



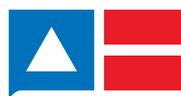
# CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

---

## EDUCAÇÃO FÍSICA



**2**<sup>A</sup>  
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. Características dos esportes no tempo e no espaço; 2. Relações do esporte com a saúde, mídia e o lazer; 3. Esportes adaptados.

## Competência(s):

**1.** Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitar as diversidades, a pluralidade de ideias e posições e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.

**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 consci-

ência 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.

**4.** Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.

## Habilidades:

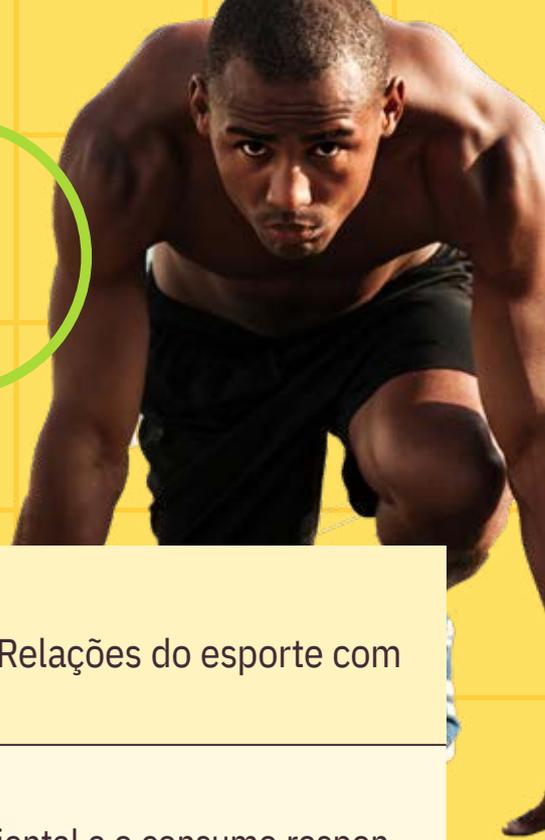
**1.** (EM13LGG202) Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), para compreender o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias.

**2.** (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.

**3.** (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.

**4.** (EM13LGG604) Relacionar as práticas artísticas às diferentes dimensões da vida social, cultural, política e econômica e identificar o processo de construção histórica dessas práticas.



## TEMA: Características dos esportes no tempo e no espaço

**Objetivos de Aprendizagem:** Aprofundar compreensões acerca das características e do universo das práticas esportivas; Relacionar as práticas esportivas às diferentes dimensões da vida social, cultural, política, histórica e econômica.

	Aula	Atividade
SEMANA 1	1	Faça um pesquisa sobre o conceito e as características do esporte.
	2	<b>Vivência:</b> será feita uma representação ou aproximação da prática esportiva de preferência.
SEMANA 2	3	Realize uma pesquisa sobre as etapas do treinamento esportivo e elabore um mapa mapa conceitual sobre o tema.
	4	<b>Vivência:</b> desafio de habilidade. Grave um vídeo com o desafio cumprido (regras na trilha).
SEMANA 3	5	Elabore um questionário para compor uma entrevista.
	6	Realize uma entrevista com um atleta ou ex-atleta.

## TEMA: Relações do esporte com a saúde, mídia e o lazer

**Objetivos de Aprendizagem:** Vivenciar e analisar criticamente as diversas visões de mundo presentes nos discursos levando em conta os contextos esportivos; Interpretar problemáticas nas relações de poder que legitimam determinados esportes.

	Aula	Atividade
SEMANA 4	7	Reflexões sobre o esporte. Assista o filme: "Um homem entre gigantes" e faça um breve resumo.
	8	Grave um vídeo de 10 a 20 segundos evidenciando uma experiência esportiva ou elabore uma imagem realizando a pratica com seu relato de experiência (experiência com um esporte não convencional – Badminton ou floorball).
SEMANA 5	9	Elabore um quiz esportivo com os possíveis temas: tipos de lesões, fisiologia do exercício, doping, origem e regras de esportes.
	10	Construa uma tabela relacionando os benefícios e malefícios do esporte.
SEMANA 6	11	Elabore uma resenha crítica sobre esportes no Brasil e na Mídia
	12	Elabore um estudo de popularidade dos um estudo de popularidade dos atletas Olímpicos negros baianos

## TEMA: Esportes adaptados

**Objetivos de Aprendizagem:** Reconhecer e valorizar os sentidos e significados atribuídos às práticas corporais adaptadas.

	Aula	Atividade
SEMANA 7	13	Pesquise e faça uma reflexão sobre os esportes adaptados.
	14	Faça uma pesquisa sobre o Futebol de 5 para cegos.
SEMANA 8	15	Faça uma pesquisa sobre a categoria esportiva da Bocha.
	16	Faça uma exposição sobre tipos de esporte adaptados.



## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento de nosso passeio. Que legal! Esse encontro é muito importante para que continue avançando no seu desenvolvimento e conquistas. Durante nosso passeio você terá oportunidade de estudar o tema: **As trilhas do Esporte**, e terá poder expressar o que aprendeu compartilhando 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: Você sabe o que é esporte? Já ouviu falar em treinamento esportivo? Será que o esporte sempre representa saúde? Já conversou com algum atleta? Para caminhar na trilha comigo anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA



Disponível em: <https://www.miaeventos.com.br/evetos> Acesso em: 20 ago. 2020.



Disponível em: [https://blogeducacaofisica.com.br/foto1\\_reabilitacao\\_esporte/](https://blogeducacaofisica.com.br/foto1_reabilitacao_esporte/) Acesso em: 20 ago. 2020.



Disponível em: <https://www.papodehomem.com.br/a-solucao-para-o-doping-e-estender-a-punicao-para-alem-dos-atletas> Acesso em: 20 ago. 2020.

Você sabia que no caminho da vida é importante conhecermos o universo das práticas esportivas? Nesse caminho podemos conhecer várias modalidades esportivas.

Olhe cada uma dessas imagens acima de forma detalhada:

Suas expressões, se usam algum tipo de material ou suas interpretações possíveis. Em seguida responda as perguntas no seu **diário de bordo (caderno)** para continuar a trilha.



1 O que as imagens representam para você?

---

2 Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada às imagens? Se há, que mensagem é essa?

---

3 Qual imagem mais chamou sua atenção? Por quê?

---

### 3. EXPLORANDO A TRILHA

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

Texto 1 – Você sabe o que é esporte?

Você já parou para pensar sobre quais esportes já vivenciou na sua escola?

O termo esporte se refere a qualquer tipo de prática que esteja vinculada a Federações e Confederações, cujo papel é o de regulamentar as regras dessa prática. Isso significa que as regras de um esporte são fixas e nunca podem ser modificadas durante um campeonato. Aliás, esse é outro objetivo das federações: organizar campeonatos, cujos campeões sempre têm em vista o prêmio, que pode ser dinheiro, medalhas ou troféus, por exemplo. Dessa explicação podemos extrair quatro características que são fundamentais para dizer se determinada prática é um esporte: 1) Ter regras fixas; 2) A subordinação dessa prática a algum órgão oficial; 3) É uma atividade competitiva; 4) O atleta está sempre em busca de um tipo de recompensa maior do que o prazer de praticar o esporte.

A partir dessa ideia sobre o que é esporte, você pode estar se perguntando: “O basquete que eu jogo na escola, então, não é esporte?”. Essa é uma pergunta interessante, até porque, a prática esportiva dentro da escola não é novidade. Muitas escolas possuem equipes de treinamento, cujos atletas são alguns de seus alunos. Essas equipes são formadas para disputar campeonatos interescolares, cuja finalidade é o ganho de troféu para a escola.

Além dessa prática mais explícita de esporte, também há a vivência esportiva nas aulas de Educação Física. Essas vivências não precisam ser necessariamente competitivas; E mais que isso: Nas aulas de Educação Física não tem medalha! O que importa é aprender e se divertir! É por isso que o basquete da sua aula é sim um esporte, mas é um esporte apropriado para ser trabalhado de acordo com objetivos educacionais.

Portanto, se o seu professor propuser uma aulas diferentes como esgrima, capoeira ou ginástica artística, ao invés do futebol ou do voleibol de sempre, não reclame! Tenha em mente que a aula de Educação Física é o momento de experimentar coisas novas. Bons estudos!

Texto adaptado de Paula Rondinelli. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/voce-sabe-que-esporte.htm> Acesso em: 20 ago. 2020.

## Texto 2 – Princípios do treinamento desportivo

O esporte é uma das maiores paixões do brasileiro. A sua grande audiência nas competições influencia a prática, seja de maneira profissional, seja amadora. Nesse cenário, o treinamento desportivo tem intenção planejar a rotina de exercícios de um indivíduo, respeitando as suas especificidades e os seus objetivos.

É comprovado que a prática de exercícios físicos com regularidade ajuda na prevenção de diversas doenças, como diabetes, hipertensão e osteoporose, além de combater a obesidade e o sedentarismo.

Mas o que é o treinamento desportivo? O treinamento desportivo é o conjunto de atividades físicas realizadas por um longo período de tempo, de forma progressiva, que tem como função desenvolver as capacidades humanas, fisiológicas e psicológicas de um indivíduo. São exercícios planejados de forma individualizada e sistemática para a evolução de um atleta.



São diversos os objetivos do treinamento desportivo, sendo os principais deles a evolução da forma física e da técnica do indivíduo. Quando ele é realizado de forma correta, auxilia na melhora da performance de um esportista, porém, alguns princípios devem ser seguidos para obter os resultados desejados.

