



Ensino Fundamental

6º ano

Educação Física

Manual exclusivo do aluno

Capítulo 1

Atletismo

Há séculos entende-se por Atletismo a prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do homem, é um esporte universalmente popular, onde as exigências sempre serão mais e mais (mais rápido, mais alto, mais longe, mais resistente e mais e mais).

O Atletismo é uma das primeiras modalidades esportivas que se pratica, pois se baseia nos movimentos naturais como saltar, correr e arremessar. Praticado desde tempos que remontam ao início da nossa civilização, originou-se da necessidade de treinar guerreiros. A palavra atletismo deriva da raiz grega *athon*, que significa combate.

É chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos naturais realizadas pelo ser humano que consiste em:

- Andar
- Correr
- Saltar
- Lançar
- Arremessar

Por exemplo, podemos observar um jogador em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são “base” dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte com provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como *decatlo* e *heptatlo* (que reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona), corridas em campo (*cross country*), corridas em montanhas, e marcha atlética.

História do Atletismo

A história do atletismo é muito bonita, pois se inicia com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência, como a caça, que ele usava para a sua própria defesa, nela ele saltava, corria, lançava, enfim desenvolvia uma série de

habilidades relacionadas com as diversas provas de uma competição de atletismo.

Pré-História

O ser humano já praticava algumas das modalidades do atletismo como forma de sobrevivência na pré-história. A caminhada, por exemplo, era utilizada para se locomover de um lugar para o outro. A corrida e os saltos, para escapar das presas dos animais carnívoros. O arremesso era usado para se defender e matar animais que serviam de alimento. Desta forma, os homens e as mulheres foram adquirindo habilidades que, mais tarde, foram aprimoradas e adaptadas para as competições de atletismo.

Era Antiga

A História diz que os primeiros eventos esportivos organizados foram realizados por volta de 1200 a.C. no "Monte Olimpo", na Grécia. Próximo a este local foi construído um palco esportivo para sediar os Jogos Olímpicos. Lá, os homens exibiam as suas forças, habilidades físicas e o controle psicológico, tudo em homenagem a Zeus, o rei dos deuses da mitologia grega.

As mulheres, por sua vez, não tinham permissão para participar dos jogos e nem mesmo para assistir as competições masculinas. Mas, em contrapartida, a cada quatro anos eram realizados um evento esportivo só para elas, em homenagem a Hera, esposa de Zeus.

Naquela época, os Jogos Olímpicos eram realizados durante cerimônias culturais e religiosas. Os atletas vitoriosos eram glorificados a altura dos grandes deuses. Em 776 a.C., Corobeus, de Atenas, fez seu nome correndo nu e descalço numa tosca pista de 200 jardas e tornou-se o primeiro atleta a ganhar uma prova olímpica. Ele venceu a prova de velocidade dos 192 metros, tornando-se o primeiro e o mais antigo herói do atletismo. Se não teve direito a uma medalha, mereceu uma estátua e gravou seu nome na história do esporte.

Com o tempo, o atletismo ganhou novas modalidades, além de mais brilho e dimensão nos Jogos Olímpicos. Mas em 393 a. C., o imperador romano Theodósius proibiu a realização dos eventos esportivos. Desta forma, os Jogos Olímpicos foram paralisados e a tocha olímpica foi extinta por 1400 anos.

Era Moderna

Em 1896, o francês Pierre de Frey, Barão de Coubertin, reativou os festivais esportivos. A primeira versão dos Jogos Olímpicos da Era Moderna foi realizada em Atenas, na Grécia.

Participaram 285 atletas, de 13 países. Desde então, a tocha olímpica foi reacendida com a finalidade de promover paz entre a comunidade mundial.

A intenção do Barão de Coubertin era de unir os povos pelo esporte. Só em 1894 o ele conseguiu reunir representantes de várias nações em uma pré-convenção olímpica, em Paris. Dos 34 presentes apenas 13 assinaram um compromisso formal garantindo a participação de seus países na Olimpíada de 1896.

As Olimpíadas ocorreram durante a primavera na Europa. No dia 6 de abril de 1896, estavam presentes 285 atletas representando 13 países. O sucesso do evento atraiu mais nações e estimulou Coubertin a criar o Comitê Olímpico Internacional (COI). O Barão foi presidente do COI por 29 anos. Ele morreu pobre e doente em Genebra, na Suíça, em 1937, aos 74 anos. Seu coração foi enterrado em Olímpia, onde tudo começou. Nas Olimpíadas de 1896, na modalidade atletismo, foram disputadas as provas de:

- Salto Triplo
- Salto em Distância
- Arremesso de Peso
- Lançamento de Disco
- 100 m. Rasos
- 400 m. Rasos
- Maratona

"O principal objetivo da vida não é a vitória, mas a luta; o essencial não é vencer, mas lutar. Vamos exportar nossos atletas para promover a paz. Esse é o mercado livre do futuro."

Pierre de Coubertin, fundador da Olimpíada Moderna

Atualmente, os Jogos Olímpicos são realizados, de quatro em quatro anos, em países e cidades diferentes. O atletismo continua sendo a atração principal. São 26 provas masculinas e 23 femininas.

Brasil

O atletismo somente começou a ser praticado no Brasil, a princípio esporadicamente e por estrangeiros radicados no país, a partir de 1910, em

São Paulo. A primeira competição realizou-se em 1914, por iniciativa do jornal O Estado de S. Paulo, que aproveitou a chegada do atleta dinamarquês Islovard Rasmussen.

