

## APRESENTAÇÃO

### Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **sétima semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Geografia, Ciências, Arte, Inglês, Educação Física e História**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Está preparado para continuar conhecendo um pouco sobre a vida de **Anísio Teixeira**? Agora, você já sabe que ele era do sertão baiano de Caetité. Foi um grande jurista, intelectual, educador e escritor brasileiro.

Anísio Teixeira foi o primeiro a implantar as escolas públicas de todos os níveis, no Brasil, cujo objetivo era oferecer educação gratuita para todos, sendo o principal idealizador das grandes mudanças que marcaram a educação brasileira no século 20.

Agora, vamos a mais uma “pílula anisiana” para você refletir um pouco:

**“Como a medicina, a educação é uma arte. E arte é algo de muito mais complexo e de muito mais completo que uma ciência.” (ANÍSIO TEIXEIRA).**

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

**Modalidade/oferta: Regular****Semana: VII****Componente Curricular: Educação Física****Tema: Lutas do Brasil e do Mundo (Parte 01)****Objetivo(s):** Experimentar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.**Autores: Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira**

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### TEXTO

#### **Brincadeira de luta com o pai: 3 benefícios para o desenvolvimento da criança**

Quantas vezes vocês, mães, já se viram falando assim ao ver seu filho ou filha brincando de luta com o pai: “para com isso, vocês dois, vocês vão se machucar!”, “ele é muito pequeno, pode machucar sem querer”, “você fica brincando de luta com ele depois ele vai querer bater nos amigos na escola”...

Você fica com um misto de tensão, preocupação e se pergunta se tem que tentar impedir que esse tipo de brincadeira aconteça entre os pais e as crianças. E a resposta é NÃO, dar espaço que ela ocorra traz grandes vantagens para o desenvolvimento motor.

Este é um momento de muito aprendizado para a criança e vamos aqui trazer alguns dos benefícios que vem desta brincadeira, entre eles:

1. As crianças em um enorme ganho no seu desenvolvimento motor. Com este tipo de atividade há aumento da força, flexibilidade, planejam seus movimentos, estabelecem estratégias, melhoram o tempo de suas reações, percebem o corpo e têm mais noção do que são capazes de fazer. Eles ficam em posições que não costumam ficar, usam pés, mãos, pernas, tronco, cabeça, coordenam movimentos entre as diferentes partes do corpo e tudo que puderem usar para lutar;
2. É uma hora em que é permitido extravasar, se movimentar mais bruscamente, mais rápido, com mais força, sem ter que controlar o seu corpo o tempo todo. E isso, muitas vezes, ajuda a criança a relaxar também (especialmente os meninos, que parecem ter energia de sobra...);
3. O grande “tchan” de o PAI (claro que estas brincadeiras podem acontecer com outros adultos também, mas a maioria das vezes é com o pai) participar destas brincadeiras é que vai ajudar o seu filho a testar e controlar o próprio corpo. O pai pode fornecer uma referência externa para o que é forte demais, o que pode machucar, o que é respeitoso em relação ao outro na brincadeira. Quando a “lutinha” ocorre com outra criança a probabilidade deste retorno acontecer é muito pequena, é capaz de a outra criança bater com mais força e não dizer que machucou, foi forte demais, doeu.... Assim, o pai se torna o parâmetro para auxiliar a criança a ter maior controle sobre seus movimentos, qual é a força ideal para continuar a brincadeira sem machucar o outro, a aprender quais são os limites que ela não pode cruzar.

Disponível em: <http://tempomagico.com.br/brincadeira-de-luta-com-o-pai-3-beneficios-para-o-desenvolvimento-da-crianca/>. Acesso em: 03 out.2020.

## II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

### Explorando o texto!

01.(EMITec/SEC/BA - 2020) Após a leitura crítica do texto escreva no seu caderno, ou um bloco de notas, ou mesmo no computador, sobre os benefícios motores que uma criança adquire ao brincar de luta com pai ou um adulto.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Os pais têm papel importante na vida dos(as) filho(as), são sua primeira referência no processo de aprendizagem. Explique como na brincadeira de luta o pai pode ser parâmetro para auxiliar a criança no controle da força.

