



CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA



Unidade 2 – Versão – 24 Abril 2021

2^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 Ió Sousa

Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

Coordenação do Ensino Médio com Intermediação Tecnológica

Letícia Machado dos Santos

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

Maria de Fátima Fonseca

Equipe de Elaboração

Adriana Almeida Amorim

Ana Paula de Brito Costa Silva

Andréia Santos Santana

Antônio Nery Guimarães Neto

Carlos Vagner da Silva Matos

Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã

Claudia Norberta dos Santos Amaral

Daiane Sousa de Pina Silva

Elci Paim Pereira

Elisana Georgia Silva dos Santos (Letras/UFBA)

Elza Sueli Lima da Silva

Etiene da Silva Martins

Fabiana Lago de Andrade

Gabriel Silva Almeida (Letras/UFBA)

Gidean de Jesus Nunes Júnior (Letras/UFBA)

Gessé da Silva Vieira

Gildo Mariano de Jesus

Gilmara Carneiro da Silva Freitas

Jaíldon Jorge Amorim Góes

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

Mirela Gonçalves Conceição

Nilson Maynard Menezes

Tailane Neves de Jesus

Tamires Fraga Martins

Taylane Santos do Nascimento

Uenderson Jackson Brites de Jesus

Yone Maria Costa Santiago

Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso

Ana Claudia Henrique Mattos

Daiane Sousa de Pina Silva

Edmeire Santos Costa

Gabriela Silva de Jesus

Nancy Araújo Bento

Cíntia Barbosa de Oliveira Bispo

Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima

Gabriel Souza Pereira

Gabriel Teixeira Guia

Jorge Luiz Lopes

José Raimundo dos Santos Neris

Shirley Conceição Silva da Costa

Silvana Maria de Carvalho Pereira

Equipe de Revisão

Alécio de Andrade Souza • Ana Lúcia Cerqueira

Ramos • Ana Paula Silva Santos • Carlos Antônio

Neves Júnior • Carmelita Souza Oliveira • Claudio

Marcelo Matos Guimarães • Eliana Dias Guimarães

Elias Barbosa • Elisângela das Neves Aguiar •

Helena Vieira Pabst • Helionete Santos da Boa Morte

• Helisângela Acris Borges de Araujo • Ivonilde

Espírito Santo de Andrade • Jose Expedito de Jesus

Junior • João Marciano de Souza Neto • Jussara

Bispo dos Santos • Jussara Santos Silveira Ferraz

• Kátia Souza de Lima Ramos • Letícia Machado

dos Santos • Maria Augusta Silva • Marisa Carreiro

Faustino • Mônica Moreira de Oliveira Torres •

Rosângela de Gino Bento • Roseli Gonçalves dos

Santos • Solange Alcântara Neves da Rocha •

Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo • Tânia Regina

Gonçalves do Vale

Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

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-la 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/as 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

2



Aplicativos de jogos eletrônicos e de prática de atividade física.

Objetos de Conhecimento:

1. Jogos Eletrônicos, Jogos da cultura popular e cotidiano; 2. Repertório cultural, corporal e tecnologias digitais.

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.** Compreender os múltiplos aspectos que envolvem a produção de sentidos nas práticas sociais da cultura corporal de movimento, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade. **3.** 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. **4.** Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.

Habilidades:

1. (EM13LGG702) Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital. **2.** (EM13LGG604) Relacionar as práticas artísticas e da cultura corporal do movimento às diferentes dimensões da vida social, cultural, política, histórica e econômica. **3.** (EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. **4.** (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. **5.** (EM13LGG604) Relacionar as práticas artísticas e da cultura corporal do movimento às diferentes dimensões da vida social, cultural, política, histórica e econômica.

TEMA: Jogos eletrônicos, jogos da cultura popular e cotidiano

Objetivos de Aprendizagem: Conhecer a origem dos jogos eletrônicos, bem como seu desenvolvimento e influência, no contexto da cultura popular contemporânea; Reconhecer o jogo eletrônico como elemento alternativo e complementar no processo de aprendizagem dos estudantes; Conhecer alguns jogos eletrônicos que permitam interação através de movimentos, bem como prática de exercícios físicos.