A competição realizou-se sob a forma de Campeonato do Atleta Completo (espécie de decatlo, mas com 12 provas), no Clube Espéria. Foi vencedor o visitante, seguido pelo brasileiro Amadeu Saraiva.

Deflagrada a Primeira Guerra Mundial, a prática do atletismo foi paralisada, reiniciando-se em 1918, quando o mesmo jornal promoveu uma corrida de 24 km em volta da cidade, denominada Estadinho e aberta a qualquer corredor que provasse aptidões físicas.

Graças ao estímulo provocado por novas competições, pela publicação das regras internacionais e pela construção, em 1921, do primeiro estádio atlético - o do Paulistano - o atletismo tomou grande impulso, ainda em São Paulo.

O entusiasmo transferiu-se para o Rio de Janeiro, onde desde 1920 já se realizavam competições amistosas. No ano seguinte disputou-se o primeiro torneio entre atletas do Rio de Janeiro e de São Paulo, e em 1924 o atletismo brasileiro participava de sua primeira olimpíada.

Provas do Atletismo

Corrida

A corrida é uma das formas mais primitivas de exercício e deve ter surgido da necessidade dos homens primitivos de andar mais depressa para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça. A prática regular da corrida aumenta a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta a força muscular.

Quando uma pessoa está andando, ela mantém um dos pés no chão e o outro no ar, a todo o momento. Na corrida, de tempos em tempos, os dois pés do atleta ficam no ar. A corrida é, na verdade, uma sucessão de pequenos saltos. Ao correr, elevamos os joelhos ao mesmo tempo em que movimentamos os braços. Desta forma, obteremos um rápido deslocamento o nosso corpo.

Salto

Saltar é elevar-se procurando transpor maior distância ou maior altura.

Os saltos atléticos que procuram transpor certa distância, semelhantes aos que eventualmente damos em dias de chuva, por exemplo, para transpor enxurrada, são chamados de saltos em distância. Os saltos atléticos, semelhantes aos que você dá quando tenta alcançar o galho de uma árvore, por exemplo, que procuram transpor maior altura é chamado de saltos em altura.

Os saltos atléticos em distância e em altura são executados obedecendo a certas técnicas e regras. Quase todos os esportes exigem o salto atlético.

Arremesso

Existem quatro modalidades nesta categoria: arremesso de peso, lançamento de dardo, de marte e de disco. Em todas elas, vence o atleta que conseguir arremessar o objeto a uma distância maior.

Capítulo 2

Alimentação

O alimento é o combustível para o corpo realizar as atividades diárias como andar, falar e respirar. É por isso que você precisa estar bem alimentado para estar saudável. Mas nem tudo o que se come faz bem para você: o corpo precisa de vários nutrientes diferentes para funcionar direitinho, por isso o seu prato deve ser sempre bem colorido e variado.

O melhor jeito de descobrir o que você gosta e como você gosta é experimentando. Ajude seus pais na cozinha, vá ao supermercado com eles, invente outras receitas: descubra novos sabores e como podem ser gostosos os alimentos que fazem bem ao seu corpo.

Muitas vezes falamos que não gostamos de comer algum alimento, sem nunca ter provado. Será que esse alimento é mesmo ruim? Que gosto tem a cenoura? O espinafre? A melancia? Vamos experimentar?

Você não precisa ser um atleta profissional para sentir os benefícios de exercitar o corpo. Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como: ir de bicicleta à escola; jogar bola com os amigos ao invés de vídeo game e etc...

O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana (o ideal é 5 dias), de forma contínua ou cumulativa (dividida em várias sessões diárias). Os trinta minutos podem ser realizados de uma só vez (30 minutos realizados em 5 dias da semana) ou em sessões cumulativas (duas sessões de 15 minutos, manhã e tarde ou 3 sessões de 10 minutos, manhã, tarde e noite).

De forma prática, atividade física moderada é aquela que pode ser realizada mantendo-se a conversação. Por exemplo, uma caminhada com passo acelerado, com a percepção de aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória, sem impedir a possibilidade de diálogo com outra pessoa.

Lembre-se: não se exercitar é desastroso para a saúde. Exercitar-se um pouco é melhor que não exercitar-se.

É muito importante a prática de exercícios físicos regularmente, aliada a uma alimentação saudável, o que previne o sobrepeso e a obesidade, além de trazer benefícios para saúde mental e emocional. As pessoas fisicamente ativas são profissionalmente

mais produtivas, e desenvolvem maior resistência a doenças.

Para ter uma vida saudável, associe sempre uma alimentação equilibrada, com o consumo de água e a prática de atividades físicas regularmente. Assegurando, assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

Os Tipos de Alimentos mais prejudiciais à Saúde

O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando quer os comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos.

Mas não precisa ficar desesperado. Isso que não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa. Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles.

Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca, explica Flavia Morais, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde. A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.

Com a ajuda de nutricionistas, listamos os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde. Cuidado com eles!

1. Refeições prontas Congeladas

Você chega a casa morrendo de fome e está cansado demais para cozinhar algo. Então, olha para o micro-ondas, lembra-se da lasanha congelada que tem no freezer e bendiz essa tecnologia linda que facilita a sua vida.

Mas é bom não se empolgar tanto. Esse tipo de alimento semi-pronto é rico em gordura saturada, que faz subir os níveis do colesterol ruim e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. “Tais refeições também são ricas em sódio que, em excesso, pode ocasionar aumento da pressão arterial”, afirma a nutricionista Thais Souza. Resolveu trocar pela pizza? Não adianta. O risco é, basicamente, o mesmo.

2. Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame)

Tudo bem se você não é adepto dos congelados, mas adora um lanchinho de mortadela. Ou um cachorro-quente. Sentimos informar, mas você não está em uma situação melhor, não. “Esses alimentos à base de carne, conhecidos como embutidos, foram inventados para facilitar as preparações e aumentar o prazo de validade do alimento.

O problema é que eles possuem maior teor de gordura saturada em relação à carne natural”, explica Thais Souza. Esse tipo de gordura, encontrado principalmente em produtos de origem animal, traz riscos à saúde quando ingerido em excesso, pois estimula o aumento dos níveis de colesterol e o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Os embutidos também contêm excesso de sódio – o que pode provocar pressão alta – e corantes – que podem causar alergias e problemas no estômago. Por fim, ainda há ali muitos conservantes, como o nitrito e o nitrato. No nosso organismo, eles são convertidos em substâncias potencialmente cancerígenas.

3. Caldos e Temperos Industrializados

Decidiu cozinhar? Bom para você. Mas vai aqui outra dica: faça seu próprio tempero e esqueça os industrializados. Eles possuem altos teores de sódio e glutamato monossódico. O sódio, se consumido além dos limites diários recomendados, pode levar ao desenvolvimento da hipertensão ou piorar o problema se ele já existe.

O problema do glutamato é ainda pior: estudos têm mostrado que o nosso organismo o utiliza como um transmissor de impulsos nervosos no cérebro e seu consumo têm sido associados com dificuldades de aprendizado, Mal de Alzheimer, Parkinson e câncer.

4. Biscoito Recheado

Essas pequenas tentações com recheio de chocolate, morango ou o que for são inseparáveis de tardes ociosas na frente da televisão assistindo a algum filme sobre uma galera do barulho aprontando altas confusões.

“Carregadas com açúcares, essas pequenas guloseimas possuem densidade energética assustadora”, diz o nutricionista Rafael Moreira Claro, Pesquisador do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.

Além do excesso de açúcar, os biscoitos recheados ainda contêm muita gordura saturada, o que favorece o aumento do LDL (o “colesterol ruim”) e a diminuição do HDL, considerado o “colesterol bom”. O desequilíbrio nas taxas de colesterol é fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares graves. E, para completar, os aditivos usados para dar cor a essas bolachas também são prejudiciais à saúde e estão associados à hiperatividade e déficit de atenção.

5. Salgadinhos

É isso mesmo. Outra delícia perigosa que adoramos consumir em momentos de ócio. Os salgadinhos também são fontes de glutamato monossódico, aquele sal sódico que cria um sabor mais encorpado ao produto. Mas você já viu lá no item 3 do que esse composto é capaz.

6. Refrigerante

“Além de possuir muitas substâncias artificiais em sua composição, o refrigerante contém valor nutricional quase nulo”, afirma Thais. A variação cola, em especial, têm uma grande quantidade de fosfatos, que em excesso provocam a liberação do cálcio e o conseqüente enfraquecimento dos ossos, facilitando a incidência de doenças como a osteoporose.

“Além de ser rica em açúcar, a bebida tem a capacidade de enganar os sistemas orgânicos relacionados ao controle das calorias ingeridas, apresentando íntima relação com o ganho excessivo de peso e a obesidade”, acrescenta Rafael Claro.

E, a menos que você seja diabético, não adianta tentar os diet – eles são ainda piores! “Refrigerantes contêm muitas substâncias químicas, mas pelo menos são feitos com açúcar, que é algo que o corpo reconhece e pode digerir. Já os refrigerantes diet, além de todas essas substâncias, ainda contêm aspartame como adoçante. Sua metabolização gera metanol, substância tóxica para os neurônios que, em excesso, provoca degeneração neural e está relacionada a doenças como mal de Alzheimer”, explica Flavia Morais.

Carlos Gouvêa, presidente da Associação Brasileira da Indústria Brasileira para Fins Especiais e Congêneres, discorda. Para ele, o resíduo de metanol que resulta da metabolização do aspartame não é o suficiente para fazer mal à saúde. “Mesmo com a ingestão do aspartame na dosagem máxima diária recomendada, estamos falando de uma dose 200 vezes inferior à considerada tóxica para o ser

humano. Apenas 10% em massa do aspartame (que já é usado em quantidade 200 vezes menor que o açúcar) resultam em metanol no intestino delgado”, diz Gouvêa. E completa: “Os adoçantes aprovados pela ANVISA para uso em bebidas no Brasil tiveram sua segurança confirmada por órgãos internacionais de referência no assunto e sua recomendação de uso não se limita a diabéticos, mas a qualquer um que queira controlar a quantidade de açúcar ingerida.”

7. Frituras

Mesmo que você use óleo vegetal de boa qualidade para fritar suas batatas ou bife, comer alimentos fritos faz mal.

A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo utilizado, deixando de ser uma fonte de gordura insaturada (no caso dos óleos vegetais), fundamental para nossa saúde, e dando lugar à gordura saturada, que em excesso pode causar diversas doenças.

Esse processo pode também promover a formação da gordura trans, que está diretamente relacionada ao aumento de doenças cardiovasculares e à piora do quadro de saúde de uma maneira geral.

Além disso, o calor extremo estraga a estrutura química da molécula de gordura, produzindo uma substância potencialmente cancerígena chamada acroleína.

8. Churrasco

Fritar é ruim, mas tome cuidado quando decidir fazer um churrasco também. Nesse caso, o problema está no processo de preparação, e não com o alimento: segundo a nutricionista Thais, a fumaça do carvão libera alcatrão e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, substâncias com alto potencial cancerígeno.

