

## 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 **oitava semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, 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 Caetitê. 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!

<b>Modalidade/oferta:</b> Regular	<b>Semana:</b> VIII
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física	
<b>Tema:</b> Lutas	
<b>Subtema:</b> Capoeira (características e golpes)	
<b>Objetivo(s):</b> Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.	
<b>Autores:</b> Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira.	

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### Texto Capoeira

**Capoeira de Angola:** esse estilo de ritmo lento e gingado decorre da escravização dos povos bantos de Angola, desdobrado do N'golo. O N'golo é uma disputa componente da Efundula, um ritual de transição da mocidade para a idade adulta da mulher angolana. Contudo, o aspecto cerimonial de iniciação teria sido desvinculado da prática ao chegar ao Brasil, dando origem a essa categoria, representada pelo mestre Pastinha.

**Capoeira Regional:** o estilo foi sistematizado pelo mestre Bimba a partir do estilo angolano. Nele, os movimentos são mais rápidos e com caráter mais defensivo. Há também a introdução de golpes de outras lutas, especialmente de artes marciais orientais. Além disso, constitui-se o caráter esportivo da prática, com a instituição de exercícios físicos, métodos, regras e campeonatos.

Por essas e outras características, a capoeira é entendida em quatro dimensões: jogo, luta, dança e esporte. Desse modo, a prática ocorre ao som de instrumentos de percussão e possui caráter bélico e lúdico, bem como fundamentos e regras de organização. Confira a seguir!

### Fundamentos e regras

A capoeira é jogada em roda, formada por todos os participantes da dinâmica e guiada pelo ritmo do berimbau, geralmente tocado por mestres. Além disso, a prática se dá sob acompanhamento de palmas, cantos e outros instrumentos. Assim, ao centro da roda, dois capoeiristas realizam os movimentos de combate, que, em vez de violência, caracterizam-se por movimentações complementares e harmoniosas que simulam um enfrentamento. [...] Nessa dinâmica, no entanto, algumas regras são estabelecidas para a harmonia da prática. São elas: Respeitar o mestre e agir com disciplina; Obedecer ao comando do berimbau durante a prática; Estar sempre vigilante e manter a calma em toda e qualquer situação; Não perder os movimentos do parceiro de vista; Zelar pela segurança de todos os colegas participantes; Jamais utilizar os conhecimentos adquiridos com a prática para integrar brigas de rua.

### Instrumentos e golpes

A dinâmica das “rodas de capoeira” (forma como são chamados os momentos em que é praticada) organiza-se por meio dos instrumentos e dos golpes. Sendo assim, conheça-os a seguir: Instrumentos – Berimbau, Caxixi, Atabaque, Agogô, Pandeiro, Reco-reco.

**Principais golpes - Aú:** popularmente conhecido como “estrela”, esse movimento é usado para se esquivar do adversário ou enganá-lo para a aplicação de um movimento de ataque; **Armada:** caracteriza um chute circular elevado, realizado após um giro; **Desvio de frente:** movimento de defesa usado para evitar golpes em que o capoeirista se abaixa, com as mãos protegendo o rosto; **Benção:** designa um chute/empurrão realizado com o pé inteiro apoiado no peito do parceiro; **Martelo:** nomeia um chute proferido com intuito de acertar a cabeça do parceiro; **Negativa:** refere-se a uma descida com apoio da mão no solo, usada para se desviar de um golpe.

Esses são alguns dos inúmeros movimentos que configuram a dinâmica da capoeira e a caracterizam, em conjunto com os demais elementos (instrumentos, regras, fundamentos, participantes). A seguir, acompanhe curiosidades que também constituem essa prática.

**História da Capoeira.** Disponível em: <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/capoeira>. Acesso em: 01 out. 2020. (Adaptado).

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

### Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Após a leitura crítica do texto explique cinco regras que fundamentam e harmonizam a prática da capoeira.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Discorra sobre dois golpes da capoeira que são considerados como de defesa. Dialogue com seus pais e/ou responsáveis sobre o assunto. Aponte em que situação cada um é utilizado.

### Vamos continuar praticando!

03. No Brasil, a disseminação de uma expectativa de corpo com base na estética da magreza é bastante grande e apresenta uma enorme repercussão, especialmente, se considerada do ponto de vista da realização pessoal. Em pesquisa feita na cidade de São Paulo, aparecem os percentuais de 90% entre as mulheres pesquisadas que se dizem preocupadas com seu peso corporal, sendo que 95% se sentem insatisfeitas com “seu próprio corpo”.

A preocupação excessiva com o “peso” corporal pode provocar o desenvolvimento de distúrbios associados diretamente à imagem do corpo, tais como:

- a) Anorexia e bulimia.
- b) Ortorexia e vigorexia.
- c) Ansiedade e depressão.
- d) Sobrepeso e fobia social.
- e) Sedentarismo e obesidade.

Disponível em: <https://descomplica.com.br/gabarito-enem/questoes/2019/primeiro-dia/preocupacao-excessiva-com-o-peso-corporal-pode-provocar-o-desenvolvimento-de-disturbios/>. Acesso em: 07 out.2020.

04. A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário

adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável, e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à

- a) adesão a programas de lazer.
- b) opção por dietas balanceadas.
- c) constituição de hábitos saudáveis.
- d) evasão de ambientes estressores.
- e) realização de atividades físicas regulares.

Disponível em: <https://descomplica.com.br/gabarito-enem/questoes/2019/primeiro-dia/educacao-para-saude-pressupoe-adocao-de-comportamentos-com-base-na-interacao-de-fatores/>. Acesso em: 07 out.2020.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

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

**Conheça o estilo de capoeira.** Disponível em: <http://www.metodista.br/rroline/noticias/esportes/2018-2/conheca-o-estilo-de-capoeira-praticado-pelos-escravos>. Acesso em: 07 out. 2020.

**Roda de capoeira.** Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/mg/videos/detalhes/202/ministerio-da-cultura-do-brasil-roda-de-capoeira>. Acesso em: 07 out. 2020.

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

**Capoeira:** origem, história, estilo e como ensinar na escola. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/capoeira-origem-historia-estilos/>. Acesso em: 01 out.2020.

### IV. GABARITO COMENTADO

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** Nessa dinâmica, no entanto, algumas regras são estabelecidas para a harmonia da prática. São elas: Respeitar o mestre e agir com disciplina; Obedecer ao comando do berimbau durante a prática; Estar sempre vigilante e manter a calma em toda e qualquer situação; Não perder os movimentos do parceiro de vista; Zelar pela segurança de todos os colegas participantes; Jamais utilizar os conhecimentos adquiridos com a prática para integrar brigas de rua.

**Questão 02. Negativa:** refere-se a uma descida com apoio da mão no solo, usada para se desviar de um golpe e **Desvio de frente:** movimento de defesa usado para evitar golpes em que o capoeirista se abaixa, com as mãos protegendo o rosto.

**Questão 03.** Alternativa: a. Tendo em vista os conceitos biológicos relacionados ao processo de distúrbios alimentares associados à imagem corporal, destacam-se a anorexia e a bulimia.

**Questão 04.** Alternativa: c. A educação para a saúde, segundo o texto, envolve práticas como “atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas”, que constituem hábitos saudáveis.