Ainda que os quesitos técnicos sejam mais explorados, é importante destacar que os treinamentos devem abraçar outras áreas, como a psicologia e a nutrição. Um bom desenvolvimento mental é essencial para alcançar os objetivos dos treinos, da mesma forma que a alimentação pode ser uma aliada ou vilã nos resultados, dependendo de sua utilização.

Para melhorar a performance de um atleta, é necessário entender alguns quesitos técnicos, que influenciam diretamente a programação das atividades e os resultados obtidos. Confira abaixo alguns princípios fundamentais do treinamento desportivo: Individualidade biológica, Reversibilidade, Sobrecarga, Adaptação, Especificidade e Variabilidade.

Para tanto, o esporte é comumente associado aos profissionais de alto rendimento, como jogadores de futebol e atletas olímpicos. Porém, um bom treinamento desportivo traz diversos benefícios para qualquer indivíduo, que impactam diretamente a qualidade de vida e de trabalho de cada um.

Texto adaptado de Unisport Brasil. Disponível em: <https://blog.unisportbrasil.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-treinamento-desportivo/> Acesso em: 20 ago. 2020.

Para aprofundar mais sobre esse tema, você pode pesquisar sobre as lesões no esporte e assistir aos vídeos indicados abaixo, caso não tenha como acessar os materiais de apoio em casa poderá buscar fazer isso na escola:

#### **As lesões no esporte.**

Disponível em: <https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/fisiologia/as-lesoes-nos-esportes/> Acesso em: 20 ago. 2020.

#### **Conceito e característica do esporte.**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cfn-Cll8lO5Y> Acesso em: 20 ago. 2020.

#### **Fibras Musculares e Treino esportivo.**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0GKGxl2mMSk> Acesso em: 20 ago. 2020.

## Esporte na Vida do Jovem. O doping e Lance Armstrong.

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

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=U-7gqGQp1lNs> Acesso em: 20 ago. 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 Esportivo 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 para escola. Para acessar o Quiz Esportivo você poderá usar o endereço eletrônico a seguir.

Disponível em: <https://pt.quizur.com/trivia/quiz-esportivo-trilhas-de-educacao-fisica-zrdX> Acesso em: 20 ago. 2020.

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

O movimento faz parte da nossa essência!! Há um atleta dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres ativos. Demonstre as descobertas realizadas nesse passeio através de expressões ou gestos esportivos.

O desafio é expressar aprendizagens por meio da linguagem corporal usadas nas práticas do futsal e basquetebol. Pegue uma bola (pode ser qualquer uma, até mesmo de papel) e tente fazer 10 gols seguidos (para as traves do gol seja criativo/a). Quando conseguir a vez será de tentar acertar 10 arremessos seguidos dentro de um balde a uma distância de mais ou menos 4 metros. Com seu próprio smartphone (caso você tenha um) você pode gravar um vídeo curto mostrando se cumpriu o desafio ou ainda pode fazer a sua sistematização no **diário de bordo(caderno)**. Entendeu? Então... Mão na Massa!! Agora é com você!!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que movimentar pode ser uma expressão da 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 esportiva? Pode ser uma simples prática, alguns gestos esportivos, uma parte do treinamento esportivo, uma experiência. Parabéns pela sua experiência!!! 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 o esporte possui com a saúde, a constituição de valores fundamentado por regras e as características das diversas modalidades. 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 realizar uma entrevista com algum/a atleta profissional ou amador? Para te ajudar indicamos abaixo etapas para a organização da entrevista e para compartilhar esse conhecimento você pode fazer uma publicação bem legal em um espaço digital ou pode apresentar o resultado da entrevista na escola no momento oportuno. Seja criativo e não perca a oportunidade de reconhecer a importância do esporte para nossas vidas!

**Orientação para entrevistar:** Elabore no seu **diário de bordo** um questionário para entrevistar um ou uma atleta ou ex-atleta respeitando ao itens de cada etapa:



### ETAPA 1

- Identificação do ou da atleta (Nome, idade, modalidade esportiva e local de treino);
- Questionário (pelo menos 5 perguntas fundamentadas nos textos e vídeos indicados acima).

### ETAPA 2

- Buscar contato de algum ou alguma atleta ou ex-atleta (Pode pedir ajudar aos familiares ou amigos);
  - Comunicar ou pedir que comunique ao entrevistado/a o objetivo dessa entrevista (ressaltar que é uma atividade escolar sobre o tema práticas esportivas);
- Combinar o momento e meio escolhido para realizar a entrevista (vale salientar que é importante manter o distanciamento social).