9. Margarina

De novo, o colesterol. A maior parte das margarinas é feita com óleos vegetais líquidos hidrogenados – que são gordura trans. Essas gorduras não são reconhecidas pelo organismo, que não o metaboliza. Isso provoca acumulação de gordura na região abdominal e promove o aumento dos níveis de colesterol ruim e do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

10. Açúcar

“O açúcar, em especial o refinado, é 100% caloria, sem valor nutricional”, afirma a nutricionista Thais. Sim, ele torna a vida e os alimentos mais doces e tudo mais.

Mas, quando consumido em excesso, é armazenado em nosso corpo sob a forma de triglicérides, aumentando o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, por ser calórico, pode levar à obesidade e, com ela, aumentar o risco de diabetes, hipertensão e dislipidemias. Segundo os nutricionistas, tanto a sacarose (açúcar de mesa) quanto os açúcares de uso industrial estão relacionados à má qualidade da saúde. Então, já viu: nada de adoçar demais o cafezinho.

Diabetes, hipertensão e dislipidemias. Segundo os nutricionistas, tanto a sacarose (açúcar de mesa) quanto os açúcares de uso industrial estão relacionados à má qualidade da saúde. Então, já viu: nada de adoçar demais o cafezinho.

Capítulo 3

Handebol

História do Handebol

Jogos utilizando a mão para controlar uma bola já eram praticados na Antiguidade. Um esporte chamado “urânia”, praticado na Grécia com uma bola do tamanho de uma maçã, foi citado por Homero na obra *Odisseia*. Há registro de um jogo parecido na França, na Idade Média.

As origens do handebol moderno remontam ao fim do século 19, como complemento para treinar e preparar as ginastas. Em 1892, um professor de ginástica, Konrad Koch, criou o “raffballspied”, com características muito parecidas com o handebol atual. Nessa época, na região da Boemia, se praticava um jogo nas escolas em que cada equipe era formada por sete jogadores. Era chamado de “hazena” e suas primeiras regras foram criadas em 1905.

Em 1898, um professor de ginástica da Dinamarca, Holger Nielsen, introduziu no Instituto de Ensino Médio um jogo praticado com uma pequena bola, chamado de “handebol”. O objetivo consistia em marcar pontos em um gol, de modo semelhante ao futebol, porém com as mãos.

Atribui-se a invenção do Handebol ao professor Karl Schellenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a Primeira Guerra Mundial.

Atribui-se a invenção do Handebol ao professor Karl Schellenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a primeira guerra mundial. No início, o Handebol era praticado apenas por moças e as primeiras partidas foram realizadas nos arredores de Berlim. Os campos tinham 40x20m. Pouco depois em campos de dimensões maiores, o esporte passou a ser praticado por homens e logo se espalhou por toda a Europa.

Após a 1ª Guerra Mundial, o handebol ganhou popularidade e se converteu no esporte coletivo oficial da Alemanha.

A primeira partida internacional foi disputada em 1925, entre uma equipe alemã e outra austríaca. Durante os Jogos Olímpicos de 1928, onze países fundaram a Internacional de Handebol Amador. As regras internacionais foram padronizadas em 1936.

Em 1933, a Alemanha conseguiu a inclusão do esporte nos Jogos Olímpicos de Berlim-1936. Na época, o handebol se jogava ao ar livre, com times de 11 jogadores, nos padrões do futebol.

Quando a modalidade se popularizou no resto da Europa, foram propostas modificações significativas,

sobretudo no norte do continente, devido às condições climáticas severas.

A principal proposta incluía a disputa em quadras cobertas e a redução no número de jogadores. As duas versões (quadra e ar livre) conviveram com igual popularidade até o fim dos anos 60.

Em 1965, o Comitê Olímpico Internacional aprovou a disputa do handebol de quadra – com sete jogadores por equipe – para os Jogos de 1972, em Munique. A modalidade feminina foi incluída na Olimpíada seguinte, em Montreal 1976.

O Jogo de Handebol

O handebol se assemelha muito ao futebol quando se trata objetivos do jogo. Cada time tenta levar a bola o mais perto do gol adversário para poder então tentar uma investida (marcar um gol) e evitar que o time adversário realize a mesma ação.

O número de substituições é ilimitado, mas deve ser feito em um espaço de 4,45m, partindo da linha central da quadra (não é necessário parar o jogo para realizar as substituições, e estas apenas podem se realizar após que o jogador a ser substituída saia completamente da quadra).

Durante uma defesa todos os jogadores do time têm o mesmo objetivo, tentar bloquear a passagem de qualquer jogador adversário pela barreira defensiva formada pelo time defensivo.

Já durante um ataque, cada jogador, dependendo de sua posição, realiza um conjunto de ações distinto. Porém, todos buscando o mesmo objetivo. Atravessar, ou tornar possível a passagem de outro jogador de seu time, a barreira defensiva adversária, tendo a chance de marcar um gol.

Fundamentos Técnicos do Handebol

Em qualquer esporte quando se fala em fundamentos técnicos nos referimos aos movimentos básicos da modalidade os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Se observarmos, todas as modalidades esportivas possuem fundamentos técnicos sendo que, em algumas, o nome e a função de muitos fundamentos são comuns mudando somente a forma de realizá-lo.

No Handebol temos como Fundamentos Técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Vamos agora entender o que é e para que seja utilizado cada um deles no handebol.

- **Passe:** é a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga recebê-la para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

- **Recepção:** é a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

- **Empunhadura:** é a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Na empunhadura os cinco dedos da mão permanecem bem afastados entre si e a palma fica ligeiramente côncava.

- **Arremesso:** é o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realiar o gol.

- **Progressão:** são as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

- **Drible:** No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola.