	Aula	Atividade
SEMANA 1	1	Assistir aos vídeos indicados e registrar sua experiência de vivência com os jogos eletrônicos.
	2	Escolher um <i>app</i> de jogo eletrônico gratuito que represente algum jogo de tabuleiro ou cartas e registrar as habilidades necessárias, bem como os aprendizados que o usuário do jogo pode desenvolver ao vivenciá-lo.
SEMANA 2	3	Pesquisar sobre jogos eletrônicos educacionais, escolher um, vivenciar e escrever uma análise (<i>REVIEW</i>) do <i>app</i> , explicando os benefícios do seu uso.
	4	Vivenciar <i>app</i> de jogo de xadrez para celular (<i>Android</i> ou <i>IOS</i>). Avaliar o jogo xadrez e registrar suas impressões sobre o <i>app</i> como: interface, semelhança com o jogo original, avaliação da vivência com o jogo.
SEMANA 3	5	Vivenciar <i>app</i> de jogo de ludo para celular (<i>Android</i> ou <i>IOS</i>). Avaliar o jogo ludo e registrar suas impressões sobre o <i>app</i> como: interface, semelhança com o jogo original, avaliação da vivência com o jogo.
	6	Vivenciar <i>app</i> de jogo de damas para celular (<i>Android</i> ou <i>IOS</i>). Avaliar o jogo damas e registrar suas impressões sobre o <i>app</i> como: interface, semelhança com o jogo original, avaliação da vivência com o jogo.

TEMA: Repertório cultural corporal e tecnologias digitais

Objetivos de Aprendizagem: Conhecer alguns aplicativos que orientam a prática de atividades físicas; Realizar programa de exercícios físicos, usando um aplicativo gratuito durante 4 semanas.

Semana	Aula	Atividade
4	7	Conhecer e Instalar o <i>app</i> 7 – <i>Seven</i> Realizar a série de alongamentos indicada no <i>link</i> da aula, antes e após os exercícios do 7 – <i>Seven</i> .
	8	
5	9	Realizar os exercícios durante 4 semanas.
	10	



TEMA: Práticas regulares, estilo de vida ativo e hábitos saudáveis

Objetivos de Aprendizagem: Conhecer e vivenciar algumas práticas corporais, bem como seus benefícios para o desenvolvimento e ampliação do condicionamento físico, saúde e qualidade de vida.

	Aula	Atividade
SEMANA 6	11	O que são práticas corporais e como estas podem promover uma melhora no estilo de vida e hábitos saudáveis.
	12	Conhecer e vivenciar os benefícios dos alongamentos.
SEMANA 7	13	Conhecer e vivenciar os benefícios dos exercícios de mobilidade.
	14	Conhecer e vivenciar os benefícios dos exercícios funcionais. Aprender e verificar os batimentos cardíacos através da sua aferição manual.
SEMANA 8	15	Conhecer e vivenciar os benefícios dos exercícios de pilates.
	16	Conhecer e vivenciar os benefícios dos exercícios de musculação.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Fico muito feliz com essa nossa parceria, pois é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema **Origem e história dos Jogos Eletrônicos**. De forma divertida, vamos fazer uma trilha sobre a origem e história dos jogos eletrônicos, aqueles que jogamos sozinhos e com nossos amigos e familiares.

Você terá a oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Para iniciar, quero lhe fazer algumas perguntas:

- 1 Você sabe como os jogos eletrônicos surgiram? Quais as funções dos jogos eletrônicos? Você considera que os jogos eletrônicos são importantes para a vida cotidiana? Por quê? Quais são os tipos de jogos que você mais gosta?

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

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que em qualquer caminho da vida há muitas paisagens a serem observadas? Pois é! O nosso caminho hoje está cheio delas. Olhe

a imagem de forma detalhada: suas formas, cores, contrastes, estrutura física, funcionalidade, tempo /espaço.

Em seguida, responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:

Figura 1



Disponível em: https://imagens.usp.br/wp-content/uploads/games_pedrobole_uspimagens_001.jpg
Acesso em: 03 set. 2020.

- 1 O que a imagem expressa para você? Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada à imagem? Se há, que mensagem é essa? Na sua opinião, os jogos eletrônicos contribuem para o processo de formação e aprendizagem dos jovens? Justifique sua resposta.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo certo com você até aqui? Para continuar no desafio, leia os textos a seguir, reflita e, se possível, assista aos vídeos indicados.

