão geral realizada por um médico, especialmente para os adultos e para os que apresentam fatores de risco conhecidos.

Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v3n3/a07v3n3.pdf>
Acesso em: 11 set. 2020.

Texto 2 – O que são doenças hipocinéticas?

Com o nosso estilo de vida sedentário moderno influenciando fortemente a nossa saúde de várias maneiras, muitas doenças podem afetar o ser humano com mais gravidade. Nossa evolução chegou a um ponto em que um dos



maiores perigos para a nossa saúde é ficar muito tempo imóveis. As condições causadas pela falta de atividade física insuficiente são algumas vezes referidas como doenças hipocinéticas.

Essas enfermidades incluem todos os tipos de doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, problemas nas costas, diabetes, hipertensão e muitos outros. Em todo o mundo, pelo menos 1,4 bilhão de adultos estão se colocando em risco por causa do baixo tempo gasto com atividades físicas, de acordo com um relatório da Organização Mundial da Saúde publicado na revista científica Lancet Global Health.

As diretrizes de atividade física recomendadas pela OMS são as seguintes: Adultos saudáveis devem fazer pelo menos duas horas e meia de atividades de intensidade moderada – ou 75 minutos de atividade de intensidade vigorosa – por semana, além de pelo menos dois dias de fortalecimento muscular.

O novo relatório descobriu que, em todo o mundo, 32% das mulheres e 23% dos homens não se exercitam o suficiente, mesmo quando contabilizam o tempo gasto caminhando, andando de bicicleta até o trabalho e as atividades físicas no trabalho.

Quais são as doenças hipocinéticas? Diabetes, Hipertensão, Câncer, Osteoporose, Obesidade, Doenças cardiovasculares, Colesterol Alto, Depressão, Trombose, Aterosclerose, Derrame cerebral, Síndrome metabólica, Dor lombar, Atrofia muscular, Síndrome da visão de computador.

Disponível em: <https://escolaeducacao.com.br/doencas-hipocineticas/>
Acesso em: 11 set. 2020.

Para aprofundar mais sobre esse tema, você pode pesquisar sobre as formas ou possibilidades de exercícios físicos e assistir os vídeos indicados abaixo, caso não tenha como acessar os materiais de apoio em casa poderá buscar fazer isso na escola:

Textos e vídeos complementares:

Calculadora IMC

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/calculadora/imc/>
Acesso em: 11 set. 2020.

10 exercícios

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=J32bEKmnBaw/>
Acesso em: 11 set. 2020.

Exercício caseiro

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2feE3jKYDQ8&t=1747s/>
Acesso em: 11 set. 2020.

Exercícios aeróbicos

Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/exercicios-aerobicos/>
Acesso em: 11 set. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber as correlações que você pode fazer entre os textos e a realidade do universo esportivo participe do nosso Quiz Exercício Físico no quizur. com aí mesmo, na sua casa. Agora... se não tiver como participar na internet fique tranquilo, você poderá buscar o acesso ao Quiz quando você for na escola.

Para acessar o Quiz Esportivo você poderá usar o endereço eletrônico a seguir:

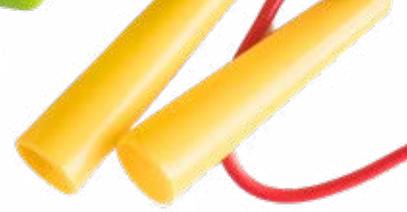
QUIZ EXERCÍCIO FÍSICO

Disponível em: <https://pt.quizur.com/trivia/trilha-exercicio-fisico-e-saude-zAee> Acesso em: 11 set. 2020

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

O exercício físico faz parte da nossa essência!! Há muita vontade de movimentar-se dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres ativos. Demonstre as descobertas realizadas nesse caminho por meio da realização de uma avaliação física

O desafio é: No **diário de bordo** escreva os seguintes dados: Data, Seu Nome, idade, altura, peso, IMC, Quantas vezes por semana realiza exercício físico, quantos abdominais e apoio consegue fazer de forma ininterrupta, se consegue tocar com as mão os pés sem flexionar o joelho. Entenderam? Então... Mão na Massa!! Agora é com você!!



7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que se movimentar pode ser uma expressão de liberdade? A linguagem corporal é muito importante para o desenvolvimento individual e coletivo e contribui para o exercício da cidadania.

Chegamos num momento da trilha em que te convido expressar aprendizagens por meio da linguagem corporal com formas de exercício físico. Com base nas suas experiências com as práticas corporais e nos vídeos aqui indicados realize de 30 a 60 minutos de exercícios em sua casa 3 vezes na semana por um período de 2 semanas. Com seu próprio *smartphone* você pode gravar vídeo curto mostrando se cumpriu essa tarefa ou ainda pode fazer a sua sistematização da sua experiência no **diário de bordo**. Olha... Parabéns pela sua determinação!!! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre as conexões que os exercícios físico possuem com a saúde. O mais interessante é que agora você tem conhecimentos que te auxilia nessa compreensão e isso tem poder! Assim, seria interessante você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa com seus colegas, familiares e comunidade.

Que tal criar uma tabela com o IMC de 10 pessoas que você conhece? Para te ajudar indicamos abaixo etapas para a organização da tabela e para compartilhar esse conhecimento é importante você informar as pessoas que irão te ajudar nessa pesquisa se o IMC dela indica magreza, normal, sobrepeso ou obesidade. E na escola, no momento oportuno, será importante apresentar sua tabela. Seja criativo e não perca a oportunidade de reconhecer a importância dos exercícios físicos para nossas vidas!

Orientação para criar a tabela: No seu **diário de bordo** Crie uma tabela com 11 linhas e 4 colunas e depois busque as informações para preencher a tabela. Segue um modelo para te ajudar:

Identificação/nome	Peso	Altura	IMC

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Percorremos um grande caminho!! Foi muito bom estar contigo nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas antes de nos despedirmos quero te convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar toda a atividade no tempo programado?

c) Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações relacionadas às práticas de exercícios físicos?

d) Através da trilha você conseguiu realizar análises acerca dos exercícios físicos de forma mais ampliada e vivenciar alguns? Caso ainda tenha alguma dúvida converse comigo em sala de aula, podemos aprofundar este assunto no Tempo Escola, ok?!

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)** afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.