- **Fintas:** São mudanças de direção realizadas pelo jogador atacante que, estando de posse de bola, procura evitar a ação do defensor.

A Quadra



A quadra de jogo é um retângulo com de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Consiste em duas áreas de gol e uma área de jogo. Os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores são chamados de linhas de gol (entre os postes da baliza) ou linhas de fundo (em ambos os lados da baliza).

Deveria haver uma zona de segurança ao redor da quadra de jogo, com largura mínima de 1 metro ao longo das linhas laterais e 2 metros atrás das

linhas de fundo. A área privativa do goleiro será determinada por um semicírculo cujo raio medirá 6m, desde o centro do gol. Nesta área somente o goleiro pode ficar, atacantes e defensores devem ficar fora dela (não é permitido nem pisar na linha, entretanto pode-se pulá-la de fora para dentro, desde que se solte a bola enquanto estiver no ar).

O outro semicírculo será colocado a 9m, este sendo tracejado e determinando a linha do tiro livre (de onde geralmente são cobradas as faltas realizadas pela defesa). A baliza possui largura interior de 3m e altura de 2m. Em frente e ao meio de cada baliza, e a uma distância de 7m, traça-se uma linha paralela à do gol, de 1m de comprimento e chamada de marca dos 7m (penalidade máxima), este lance apenas é ordenado com a execução de uma falta grave sobre o adversário enquanto este atacava a meta da defesa.

Capítulo 4

Jogos e Brincadeiras

Falar sobre o jogo, enquanto manifestação da cultura corporal significa traçar o que o jogo foi desde sua constituição até a atualidade, para refletir sobre as possibilidades de recriá-lo por meio de uma intervenção consciente. Quando pronunciamos a palavra jogo, cada um pode entendê-la de modo diferente. Além disso, existe uma associação muito forte do seu conceito com o termo brincadeira, pelo fato de a palavra jogo se originar do vocábulo latino “iocus”, que significa diversão, brincadeira.

A arqueologia registra a presença dos jogos na humanidade desde 2600 a.C. fazendo este parte da vida do homem mesmo que de forma intuitiva, onde os povos desta época retratavam coisas do seu cotidiano. Na Pré-história os jogos estão presentes como forma de lazer e de representar atividades rotineiras, além de servir como instrumento para passar herança cultural e conhecimentos entre as gerações. Na Idade Média os jogos foram proibidos pela Igreja de serem praticados na escola, já que o culto ao corpo visto na Grécia diferentemente nessa época era considerado uma heresia podendo ser punido de maneira cruel.

Os jogos propiciam o desenvolvimento da imaginação, o espírito de colaboração, a socialização e ajudam a criança a compreender melhor o mundo. Atualmente, devido ao progresso e às mudanças dele decorrentes, as brincadeiras e jogos infantis populares estão sendo substituídos pela televisão, pelos jogos eletrônicos e pelo computador.

A evolução urbana também tem contribuído para a extinção dessas atividades. O fato de trocar a moradia em casas por prédios de apartamentos e o processo de insegurança generalizada no País, estão fazendo com que as calçadas deixem de ser um local de divertimento infantil.

Há algum tempo, era muito comum nas cidades, principalmente nos pequenos municípios do interior do Nordeste brasileiro, as crianças brincarem e jogarem na frente das suas casas, nas calçadas ou em praças e ruas tranquilas.

Existe uma grande quantidade de jogos e brincadeiras populares conhecidas, que fizeram e ainda fazem a alegria de muitas crianças brasileiras: queimada, pique- bandeira, cabo-de-guerra, bola de gude, esconde-esconde, boca-de-forno, academia ou amarelinha, passarás, rica e pobre, esconde a peia, adedonha ou stop, quebra-panela. Hoje ainda se vê com mais frequência as “peladas” de futebol, jogadas nas ruas mais tranquilas, de pouco movimento, em

terrenos baldios, nas areias das praias, gramados de jardins públicos e até em algumas praças. Qualquer espaço público vazio e uma bola servem para a prática da pelada, também chamada de “racha”. É um jogo informal, sem normas muito rígidas, onde não se respeitam as regras do futebol. Vale tudo, menos colocar a mão na bola. Normalmente, não há goleiros. Nesse caso, as balizas são bem estreitas para dificultar o gol.

Classificação dos Jogos

Brincadeiras: Ação que se desenvolve no ato de jogar. Aprendizado cultural que se expressa de diversas formas. A brincadeira é um estado existencial das pessoas em diversas situações das suas vidas. Manifestam-se nos jogos, brinquedos em forma de objetos, cultura popular, reuniões de amigos, montagem ou confecção de brinquedos entre outros.

Jogos Simbólicos: A função desse tipo de atividade lúdica "consiste em satisfazer o eu por meio de uma transformação do real em função dos desejos", ou seja, tem como função assimilar a realidade. A criança tende a reproduzir nesses jogos as relações predominantes no seu meio ambiente e assimilar dessa maneira a realidade e uma maneira de se auto expressar. Brincadeiras ou jogos de faz- de conta, de papeis ou de representações.

Jogos Pré-Desportivos: Contêm alguns fundamentos de modalidades esportivas em que as regras são alteradas e/ou criadas de outra forma. Basquetão, futebol de cadeira, futebol em duplas, tênisbol, câmbio, 10 passes, volençol, etc.

Jogos Populares: São aqueles conhecidos também como jogos de rua ou jogos tradicionais, que não exigem recursos materiais mais sofisticados, pois sua gênese está na cultura popular. Queimado, amarelinha, rouba bandeira, boca de forno, mãe da rua, chuta lata, manchete, tacobol, etc.