Texto 1 – Jogo Eletrônico

O jogo eletrônico, videogame ou *videogame* é aquele que usa a tecnologia de computador. Ele pode ser jogado em computadores pessoais (dentre eles

tablets e telefones celulares), em máquinas de fliperama ou em consoles. Um console é um computador pequeno que serve basicamente para jogar videogame – PlayStation, Xbox e Wii são exemplos.



Os consoles são conectados a controles manuais e a um aparelho de televisão. As pessoas podem jogar tanto sozinhas quanto acompanhadas.

Em constante evolução, o videogame é uma das formas de entretenimento mais populares do mundo. Além de proporcionar diversão, a

tecnologia dos jogos eletrônicos vem sendo cada vez mais explorada para fins educacionais.

Para que um jogo eletrônico comece, o computador precisa receber instruções. Esse conjunto de instruções é chamado de *software*. Um profissional chamado programador é responsável por escrever as instruções que fazem o jogo rodar. Quando o jogo é aberto, o *software* é carregado no *hardware*, ou seja, no computador ou no console.

O *hardware* e o *software* trabalham em conjunto para enviar sinais eletrônicos ao sistema o jogador comanda as ações por meio de controles, que vão desde simples *joysticks*, teclados e manches com botões até peças que simulam objetos reais, como instrumentos musicais ou o volante de um carro.

Disponível em: <https://escola.britannica.com.br/artigo/jogo-eletr%C3%B4nico/481214>. Acesso em: 03.set.2020. (Adaptado).

Texto 2 – Conheça um pouco da história dos jogos eletrônicos

Você já parou para se perguntar como os jogos eletrônicos, mais popularmente conhecidos como *videogames*, tiveram origem? E quando foi exatamente que os brasileiros começaram a conhecê-los e a dedicarem parte do seu tempo de lazer a esta atividade? Separamos aqui alguns dados históricos bem interessantes para você que curte o mundo dos *games* e que quer entender um pouco mais sobre a evolução desta indústria no Brasil e no mundo.

Muitos acreditam que os primeiros registros dos jogos eletrônicos surgiram na década de 1950. No entanto, devido a falta de documentação, é difícil

determinar precisamente qual teria sido o primeiro jogo de videogame oficial. *Tennis for Two*, desenvolvido no ano de 1958 pelo físico nuclear norte-americano William Higinbotham, é considerado um dos jogos eletrônicos pioneiros no mundo dos *games*. Em um computador analógico ligado a um osciloscópio, o “console” simulava uma partida de tênis, mas nunca chegou a ser comercializado, e Higinbotham, conhecido também por ter participado do Projeto Manhattan, que construiu a bomba atômica, também nunca patenteou sua criação.

Já o ano de 1961, ficou marcado pelo surgimento do *Spacewar!*, console desenvolvido pelos estudantes do MIT – Instituto de Tecnologia de Massachusetts, em que dois jogadores controlavam espaçonaves com o objetivo de destruir a do adversário. O que se sabe é que até aquela época, os jogos de videogame eram considerados apenas experimentos. Apenas ao final da década de 1960 tivemos o primeiro game para TV. *Ping-Pong* foi a sua invenção de sucesso e um marco na história dos jogos – posteriormente a Atari utilizou-se de uma ideia parecida para introduzir o seu primeiro game no mercado consumidor, o *Pong*, em 1972, que se tornou um fenômeno.

Pode-se dizer que a década de 80 marcou história na indústria dos jogos eletrônicos, uma vez que foi neste período que consoles inesquecíveis até os dias de hoje, como *Super Mario Bros*, *Ms Pac-Man*, entre muitos outros, começaram a surgir e se tornaram clássicos daquela época.

O novo milênio é marcado pela chegada do PlayStation 2 e da entrada da Microsoft neste segmento com o Xbox, que alcançou rapidamente o segundo lugar do mercado. E daí em diante, os lançamentos continuam a acontecer: Xbox 360 e Xbox One, Wii e Wii U, PlayStation 3 e 4, e Nintendo Switch, entre outros.