### ETAPA 3

- Realizar entrevista (sugestão: podem pedir para o entrevistado gravar um áudio com as respostas);
- Anotar no **diário de bordo** as respostas obtidas na entrevista e como foi sua 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) 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 esportivas?
- d) Através da trilha você conseguiu realizar análises acerca do esporte de forma mais ampliada e vivenciar alguns exercícios esportivos? 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 no primeiro momento de nosso passeio. Que legal ter você por aqui, pois esse encontro é muito importante para que continue avançando no seu desenvolvimento e nas conquistas. Durante nosso passeio você terá oportunidade de estudar o tema: **Realidades e possibilidades do esporte** 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: Você sabe ou conhece muitos esportes? Já ouviu falar em *floorball* ou badminton? Será que o esporte é lazer? Profissionalização no esporte seria o quê? Para caminhar na 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 o universo das práticas esportivas? Nesse caminho podemos conhecer várias modalidades esportivas.

Olhe cada uma dessas imagens de forma detalhada: Suas expressões, se usam algum tipo de material ou suas interpretações possíveis. Em seguida responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:



Disponível em: <https://www.flickr.com/search/?text=esportes> Acesso em: 03 set. 2020.



Disponível em: <https://www.alagoinhas.ba.gov.br/index.php/obras-na-praca-do-ceu-estao-em-processo-final/> Acesso em: 03 set. 2020.



Disponível em: <https://br.depositphotos.com/394308252/stock-video-close-up-young-woman-makes.html> Acesso em: 03 set. 2020.

- 1 O que as imagens representam para você? Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada às imagens? Se há, que mensagem é essa? 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: Leiam os textos abaixo, reflitam e se possível assista os vídeos indicados:

Texto 1 – A realidade do esporte no Brasil

A Olimpíada chegou ao fim. Ao todo, foram 19 dias de competições de um dos melhores Jogos Olímpicos de todos os tempos. A energia do povo brasileiro contagiou os estrangeiros que vieram acompanhar os Jogos e os atletas que participaram desta edição. Mas, nem tudo se resume a festa. Muitos atletas ainda ganharam o reconhecimento merecido pelos seus feitos.

Muitos pensam que ser um atleta olímpico é ganhar milhões em dinheiro, muita fama e pouco esforço. Mas a realidade, pelo menos aqui em nosso país, é que para se tornar um atleta de elite é preciso superar muitas adversidades. Pegando o Brasil como exemplo, a falta de investimento e apoio em algumas modalidades chega a ser muito grande até mesmo em esportes como o futebol, conhecido popularmente no Brasil e do mundo.

Para comprovar que a vida de um atleta aqui no Brasil não é fácil, temos vários exemplos da falta de investimento e de visibilidade. Na Olimpíada deste ano, alguns casos, como a inesperada medalha de prata de Felipe Wu no tiro esportivo, as três medalhas de Isaquias Queiroz na canoagem e as incríveis medalhas de ouro de Thiago Braz e Robson Conceição são alguns deles. Esses atletas não surgiram da noite pro dia, foi preciso muito trabalho para chegar nesse momento e não ter a reconção merecida.

A situação dos jogadores de futebol também não é tão fácil como se imagina. Claro que a visibilidade desses atletas é bem maior, até por se tratar de



um esporte bem mais popular. Porém, o dinheiro ganho por eles não chega a ser um absurdo. Com base nos dados cedidos pela CBF, dos 28.203 jogadores brasileiros, a grande maioria ganha até R\$ 1.000.

Disponível em: <https://digitais.net.br/2016/08/a-realidade-do-esporte-no-brasil/> Acesso em: 03 set. 2020.

## Texto 2 – Algumas discussões sobre o esporte e mídia

O avanço tecnológico da mídia e conseqüentemente dos meios de comunicação trouxeram conseqüências não muito boas para a sociedade pós moderna. A industrialização e comercialização capitalista por parte da mídia do lazer, do tempo livre, da saúde e do esporte fizeram uma reversão do entendimento esclarecido destes aspectos, que são de suma importância para toda a sociedade. O poder ideológico que a mídia ganha diariamente lhe dá o direito de escolher como que a divulgação proceda e com qual interesse comercial seja divulgada tal informação.

A função da mídia é oferecer necessidades e padrões de pensamentos que levem ao público o desejo de consumir em grande escala as mercadorias produzidas pela indústria capitalista e pensar que esta forma de ser e de viver é a melhor e única que podemos ter. Aliado a questão da mídia neste trabalho está o esporte. A princípio temos que entendê-lo como sendo um dos maiores fenômenos sociais de nosso século. Acreditamos que todo este respaldo está relacionado com o significado que a mídia lhe dá por ele ser um produto muito bem vendido e lucrativo nos meios de comunicação de massa. Segundo Kunz (1991) o esporte é uma atividade do movimento humano que possui como princípio a sobrepujança e as comparações objetivas.