Jogos de Salão: São aqueles em que o jogador depreende menos energia por parte da movimentação corporal, realizado em ambientes mais fechados (salas), usando-se tabuleiros e pequenas peças para representação dos jogadores, em que suas regras são pré-determinadas. Na atualidade muitos desses jogos são pré-fabricado industrializados. Dama, xadrez, ludo dominó, pega-vareta, palavras cruzadas, baralho, desapareceu alguém, transformação de palavras, etc.

Jogos Cooperativos: Os jogos cooperativos são jogos de compartilhar, unir essas, despertar a coragem para assumir riscos, tendo pouca preocupação com o fracasso e o sucesso em si

mesmos. Eles reforçam a confiança pessoal e interpessoal, uma vez que, ganhar e perder é apenas referências para o contínuo aperfeiçoamento de todos.

Dessa forma os jogos cooperativos resultam no envolvimento total, em sentimentos de aceitação e vontade de continuar jogando. Amigos de Jó, estamos todos no mesmo saco, cesta de frutas, dominó cooperativo, etc.

Alguns Jogos e Brincadeiras Infantis Populares

Visando contribuir para o registro da memória desses jogos e brincadeiras populares, apresenta-se, a seguir, um pequeno resumo com informações sobre cada um:

- **Amarelinha:** desse jogo pode participar qualquer número de crianças. Risca-se no chão, com carvão, giz, ou se for à areia, com um pedaço de pau ou telha, uma figura que parece um boneco com uma perna só, de braços abertos, ou um avião, como também é conhecido em algumas partes do Brasil.

As quadras da academia terminam com o céu (um círculo). São mais sete casas numeradas. A criança que gritar antes a palavra PRIMEIRA inicia o jogo e a ordem de quem vai jogar vai sendo gritada pelas outras crianças, sucessivamente. A brincadeira consiste em jogar uma pedra na primeira casa e ir pulando comum pé só e com as mãos na cintura todo o desenho, indo e voltando, evitando-se pisar na casa onde está a pedra e pegando-a na volta. Joga-se a pedra na segunda casa e assim sucessivamente até o céu (círculo).

A pedra jogada tem que parar dentro do espaço delimitado de cada quadra ou casa. Ganha o jogo quem conseguir chegar ao céu, sem errar, ou seja, colocando a pedra no local correto, em todas as casas, fazendo todo o trajeto sem colocar os dois pés ou pisar na linha do desenho. Pode-se também fazer todo o trajeto sem jogar a pedra, levando-a em cima do peito de um dos pés ou de uma das mãos, sem deixá-la cair.

Quem errar espera a próxima jogada e recomeça de onde parou. Há ainda outra etapa, onde se joga a pedra de costas e se acertar uma casa, passa a ser seu proprietário. Ali, nenhum dos adversários poderá mais pisar. Ganha quem tiver o maior número de “casas próprias”.

- **Queimada:** os participantes são divididos em dois grupos de crianças. Delimita-se o campo da batalha com a mesma distância para cada lado, traçando-se uma linha no centro chamada de fronteira.

O jogo consiste em que cada criança de uma equipe atinja com a bola, jogada com as mãos da linha de fronteira, outra criança da equipe adversária.

Quem não conseguir segurar a bola e for atingido por ela será “queimado”. A criança que conseguir segurar a bola a atira, imediatamente, tentando atingir alguém do outro grupo. Vence o jogo o grupo que conseguir “queimar” ou matar todos os adversários ou o que tiver o menor número de crianças “queimadas”.

- **Cabo-de-Guerra:** os participantes são divididos em dois grupos, com o mesmo número de crianças. Cada grupo segura um lado de uma corda, estabelecendo-se uma divisão na sua metade, de forma a permitir que cada grupo fique com o mesmo tamanho de corda.

É dado o sinal do início do jogo e cada grupo começa a puxar a corda para o seu lado. O vencedor é aquele que durante o tempo estipulado (um ou dois minutos) conseguir puxar mais a corda para o seu lado.

- **Esconde-esconde:** uma criança é escolhida para contar até 31 com os olhos fechados em um determinado local chamado de “manja”, enquanto as outras se escondem.

Após a contagem, ela tenta encontrar cada criança escondida e ao avistá-la tem que dizer “batida fulano ou fulana”, tocando na “manja”. Se alguma das crianças que se esconderam conseguir chegar na “manja” sem ser vista por aquela que está procurando, fala alto “batida, salve todos” e quem está procurando começa novamente a contar.

Entretanto, se todos forem pegos, escolhe-se outra criança para contar e começa-se todo o processo outra vez.

- **Pique-bandeira:** os participantes são divididos em dois grupos com o mesmo número de crianças. Delimita-se o campo e, em cada lado, nas duas extremidades, é colocada uma bandeira (ou um galho de árvore).

O jogo consiste em cada grupo tentar roubar a bandeira do outro grupo, sem ser tocado por qualquer jogador adversário.

Quem não consegue, fica preso no local onde foi pego e parado como uma estátua, até conseguir que um companheiro de equipe o salve tocando-o.

Vence o grupo que tiver menos participantes presos ou quem pegar primeiro a bandeira, independente do número de crianças “presas”.

- **Boca-de-forno:** escolhe-se uma criança para ser o comandante ou o Mestre, que solicita ao resto dos participantes o cumprimento de uma missão.

A brincadeira começa com o Mestre gritando:

- Boca-de-forno!

Todos respondem: Forno!

- Tirando bolo!

Todos respondem: Bolo!