Disponível em: <https://www.jornadageek.com.br/colunas/conheca-a-evolucao-dos-jogos-eletronicos-no-brasil-e-no-mundo-pagina-7/> Acesso em: 03 set. 2020. (Adaptado).

Para aprofundar seus conhecimentos sobre esse tema, é necessário que você realize os estudos nos objetos de conhecimento complementares:

A História dos jogos eletrônicos /parte1.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=otzKbS7a428&t=12s>. Acesso em: 03 set. 2020.

O Jogo.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/exibir/id/7583>. Acesso em: 03 set. 2020.

Jogos eletrônicos na Educação Física.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F0k63pJE4FA>
Acesso em: 03 set. 2020.

O Jogo e Alguns Aspectos da sua Importância na Formação Social e Identitária.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/exibir/id/7169>. Acesso em: 03 set. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber se você fez as correlações necessárias entre textos, vídeos e informações sobre sua vivência com jogos eletrônicos, resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**.

- 1** Você costuma utilizar jogos eletrônicos? Que tipo de jogo?
- 2** Já participou de jogos eletrônicos em família? Com quem costumava brincar?
- 3** Você acha que jogos eletrônicos podem trazer malefícios? Quais?
- 4** Pense em dois jogos eletrônicos que você poderia imitar junto com seus amigos, na rua ou escola. Explique algumas regras.

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

A criatividade faz parte da nossa essência!! Há um artista dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres inventivos. Demonstre as descobertas realizadas nesta viagem por meio de palavras, frases, desenhos (concretos ou abstratos), músicas, quadrinhos, pintura, paródias, charges, mapa conceitual/mental, poemas, ou qualquer outra linguagem.

Se preferir, você pode criar uma paródia falando sobre alguns benefícios físicos e/ou psicológicos dos jogos eletrônicos.

Use o seu **caderno**, algumas folhas em branco ou seu próprio *smartphone* para fazer a sua sistematização. Mão na Massa!! Agora é com você!!

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que realizar uma atividade corporal é um ato de liberdade? O corpo é um grande instrumento de expressão de sentimentos e ações. Chegamos num momento da trilha em que lhe convido a expressar sua experiência de hoje, com uma expressão corporal. Observe um jogo eletrônico de sua preferência, características, objetivos e ações do jogo. Após, tente reproduzir algumas dessas ações com o seu próprio corpo, pode ser um jogo de estratégia, lutas, obstáculos etc. Tenho certeza de que você consegue! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final da trilha.

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No período atual de pandemia do coronavírus (COVID-19), as pessoas estão utilizando muito mais os aparatos eletrônicos, dentre eles os jogos. Será que esse uso excessivo poderá ocasionar problemas para saúde? Pesquise um pouco sobre isso e, a partir de suas conclusões, que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas? Reflita sobre os problemas relacionados ao uso excessivo de jogos eletrônicos e as alternativas para evitá-los. Faça uma publicação bem legal, pode ser um *card* informativo nas suas redes sociais, um vídeo divertido ou uma produção no seu **diário de bordo (caderno)** e/ou cartaz em papel metro ou cartolina. Seja criativo/a e não perca a oportunidade de divulgar para outras pessoas!



9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Caminhamos bastante!! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que é um ótimo/a companheiro/a de viagem?! Mas, antes de nos despedirmos, quero convidar você 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 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 a trilha ajudou você a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações adquiridas, as experiências relatadas e as práticas experienciadas?
- d) Através da trilha, você conseguiu reconhecer o jogo eletrônico como elemento cultural e de identidade e sua importância para interação na sua família? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. 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 da nossa viagem. Fico muito feliz quando lhe vejo, pois esse encontro é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema **Jogos eletrônicos**, e de forma divertida, vamos fazer uma trilha com os aplicativos de jogos eletrônicos e de prática de atividade física. Terá também a oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto. Ah! Não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Pra começar nosso caminho, quero lhe fazer algumas perguntas:

- 1 Você gosta de jogos de tabuleiro? Damas, ludo?
- 2 Você conhece os jogos de tabuleiro eletrônicos?
- 3 Na sua opinião, os jogos de tabuleiro podem ser educativos?
Por quê?
- 4 Quais são os tipos de jogos que você gostaria de jogar em meio eletrônico?