Ampliando um pouco este entendimento de esporte, Betti citado por Pires (2002) acredita que em função da espetacularização do esporte pela mídia, outras formas de atividades esportivas foram sendo entendidas como esporte, como as atividades físicas relacionadas à saúde, atividades de desafio e de aventura, jogos no computador e outras da cultura de movimento. Temos que entender que estas mudanças estão relacionadas em função da mídia. O esporte neste sentido é um produto que recebe o tratamento necessário para ser comercializado pelos meios de comunicação nas mais variadas formas que forem necessárias, para gerar audiência e conseqüentemente lucro.

Por trás do fenômeno esporte se escondem muitas informações que a mídia com sua característica de superficialidade não conseguem mostrar. Esta visão de esporte é semelhante a um iceberg, a parte maior não está vista e sim escondida debaixo da água. O esporte na mídia teria o dever de mostrar estas facetas escondidas e buscar a verdade dos fatos esportivos. Mostrar os reais interesse políticos e econômicos dos campeonatos e grandes eventos que são os únicos que a mídia divulga.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd130/algumas-discussoes-sobre-o-esporte-da-midia.htm> Acesso em 03 set. 2020.

### Texto 3 – Negar e silenciar é confirmar o racismo

**Roger Machado: “Eu sinto preconceito quando vou no restaurante só tenho eu de negro”**

Um dos dois técnicos negros a comandar uma equipe da Série A do Campeonato Brasileiro, Roger Machado deu uma longa resposta quando perguntado sobre a campanha contra o racismo após Fluminense x Bahia, na noite deste sábado. Ele e Marcão, treinador do Flu, usaram uma camisa estampada com a frase “chega de preconceito”.

O treinador do clube baiano repetiu o discurso que já havia encampado, de que não deveria causar impacto o fato de ter dois negros na área técnica, mas desta vez, em coletiva após a partida, baseou-se em números para escancarar o racismo que está estruturado na sociedade brasileira.

– Com relação à campanha, não deveria chamar atenção ter repercussão grande dois treinadores negros na área técnica, depois de ser protagonistas dentro do campo. Essa é a prova que existe o preconceito, porque é algo que chama atenção. À medida que a gente tenha mais de 50% da população negra e a proporcionalidade não é igual. A gente tem que refletir e se questionar se não há preconceito no Brasil. Por que os negros têm o nível de escolaridade menor que o dos brancos? Por que a população carcerária, 70% dela é negra? Por que quem morre são os jovens negros no Brasil? Por que os menores salários, entre negros e brancos, são para os negros? Entre as mulheres negras e brancas, são para as negras? Nós temos que nos perguntar. Se não há preconceito, qual a resposta? Para mim, nós vivemos um preconceito estrutural, institucionalizado – questionou o treinador.



Para encerrar, Roger Machado afirmou que é preciso parar de negar a existência do racismo. E usou o seu próprio exemplo, de um negro técnico de um time da Série A, para mostrar que ele é exceção, e que isso é prova de que o racismo existe.

– A gente precisa falar sobre isso. Precisamos sair da fase da negação. Nós negamos. “Ah, não fala sobre isso”. Porque não existe racismo no Brasil em cima do mito da democracia racial. Negar e silenciar é confirmar o racismo. Minha posição como negro na elite do futebol, é para confirmar isso. O maior preconceito que eu senti não foi de injúria. Eu sinto que há racismo quando eu vou no restaurante e só tem eu de negro. Na faculdade que eu fiz, só tinha eu de negro. Isso é a prova para mim. Mas, mesmo assim, rapidamente, quando a gente fala isso, ainda tentam dizer: “Não há racismo, está vendo? Vocês está aqui”. Não, eu sou a prova de que há racismo porque eu estou aqui – finalizou Roger Machado.

Disponível em: <https://globoesporte.globo.com/ba/futebol/times/bahia/noticia/em-campanha-contr-o-preconceito-roger-alerta-negar-e-silenciar-e-confirmar-o-racismo.ghtml> Acesso em: 03 set. 2020.

Para aprofundar mais sobre esse tema, você pode pesquisar sobre os impactos do esporte na vida das pessoas ou na sociedade, caso tenha dificuldades na pesquisa temos uma dica de filme e outra de artigo científico. Ainda terá a possibilidade de buscar o auxílio do professor na escola.

### Dica de filme:

Um homem entre gigantes.

### Dica de Artigo:

O PREÇO DE UM SONHO: a realidade do esporte que não é mostrada pela mídia – Verônica Lima Nogueira da Silva.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber as correlações e reflexões que você pode fazer entre os textos e a realidade do universo esportivo aí mesmo, na sua casa. **Elabore**

**uma resenha crítica** acerca das temáticas abordadas nos textos 1, 2, 3 e, também, considerando suas experiências esportivas.