### Vamos continuar praticando!

03.(ENADE - 2007) Em uma competição de judô, o profissional de Educação Física surpreendeu-se com os resultados de sua equipe em uma competição, pois praticantes bem-sucedidos nos treinamentos técnicos apresentaram rendimento nas lutas e alguns foram eliminados precocemente. Pouco adiantou o incentivo da torcida com seus gritos e palavras de ordem, visto que o judô é instituído por tarefas motoras, com características de imprevisibilidade de ações entre os combatentes.

Marque a alternativa que apresenta a forma adequada de intervenção desse profissional para aumentar o rendimento da equipe.

- a) Reforçar os treinamentos dos fundamentos técnicos, aumentando tanto a complexidade dos movimentos quanto o número de repetições executadas.
- b) Substituir o modelo de treinamento de forma que todas as habilidades sejam executadas em situação equivalentes à da competição.
- c) Aumentar a exigência de preparação física, garantindo com isso, que a equipe estará em condições psicológicas para render o melhor possível.
- d) Treinar habilidades táticas de combate por meio de situações problematizadoras nas quais os atletas tenham de tomar decisões acerca de quando devem fazer o quê.
- e) Evitar a manifestação de torcida durante os treinos, favorecendo o exercício da concentração e a manutenção de um ambiente com a menor ansiedade possível.

04. Alavancas são objetos físicos usados para multiplicar a força mecânica necessária para se vencer uma resistência, e são muito usadas nas Lutas para se conseguir pontuação. Elas se aproveitam dos princípios de momentos ou torque, ou seja, aplicar uma força a um sistema de rotação, a uma determinada distância do eixo de rotação. Considerando-se o chute circular, muito comum nas modalidades do Taekwondo, Muay Thai ou do Karatê, marque a alternativa que corresponde a sua alavanca.

- a) Alavanca Inter-resistente.
- b) Alavanca Interpotente..
- c) Alavanca Interfixa.
- d) Alavanca Interdinâmica.
- e) Alavanca Interpotencial.

Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/69593139/lutas-questionario-iii-unip>. Acesso em: 03 out.2020.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de 02 vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

**Lutas na escola: jogos de lutas e de oposição corporal.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Rd-35GGnpPM>. Acesso em: 03 out. 2020.

**Jogos de oposição.** Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=fV\\_ymn9VUIs](https://www.youtube.com/watch?v=fV_ymn9VUIs). Acesso em: 03 out. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

**Educação com jogos de oposição: uma análise sobre sua influência na motivação de alunos a virem a praticar lutas/esportes de combate.** Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/EL/article/view/8703>. Acesso em: 08 out. 2020.

### IV. GABARITO COMENTADO:

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** Através dos jogos de iniciação esportiva e das brincadeiras de lutas as crianças têm um enorme ganho no seu desenvolvimento motor. São muitos os benefícios: há aumento da força, flexibilidade, melhoram o tempo de suas reações, percebem o corpo e têm mais noção do que são capazes de fazer. Realizam posições corporais habituais, usam pés, mãos, pernas, tronco, cabeça, coordenam movimentos entre as diferentes partes do corpo e tudo que puderem usar para lutar.

**Questão 02.** Os pais ou um adulto ao participarem de brincadeiras de lutas junto com a criança é que vai ajudá-la a testar e controlar o próprio corpo. O pai pode fornecer uma referência externa para o que é forte demais, o que pode machucar, o que é respeitoso em relação ao outro na brincadeira. Quando a “lutinha” ocorre com outra criança a probabilidade deste retorno acontecer é muito pequena, é capaz de a outra criança bater com mais força e não dizer que machucou, foi forte demais,

**Questão 03.** Alternativa: d. As lutas de judô como já descrito no enunciado da questão são tarefas que se constituem de imprevisibilidade, isto é, são tarefas motoras abertas, que não dependem exclusivamente das técnicas ou de torcida, mas de tomadas de decisão imediatas e com necessidade de alternância de estratégias frente às condições impostas pela atuação concomitante do adversário. Os treinos devem ser estudados para que se possa simular o mais próximo possível as condições reais de combate da modalidade.

**Questão 04.** Alternativa: b. A alavanca interpotente se constitui de aplicação de força ativa, (localizada na musculatura do quadríceps das pernas) entre a força resistente (no caso o corpo do adversário) e o ponto de fixação do eixo de atuação (no caso no próprio corpo do executante, no acetábulo do fêmur e região pélvica), essa alavanca é peculiar aos chutes, socos, cotoveladas e joelhadas.