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

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que em qualquer caminho da vida há muitas paisagens a serem observadas? Pois é! O nosso caminho hoje está cheio delas.

Olhe cada uma dessas imagens de forma detalhada: suas formas, cores, contrastes, estrutura física, funcionalidade, tempo/espaço.

Em seguida, responda as perguntas no seu **diário de bordo** para continuar a trilha:

Figura 1

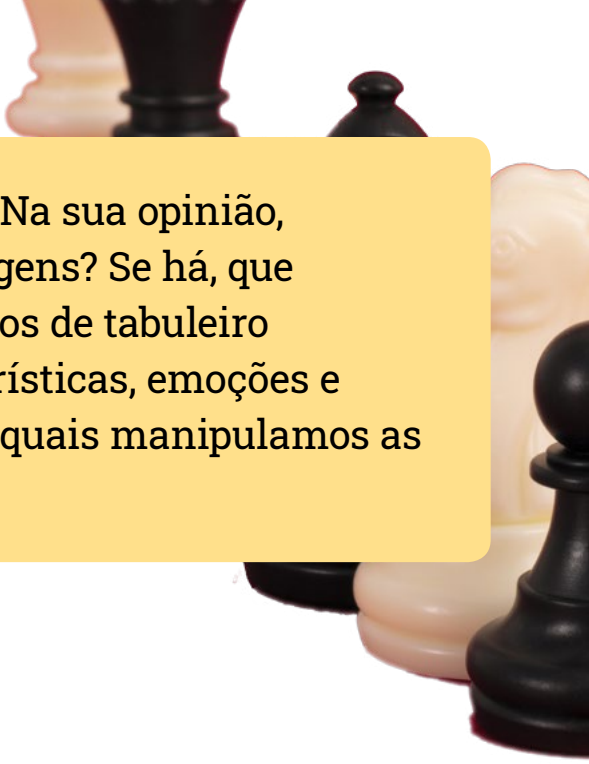


Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2020/05/jogos-de-tabuleiro-online-6-jogos-da-infancia-para-brincar-no-isolamento-em-clima-de-nostalgia/>
Acesso em: 05 set. 2020.

Figura 2



Disponível em: <https://cdn.jogos360.com.br/files/categories/ta/bu/tabuleiro-fb.jpg>
Acesso em: 05 Set. 2020.

- 
- 1 O que as imagens expressam para você? Na sua opinião, há alguma mensagem vinculada às imagens? Se há, que mensagem é essa? Na sua opinião, os jogos de tabuleiro eletrônicos possuem as mesmas características, emoções e aprendizados dos jogos tradicionais, nos quais manipulamos as peças? Justifique sua resposta.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Tudo bem até aqui? Para continuar no desafio, leia os textos a seguir, reflita e, se possível, assista aos vídeos indicados.

Texto 1 – Jogo de tabuleiro

Os [jogos de tabuleiro](#) utilizam as superfícies planas e pré-marcadas, com desenhos ou marcações de acordo com as regras envolvidas em cada jogo específico. Os jogos podem ter por base estratégia pura, sorte (por exemplo, rolagem de dados), ou uma mistura dos dois, e geralmente têm um objetivo que cada jogador pretende alcançar. Os primeiros jogos de tabuleiro representavam uma batalha entre dois exércitos, e a maioria dos jogos de tabuleiro modernos ainda são baseados em derrotar os jogadores adversários em termos.

Existem muitos tipos de jogos de tabuleiro. Sua representação pode variar de situações da vida real a jogos abstratos sem nenhum tema (por exemplo, damas). As regras podem variar desde o simples (por exemplo, [jogo-da-velha](#)), para aquelas que descrevem um universo de jogos em grande detalhe (por exemplo, [Dungeons & Dragons](#)).

Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Jogo_de_tabuleiro. Acesso em: 03 set. 2020.

Ludo

Um dos jogos mais baixados nas lojas de aplicativos online, o 'Ludo' possui uma filosofia muito simples: o primeiro que chegar com quatro peões

ao ponto final vence. Não se engane, pois para isso você deve demonstrar certas habilidades.

O avanço dos peões segue de acordo com os números revelados pelo dado. Se você tirar o seis, meu amigo, pode garantir um progresso de até seis casas. Ou lançar a braba e colocar o peão adversário na casa inicial.