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

O movimento faz parte da nossa essência!! Há um esportista dentro de você, sabia?! Todos nós somos vencedores. Demonstre as descobertas realizadas nesse passeio por meio expressões ou gestos esportivos.

O desafio é: **Expressar aprendizagens por meio da linguagem corporal expressa nas práticas do *floorball* e badminton.**



Stick e bola. Disponível em:  
[pt.clipartlogo.com/istock](https://pt.clipartlogo.com/istock).  
Acesso em: 03 set. 2020.

Crie ou improvise um stick (taco), trave de gol (pequena) e uma bola (tamanho aproxima de 72mm de diâmetro) e tente fazer 10 gols seguidos para vivenciar o floorball.



Volante – Disponível em: [br.fre-epik.com](http://br.fre-epik.com) Acesso em: 03 set. 2020.

Agora é a vez do badminton: Crie ou improvise um volante ou birdie (uma espécie de peteca) e tente realizar 15 rebatidas seguidas com a mão ou, se tiver, uma raquete.

Com seu próprio *smartphone* você pode gravar vídeo curto mostrando se cumpriu o desafio ou ainda pode fazer a sua sistematização no **diário de bordo**. Entenderam? Então... Mão na Massa!! Agora é com você!!

#### DICA

Assistir vídeos ou pesquisar imagens desses esportes: *floorball* e *badminton*.

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que movimentar pode ser uma expressão da 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. Será simples! Só você lembrar de exercícios esportivos de alguma modalidade que você gosta ou gostaria de praticar como forma de lazer e fazer em casa. Pode ser uma simples prática, alguns gestos esportivos, 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

Muito tem sido divulgado na mídia sobre as conexões que o esporte possui as práticas de lazer, entretenimento e combate à discriminação racial nas diversas modalidades pelo mundo. O mais interessante é que agora você tem conhecimentos que te auxiliam 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 realizar um estudo de popularidade dos atletas Olímpicos negros baianos? Para te ajudar indicamos abaixo algumas orientações e para compartilhar esse conhecimento você pode fazer uma publicação bem legal em um espaço digital ou pode apresentar o resultado da entrevista na escola no momento oportuno.

Seja criativo e não perca a oportunidade de realizar análises críticas sobre os esportes para nossas vidas!

**Orientação para o estudo:** Anote no seu **diário de bordo** as respostas obtidas no estudo de acordo com as orientações das etapas abaixo:

### ETAPA 1

Escolher 5 pessoas de seu convívio ou de sua rede social e para solicitar respostas das seguintes perguntas: Você lembra do nome algum atleta baiano que participou das olimpíadas Rio 2016? Caso sim, aproveite para perguntar se a pessoa sabe a modalidade esportiva e a cidade de origem desse ou dessa atleta. Aproveite para informar que é uma atividade escolar..

### ETAPA 2

Realizar o estudo registrando no **diário de bordo** o nome dos/as entrevistados/as e as respostas dos mesmos/as para serem apresentadas na escola durante a aula de educação física.



## 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) 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 esportivas?
  - d) Através da trilha você conseguiu realizar análise acerca do esporte de forma mais ampliada e vivenciar alguns exercícios esportivos? 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 novamente por aqui, para outro passeio. Lembrando que esse encontro é muito importante para que continue avançando no seu desenvolvimento e nas suas conquistas. Durante nosso passeio você terá oportunidade de estudar o tema **Esportes Adaptados** 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

Para começar nosso passeio gostaria de te fazer algumas perguntas:

- 1 Você sabe ou conhece muitos esportes?
- 2 Já ouviu falar em *floorball* ou badminton?
- 3 Será que o esporte é um lazer?
- 4 Profissionalização no esporte seria o quê?

Para caminhar na trilha comigo anote suas respostas e reflexões no seu **diário de bordo (caderno)**.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que no caminho da vida é importante conhecermos o universo das práticas esportivas? Neste caminho podemos conhecer várias modalidades esportivas. Olhe cada uma dessas imagens de forma detalhada: Suas expressões, se usam algum tipo de material ou suas interpretações

possíveis. Em seguida responda as perguntas no seu **diário de bordo**(ca-  
**derno)** para continuar a trilha:

Figura 1 – Modalidades esportivas



Disponível em: <https://www.cpb.org.br/faq>. Acesso em: 10 set. 2020.

O que as imagens representam para você? Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada às imagens? Se há, que mensagem é essa? 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 abaixo, reflita sobre eles e, se possível, assista aos vídeos indicados para complementar seus estudos.

### Texto 1 – O Esporte Adaptado

A realidade de grande parte dos portadores de necessidades educativas especiais no Brasil e no mundo revela poucas oportunidades para engajamento em atividades esportivas, seja com objetivo de movimentar-se, jogar ou praticar um esporte ou atividade física regular.