- O Senhor Rei mandou dizer que... e indica uma porção de idas e vindas a diversos locais, na busca de galhos de plantas, flores, vários objetos ou qualquer tipo de tarefa a ser cumprida.

As crianças disparam todas e se movimentam para cumprir a missão. A brincadeira é parecida com uma gincana, mas sem um ganhador. Tá pronto seu lobo? Uma criança é escolhida para ser o lobo e se esconde. As demais dão as mãos e vão caminhando e cantando:

- Vamos passear na floresta, enquanto o seu lobo não vem! Está pronto seu lobo? E o lobo responde durante muito tempo que está ocupado, fazendo uma tarefa de cada vez: tomando banho, vestindo a roupa, calçando os sapatos, penteando o cabelo e o que mais resolver inventar.

A brincadeira continua até que o lobo fica pronto e, sem qualquer aviso, sai do esconderijo e corre atrás das outras crianças, tentando pegar os participantes desprevenidos. A primeira criança que for pega será o lobo na próxima vez.

- **Cabra-cega:** escolhe-se uma das crianças para ser a cabra-cega. Coloca-se um venda nos seus olhos, alguém faz com que ela dê vários giros e pede-se que ela tente tocar ou segurar alguma das outras crianças participantes.

Quem ela conseguir tocar ou segurar primeiro, será a próxima cabra-cega. A norma tem que ser combinada antes, se é só tocar ou tem que agarrar.

A brincadeira deve ser realizada em um espaço pequeno e livre, com poucos obstáculos para que não haja acidentes e machucados.

- **Sobra Um:** várias crianças formam um círculo e uma fica em pé, fora do círculo. Cada criança escolhe o nome de uma fruta. Quem estiver dirigindo a brincadeira diz:

- Eu fui comer uma salada de frutas na casa de fulana. Faltaram banana e abacaxi. As crianças que representam essas frutas vão trocar de lugar.

A criança que ficou em pé deve tentar ficar no lugar de uma delas. Se conseguir, uma daquelas é

que vai ficar em pé esperando a dirigente falar o nome de outras frutas e tentar pegar outro lugar.

Num dado momento a dirigente da brincadeira diz:

- Faltaram todas as frutas! Todas as crianças tentam trocar de lugar de uma vez só, e a que ficou em pé também.

Como nesta brincadeira sempre sobra um, a criança que sobrou depois dessa grande troca, é a perdedora.

Capítulo 5

Natação

História

A Natação é conhecida desde a pré-história, o registro mais antigo sobre a natação remonta às pinturas rupestres de cerca de 7.000 anos atrás. As referências escritas remontam a 2000 a. C.

Algumas das primeiras referências estão incluídas em obras históricas como a *Epopéia de Gilgamesh*, a *Ilíada*, a *Odisséia*, a *Bíblia* (Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11), *Beowulf*, e outras sagas.

No ano de 1538, Nikolaus Wynmann, um professor alemão de linguística, escreveu o primeiro livro sobre natação, *O Nadador ou o diálogo sobre a arte de Nadar*.

A natação de competição na Europa começou por volta do ano de 1800, na sua maioria utilizando o estilo bruços.

Posteriormente, em 1873, John Arthur Trudgen, apresentou o estilo Trudgen, após ter copiado o estilo crawl usado pelos Índios Nativos Norte-americanos, criando uma ligeira variante do mesmo.

Devido ao repúdio dos britânicos pelos salpicos, Trudgen empregou a pernada de bruços no lugar do batimento de pernas convencional do estilo crawl.

A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Finalmente em 1902 Richard Cavill introduziu o estilo crawl e em 1908, foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA).

O estilo mariposa foi desenvolvido na década de 1930, que no início surgiu como uma variante do estilo de bruços, até que foi aceite como um estilo distinto, em 1952.

Na Antiguidade, saber nadar era mais uma arma de que o homem dispunha para sobreviver. Os povos antigos (assírios, egípcios, fenícios, ameríndios, etc.) eram exímios nadadores.

Muitos dos estilos do nado desenvolvidos a partir das primeiras competições esportivas realizadas no séc. XIX basearam-se no estilo de natação dos indígenas da América e da Austrália.

Entre os gregos, o culto da beleza física fez da natação um dos exercícios mais importantes para o desenvolvimento harmonioso o corpo.

Acredita-se que já nesta época a competição era praticada: aos melhores nadadores eram erigidas

estátuas. O esporte também era incluído no treino dos guerreiros.

Em Roma, a natação também configurava num método e preparação física do povo incluída entre as matérias do sistema educacional romano. Eram praticadas em magníficas termas, construções suntuosas onde ficavam as piscinas, de tamanho variável as comuns mediam 100x25 metros. Platão afirmava que o homem que não sabia nadar não era educado.

Com a queda do império Romano, ela praticamente desapareceu até a idade média. Nesta época até temiam que a modalidade disseminasse epidemias.

No Renascimento, algumas dessas falsas noções começaram a cair em descrédito. Surgiram então várias piscinas públicas, sendo a primeira construída em Paris, no reinado de Luís XIV.

A natação começou a ser difundida somente após a primeira metade do século XIX que começou a progredir como desporto, realizando-se as primeiras provas em Londres, em 1837. Várias competições foram organizadas nos anos subsequentes e em 1844 alguns nadadores norte-americanos atuaram em Londres, vencendo todas as provas.

Até então o estilo empregado era uma braçada de peito, executada de lado, mais tarde para diminuir a resistência da água, passou-se a levar um dos braços a frente pela superfície, que foi chamado de single overarm stroke e depois foi mudado para levar um braço de cada vez chamado de doublearm stroke.