A versão mais moderna do 'Ludo', o 'King', foi lançada em 2016 e ultrapassou a marca dos 100 milhões de downloads no mundo todo. O jogo é uma invenção da Índia e possui sete variações na edição online.

Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2020/05/jogos-de-tabuleiro-online-6-jogos-da-infancia-para-brincar-no-isolamento-em-clima-de-nostalgia/>
Acesso em: 03 set. 2020



Disponível em: <https://vejasp.abril.com.br/wp-content/uploads/2017/05/damasludo.jpg?quality=70&strip=info&w=650>. Acesso em: 07 set.2020.

Texto 2 – Benefícios dos Jogos de Tabuleiro

Os jogos de tabuleiro são materiais intelectuais e lúdicos ao mesmo tempo. A partir de um jogo de tabuleiro, podemos transitar pela história e reviver as lembranças do passado. Embora contenham um grande valor cultural, estes jogos estão sendo substituídos pela era dos jogos eletrônicos; alguns são reeditados no formato computadorizado, mas é sempre importante pensarmos no seu poder de interação. Mesmo sendo clássicos e de fácil acesso, a baixa procura por jogos de tabuleiro para a sua aprendizagem e aplicabilidade tem sido frequente nas diferentes faixas etárias.

Os jogos de tabuleiro têm inúmeros benefícios comprovados; alguns deles em otimização do desempenho das habilidades mentais, melhoria de suas habilidades motoras e sensoriais, estimulação do processo de criatividade e a construção de conceitos. Resultados positivos para uma **melhor qualidade** de vida, menores taxas de declínio no desempenho da execução de tarefas cotidianas e otimização da promoção da saúde.

Destaca-se também a possibilidade de ocorrer a troca entre diferentes gerações, sendo a prática dos jogos um importante elo de reconstrução de valores e de significados.

Posteriormente deve-se solicitar que uma pessoa experiente nos ensine, podendo ser um professor, um parente ou um amigo.

Disponível em: <https://metodosupera.com.br/a-importancia-da-pratica-dos-jogos-de-tabuleiro-para-os-sessenta-mais/> Acesso em: 03 set.2020.

Para aprofundar mais sobre esse tema, é necessário que você realize os estudos nos objetos de conhecimento a seguir:

Jogos de tabuleiro versão digital

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6htbIiiD-2c> Acesso em: 09 set. 2020.



De quem é a vez.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BmDIdC3R5Ag> Acesso em: 04 set 2020.

Jogos eletrônicos na Educação Física

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F0k63pJE4FA> Acesso em: 04 set.2020

O Jogo e Alguns Aspectos da sua Importância na Formação Social e Identitária

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/exibir/id/7169>. Acesso em: 04 set 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para saber se você fez as correlações necessárias entre os textos, os vídeos e sua vivência com jogos eletrônicos, resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**:

- 1 Para você, um jogo de tabuleiro eletrônico possibilita algum tipo de aprendizado?
- 2 Qual o objetivo do jogo Ludo? Só é necessário sorte? Justifique.
- 3 Você costuma utilizar aplicativos de jogos? Quais?
- 4 Os jogos de tabuleiros possuem diversas funções. Cite algumas que você considera importante.

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

A criatividade faz parte da nossa essência!! Há um artista dentro de você, sabia?! Todos nós somos seres inventivos. Demonstre as descobertas realizadas nesta viagem por meio de palavras, frases, desenhos (concretos os abstratos), músicas, quadrinhos, pintura, paródias, charges, mapa conceitual/mental, poemas, ou qualquer outra linguagem.

O desafio agora é: após conhecermos os vários jogos de tabuleiro eletrônicos, vamos colocar agora nosso corpo em movimento, pois passamos um bom tempo sentados. Vamos lá?! O Alongamento vai ser a nossa movimentação corporal criativa!



Aula de Alongamento.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KwcZhci-UpK0/> Acesso em 09.set.2020.

Vamos lembrar um pouco do que você aprendeu durante nossas aulas de Educação Física até aqui! Em suas anotações, **realize uma pesquisa sobre alongamentos**. Não tem nada registrado? Pesquise em livros! Não possui livros? Que tal exercitar seus conhecimentos prévios sobre o assunto! Essa é a hora de demonstrar tudo o que você aprendeu!