A prática de atividade física e/ou esportiva por portadores de algum tipo de deficiência, sendo esta visual, auditiva, mental ou física, pode proporcionar dentre todos os benefícios da prática regular de atividade física que são mundialmente conhecidos, a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo.

As atividades físicas, esportivas ou de lazer propostas aos portadores de deficiências físicas como os portadores de sequelas de poliomielite, lesados



medulares, lesados cerebrais, amputados, dentre outros, possui valores terapêuticos evidenciando benefícios tanto na esfera física quanto psíquica.

Quanto ao físico, pode-se ressaltar ganhos de agilidade no manejo da cadeira de rodas, de equilíbrio dinâmico ou estático, de força muscular, de coordenação, coordenação motora, dissociação de cinturas, de resistência física; enfim, o favorecimento de sua readaptação ou adaptação física global (Lianza, 1985; Rosadas, 1989 e Souza, 1994). Na esfera psíquica, podemos observar ganhos variados, como a melhora da autoestima, integração social, redução da agressividade, dentre outros benefícios (Alencar, 1986; Souza, 1994; Give it a go, 2001).

A escolha de uma modalidade esportiva pode depender em grande parte das oportunidades que são oferecidas aos portadores de deficiência física, da sua condição socioeconômica, das suas limitações e potencialidades, da suas preferências esportivas, facilidade nos meios de locomoção e transporte, de materiais e locais adequados, do estímulo e respaldo familiar, de profissionais preparados para atendê-los, dentre outros fatores.

Diversos estudiosos ressaltam que os objetivos estabelecidos para as atividades físicas ou esportivas para portadores de deficiência, seja esta física mental, auditiva ou individual devem considerar e respeitar as limitações e potencialidades individuais do aluno, adequando as atividades propostas a estes fatores dentre outros: Melhoria e desenvolvimento de autoestima, autovalorização e autoimagem; O estímulo à independência e autonomia; A socialização com outros grupos; A experiência com suas possibilidades, potencialidades e limitações; A vivência de situações de sucesso e superação de situações de frustração; A melhoria das condições organo-funcional (aparelhos circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor); Melhoria na força e resistência muscular global; Ganho de velocidade; Aprimoramento da coordenação motora global e ritmo; Melhora no equilíbrio estático e dinâmico; A possibilidade de acesso à prática do esporte como lazer, reabilitação e competição; Prevenção de deficiências secundárias; Promover e encorajar o movimento; Motivação para atividades futuras; Manutenção e promoção da saúde e condição física; Desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais para melhor realização das atividades de vida diária; Desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>

Acesso em: 10 set. 2020.

## Texto 2 – Esporte paraolímpico ainda enfrenta dificuldades para crescer por falta de patrocínio

A principal dificuldade dos atletas é começar o treino e ter acesso à informação, diz o coordenador técnico de atletismo do Comitê Paraolímpico Brasileiro, **Ciro Winckler**, ao falar sobre as adversidades enfrentadas por aqueles que praticam esporte paraolímpico. Segundo ele, esses atletas não devem ser vistos como deficientes que praticam um esporte, mas como atletas com uma especificidade.

“Os atletas paraolímpicos são mais dedicados aos treinos”, afirma o treinador **Leonardo Miglinas Cunha**, da equipe da Associação Capixaba Paraolímpica de Desportos (ACPD). Há oito anos, a equipe, formada por voluntários, oferece aulas gratuitas de natação em um clube de Vitória. Os atletas amadores treinam três vezes por semana, os profissionais, todos os dias.

De acordo com **Antônio Delfino**, corredor de 38 anos, não é fácil ser esportista, mas com paciência e dedicação é possível “chegar lá”. Aos 17 anos, Delfino trabalhava como lavrador, quando sofreu um acidente de trabalho e teve seu braço direito amputado. Em 1989, ele mudou-se para Brasília em busca de melhores condições de vida e dez anos depois começou a correr. “Uns colegas de trabalho que corriam disseram que eu levava jeito para corrida de rua”, conta Delfino, que disputou e venceu sua primeira prova naquele ano.

Delfino já ganhou três medalhas paraolímpicas – duas de ouro nas Paraolimpíadas de Atenas, em 2004, e uma de prata. Em 2003, ele conseguiu seu primeiro patrocinador, mas continua trabalhando: “Sou um dos poucos que trabalha. Para alguns [o patrocínio] não dá pra viver.”

A falta de apoio foi apontada pelo treinador Cunha como a maior dificuldade para os atletas paraolímpicos. Winckler confirma a dificuldade: “As pessoas encaram o apoio financeiro nas Paraolimpíadas como ajudar um coitadinho. Queremos que ajudem pelo tempo dos atletas, pela relação custo-benefício”. Nas últimas Paraolimpíadas, em Pequim, em 2008, o Brasil melhorou sua posição no quadro de medalhas, ficando em 9º lugar.