Em 1893 ainda os pés faziam um movimento de tesoura, depois foi adotado um movimento de pernas agitadas na vertical chamado de crawl australiano.

Atualmente a natação é praticada em 4 estilos: CRAWL, COSTA, PEITO E BORBOLETA, sendo o crawl o mais rápido.

No âmbito mundial quem controla a natação é a FINA (Federação Internacional de Natação Amadora).

Entre os maiores nomes da natação em todos os tempos, destaca-se: Duke Kahanamoku (E.U.A), vencedor dos 100m,nado livre, nos jogos de 1912 e 1920; Johnny Weissmuller (E.U.A) vencedor em 1924 , dentre outros.

No Brasil

A natação foi introduzida oficialmente no Brasil em 31 de julho de 1897, quando clubes Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo fundaram no rio a União de Regatas fluminense que foi chamado mais tarde de Conselho Superior de Regatas e Federação brasileira das Sociedades de Remo. Em 1898, eles promoveram o primeiro campeonato brasileiro de 1500m.

Abrão Saliture foi o campeão, nado livre. Em 1913, o campeonato brasileiro passou a ser promovido pela Federação Brasileira das Sociedades do Remo, em Botafogo. Além dos 1500 m. nado livre, também foi disputado provas de 100m para estreantes, 600m para sêniores e 200m para juniores. Em 1914, o esporte e competições no Brasil começaram a ser controladas pela Confederação Brasileira de Desportos.

Somente em 1935, as mulheres entraram oficialmente nas competições. Destacaram-se inicialmente Maria Lenk e Piedade Coutinho.

O Brasil projetou-se internacionalmente com alguns nadadores que obtiveram marcas mundiais: Em 1984, Ricardo Prado, tornou-se recordista mundial dos 400medley, na dec. de 90 também quebraram recordes mundiais e sul-americanos: Gustavo Borges, Fernando Scherer, Rogério Romero, Daniela Lavagnino, Adriana Pereira, Patrícia Amorim Ana Azevedo.

Natação Inumana

Diversos animais possuem a habilidade de natação por instinto, como também é o caso do homem. Nos mamíferos, esta natação por instinto tem o nome de "Natação Padrão".

Este tipo de natação define-se por ser executada coma cabeça fora da água, batimentos dianteiros dos braços (patas anteriores) com um ângulo próximo dos 90 graus e pernas (patas posteriores) em leve flexão (realizando um movimento parecido com o pedalar). Este modo de nadar é vulgarmente conhecido por "nadar a cão"

Benefícios da Natação

Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes trazendo ótimos benefícios para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora, além de ser recomendada para pessoas com problemas respiratórios, como por exemplo, a asma, também é a única atividade física indicada para menores de três anos.

Recreação

Como atividade recreativa, a natação é muito difundida. Muitos nadadores entram na água apenas para se divertir, tanto em piscinas artificiais como nos mares, lagos e rios. Embora os estilos de natação também sejam utilizados no lazer, é muito comum que os nadadores recreativos utilizem estilos menos técnicos, geralmente mantendo a cabeça fora de água.

Adaptação ao Meio Aquático

É a capacidade do aluno se deslocar dentro da água de forma confortável e segura a fim de realizar os fundamentos técnicos da natação. Geralmente a adaptação ao meio aquático é a primeira técnica ensinada na aprendizagem da natação.

Flutuação

É a capacidade do aluno flutuar (boiar) no meio líquido sendo realizado de diversas formas. Exemplos; estrelinha, flechinha, bolinha de canhão e flutuação de costas.

Respiração na Natação

Respiração no Nado Crawl

No Nado Crawl a respiração é realizada com a cabeça na lateral, sendo chamada de respiração lateral. O ar é puxado (inspirado) pela boca e solto (expirado) pelo nariz.

Respiração no Nado Costa

No Nado Costas a respiração é realizada com a cabeça para cima, sendo realizada sempre pela boca tanto a inspiração (puxar) como a expiração (soltar).

Respiração do Nado Peito

No nado peito a respiração é realizada com a cabeça direcionada para frente, sendo chamada de respiração frontal. O ar é puxado (inspirado) pela boca e solto (expirado) pelo nariz.

Respiração do Nado Borboletas

No Nado Borboletas a respiração é realizada com a cabeça direcionada para frente, sendo chamada de respiração frontal. O ar é puxado (inspirado) pela boca e solto (expirado) pelo nariz.

Os Estilos da Natação

Nado Crawl

Este é o nado mais rápido. O nadador se movimenta com o abdome voltado para a água: a ação das pernas se faz em golpes curtos e alternados, no plano vertical à superfície. O movimento dos braços também é alternado, de tal forma que um comece a puxar a água imediatamente antes que o outro termine de fazê-lo. Quando um dos braços está

fora da água, o nadador pode virar a cabeça para respirar desse lado. Quanto maior o número de braçadas, maior o rendimento.

Nado Costas

Neste nado, o nadador permanece todo o percurso com o abdome voltado para fora da água. A batida de pernas é semelhante à do Crawl.

Os braços alongam-se por sobre a cabeça alternadamente entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mínimo seja o primeiro a penetrar na água. Em seu movimento até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

Nado Peito

São executadas com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mãos voltadas para fora e o rosto dentro da água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos, enquanto os braços se abrem e recolhem à altura do peito, em seguida, as pernas são impedidas para traz, para impulsionarem o nadador, num movimento parecido com o de sapo, ao mesmo tempo em que os braços são estendidos para frente. A inspiração de ar é feita no final da puxada do braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.

Nado Borboleta

Este estilo surgiu como uma variação do nado peito, em que os braços eram lançados à frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que atualmente é borboletas.