Crie sua sequência de alongamentos, registre-a em seu seu **caderno, diário de bordo**. Você pode fazer uma tabela bem legal com essa sequência e disponibilizar para seus colegas no mural da escola. Pode, também, caso possa, produzir um vídeo e compartilhar nas redes sociais, use toda a sua criatividade. Mão na Massa!! Agora é com você!!

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Você já parou pra pensar que escrever pode ser um ato de liberdade? A linguagem escrita é muito importante para a construção do seu próprio conhecimento e para o exercício da cidadania. Chegamos num momento da trilha em que convido você a escrever sobre a experiência de hoje a partir da sua própria vida. Há algo vivenciado até aqui que faça você lembrar de fatos do passado, do presente ou até mesmo do que você pensa sobre o seu futuro? Pode ser uma simples lembrança (de um fato, de uma pessoa), uma situação engraçada, um desejo, uma iniciativa, um sonho. Parabéns pela sua escrita!!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL


Atualmente, fala-se muito em reuniões virtuais, palestras *on-line*, *lives* e cursos a distância, onde os computadores e *smartphones* estão sempre ao alcance das mãos. Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas a se divertirem e interagirem também à distância, através dos jogos eletrônicos de tabuleiro? Pesquise os jogos eletrônicos de tabuleiro que podem ser jogados por mais de uma pessoa e quais desafios ela deverá superar. Agora chegou a hora de divulgar sua produção, pode ser um *card* informativo nas suas redes sociais, um cartaz escrito em cartolina e/ou papel que você disponha ou um vídeo divertido. Seja criativo e não perca a oportunidade de divulgar para outras pessoas!



9. AUTOAVALIAÇÃO

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 convidar você 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 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 a trilha lhe ajudou a fazer uma leitura mais crítica sobre as informações adquiridas, as experiências relatadas e as práticas experienciadas?
 - d) Através da trilha, você conseguiu reconhecer o jogo eletrônico como elemento cultural e de identidade e sua importância para interação na sua família? Comente.

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá, como vai? Tudo bem? Espero que esteja tudo bem com você e toda sua família também. Olha nós aqui novamente para mais uma caminhada. Durante nosso caminho, você terá oportunidade de estudar o tema **Práticas corporais regulares, estilo de vida ativo e hábitos saudáveis** e terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar os conhecimentos adquiridos ao longo da jornada. Pode ficar tranquilo porque estarei com você na trilha inteira!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Como foi indicado no item 1, nesta trilha vamos falar sobre as práticas corporais regulares, estilo de vida ativo e hábitos saudáveis. Mas, antes de tratarmos diretamente do assunto, você tem ideia do que estou falando? Para você, o que seriam práticas corporais?

Pois bem! As práticas corporais são todas as manifestações corporais produzidas pela humanidade presentes em várias sociedades e suas camadas. Estão direta e indiretamente relacionadas às ginásticas, lutas, esportes, danças, jogos e brincadeiras.

Vou indicar esses vídeos para que você se aproprie um pouco mais acerca deste termo e vamos seguir nosso caminho. Vamos lá?

Práticas corporais e suas classificações.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/5721/>
Acesso em 21 fev. 2021.

Práticas Corporais Contemporâneas.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4993/>
Acesso em 21 fev. 2021.

Práticas corporais são:

[...] expressões individuais ou coletivas do movimento corporal, advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica, construídas de modo sistemático (na escola) ou não sistemático (tempo livre/lazer). (BRASIL, 2015, p. 3).

Para além de movimentar-se, as práticas corporais possuem elementos culturais que traduzem a identidade de povos ou de população de determinada região. É a leitura de “mundo” traduzida nas danças, nos jogos, nas brincadeiras etc. Essa diversidade cultural das práticas corporais também faz com que o Brasil apresente suas regionalidades, destacando as diferenças culturais entre as regiões brasileiras. E dentro de cada região, a diversidade continua a existir, conferindo identidade às populações específicas como a ribeirinha, da floresta, do cerrado, quilombola, indígena, do campo e da cidade.

Incluir incorporar às práticas educativas e de saúde os elementos culturais presentes no território compartilhado pela escola e a unidade básica de saúde é uma forma de promover saúde por meio da valorização da cultura local.