Segundo Winckler, ainda faltam treinadores interessados nessa área. “Os profissionais não querem trabalhar na área por acomodação, para não ter que estudar”, afirma. Isso faz com que não haja muitos locais de treinamento.

Disponível em: [https://pt.wikinews.org/wiki/Esporte\\_paraol%C3%ADmpico\\_ainda\\_enfrenta\\_dificuldades\\_para\\_crescer\\_por\\_falta\\_de\\_patroc%C3%ADnio](https://pt.wikinews.org/wiki/Esporte_paraol%C3%ADmpico_ainda_enfrenta_dificuldades_para_crescer_por_falta_de_patroc%C3%ADnio)  
Acesso em: 10 set. 2020.



Para se aprofundar mais sobre esse tema, você pode pesquisar as características dos esportes adaptados. Caso tenha dificuldades na pesquisa acesse o site do Comitê Paraolímpico Brasileiro ou os vídeos indicados abaixo. Ainda assim, você terá a possibilidade de buscar o auxílio do professor na escola.

### **Comitê Paralímpico Brasileiro**

Disponível em: <https://www.cpb.org.br> Acesso em: 28 set. 2020.

### **Futebol de 5**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AfmNzUYxFok/>  
Acesso em: 28 set. 2020.

### **Regras da Bocha**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=S7X-5PlmidU/>  
Acesso em: 28 set. 2020.

### **Goalball**

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=hl\\_iSgQsrDY/](https://www.youtube.com/watch?v=hl_iSgQsrDY/)  
Acesso em: 28 set. 2020.

### **Daniel Dias**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RayFymSpxrM/>  
Acesso em: 28 set. 2020.

## **5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA**

Para entender mais sobre as correlações e reflexões que você pode fazer entre os textos, a realidade do universo esportivo e suas representações na sociedade vamos fazer uma atividade, aí mesmo, na sua casa. Elabore no seu **diário de bordo/caderno** um resumo acerca das temáticas abordadas nos textos 1, 2 e, também, considerando suas experiências de vida.

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

O movimento faz parte da nossa essência, mas já imaginou se você tivesse alguma limitação para realizar esses movimentos? Você tem um grande potencial de superar as dificuldades, sabia?! Demonstre as descobertas realizadas nesse passeio através de expressões ou gestos esportivos.

O desafio é: Expressar aprendizagens por meio da linguagem corporal expressa nas práticas do *goalball*. Primeiro seria interessante você



pesquisar sobre as duas modalidades esportivas. Assim para a vivência com o goalball busque um pano para vendar os olhos e caminhe com cuidado no ambiente da sua casa para reconhecer e perceber esse espaço sem enxergar (importante essa percepção inicial antes de ir para o jogo). No *goalball* você irá improvisar um gol pequeno e em uma distância de 4 metro você vai tentar fazer gol arremessando a bola com as mãos. Entenderam? Então... Mão na Massa!! Agora é com você!!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou para pensar que incluir o colega através do movimentar pode ser uma expressão de solidariedade? A linguagem corporal é muito importante para o desenvolvimento das relações pessoais e interpessoais. Chegamos num momento da trilha em que te convido a realizar uma prática com base no tema da aula de hoje. Será simples! Já ouviu falar em bocha? Vamos separar 6 bolas com mesmas características (Pode ser bolas de tênis, de gude, de plástico ou ainda você pode confeccionar a bola), uma dessas bolas você irá marcar de branco e colocá-la a uma distância maior que 4 metros, o objetivo será tentar lançar as outras bolas mais perto possível da bola branca. Depois você retorna para continuidade da trilha viu?! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Pouco é divulgado na mídia sobre as dificuldades presentes no paradesporto ou sobre a possibilidade de acesso a essas modalidades por todos. 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 identificar nos espaços de lazer ou, pelo menos, no seu caminho para escola os possíveis problemas que poderiam dificultar a mobilidade paratletas.

Pense naquelas pessoas que não enxergam, ou aquelas que usam cadeiras de rodas, ou ainda aqueles que usam próteses ou muletas. Escreva todas

as observações no seu **diário de bordo** para em sala ser discutido o que poderia ser feito para minimizar possíveis problemas. Seja observador e não perca a oportunidade de realizar análises críticas sobre essa realidade nas relações em nossas vidas!

## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio!! Foi muito bom estar contigo em mais uma trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Foi bom demais sua companhia! 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**:

- 
- Você reservou um tempo para realizar esta atividade?
  - Se reservou, conseguiu realizar toda a atividade no tempo programado?
  - Considera que trilha te ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações relacionadas aos esportes adaptados?
  - Através da trilha você conseguiu realizar análise acerca dessa possibilidade esportiva de forma mais ampliada?
  - 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.