Fonte: BRASIL. **Ministério da Saúde**. Caderno temático. Práticas corporais, atividade física e lazer (versão preliminar). Programa saúde na escola. Brasília. 2015.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Até agora tudo tranquilo? Então, vamos seguindo. Toda prática corporal exerce uma relação específica com o objetivo para o qual ela está sendo realizada. Ela pode servir para o lazer, no caso da caminhada, do jogo, da brincadeira, do andar de bicicleta. Mas também pode ser realizada para obter mais saúde, bem estar e qualidade de vida, adotando um estilo de vida mais ativo e saudável.

Analisando as figuras abaixo, quais benefícios à saúde, bem estar e qualidade de vida você atribuiria às duas atividades?



Figura 1 – Pular corda

PULAR CORDA



Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_unioeste_clecimariaguarda.pdf Acesso em: 14.Set.2020.

Figura 2 – Homem com Halteres



Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/musculacao> Acesso em: 14.Set.2020.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Existem várias práticas corporais que favorecem a promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida. Mas, isto não basta para que, de fato, ocorram tais benefícios. Todas as práticas corporais devem ser realizadas com critérios, como: ter uma orientação de um professor formado e regulamentado; respeitar os limites corporais de cada indivíduo; ter uma frequência de, no mínimo, 3 vezes por semana; ter o descanso necessário; ter uma alimentação equilibrada; e outros cuidados importantes para obter um melhor resultado.

Textos complementares:

Dentre as principais práticas corporais que colaboram com um estilo de vida saudável, podemos destacar: as caminhadas, corridas leves, alguns tipos de ginásticas (musculação, ginástica localizada, alongamentos), esportes (natação, vôlei, futebol, basquete, etc.) e atividades de lazer (caminhada, passear de bicicleta, jogos e brincadeiras).

Vídeos Complementares:

Condicionamento Físico, Exercício Físico e Qualidade de Vida.

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6719v>
Acesso em: 14. Set. 2020.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Agora que você já sabe o que são práticas corporais, seus tipos, importância e função, escolha a sua prática corporal de preferência e conte-nos as vantagens e desvantagens dela, bem como os benefícios à saúde e possíveis cuidados que devemos ter ao realizá-la. Tire fotos (não precisa mostrar o rosto) ou faça um desenho, registre suas impressões e a sua conclusão no **diário de bordo (caderno)**.

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

Pergunte aos seus familiares ou amigos qual prática corporal eles têm vivenciado durante este período de distanciamento social, bem como a importância desta atividade para a manutenção da saúde e bem estar deles neste período de pandemia. Depois de receber as respostas, conte-nos:

- 1 Quais as 3 atividades mais praticadas?
- 2 Com qual objetivo (lazer, condicionamento físico, equilíbrio emocional)?

Registre suas impressões e a sua conclusão no **diário de bordo (caderno)**.

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Muito bem! Conseguimos concluir esta unidade. Como foi essa jornada para você? Aproveite que está tudo recente na sua mente e compartilhe, troque informações com seus colegas, vocês podem ter impressões diferentes e isto enriquece ainda mais o processo de ampliação do conhecimento. Fale para eles das práticas corporais que você realiza e pergunte se eles realizam alguma prática corporal e como tais práticas influenciam no estilo de vida mais saudável. Se foi difícil ou fácil, por exemplo. Pergunte, também, se eles conseguiram manter a rotina destas práticas corporais durante a pandemia, de que forma e qual o resultado disto.

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Como sugestão de intervenção social, peço que você passe adiante a sua experiência, a começar pelas pessoas próximas a você. Acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo (caderno)** tudo direitinho!

9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui. Você sabia que a sua companhia é boa demais?! Mas, antes de nos despedirmos, quero convidar você 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 algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) O que você achou dos temas abordados nesta unidade?

b) Os textos, vídeos e intervenções lhe ajudaram a compreender melhor sobre as práticas corporais, sua influência no estilo de vida ativo, bem como a colaboração para que as pessoas criem hábitos saudáveis?

c) Você acredita que uma visão mais crítica sobre o assunto lhe ajudou a adotar um estilo de vida mais ativo? Por quê?

Obrigado/a 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)**. Você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

