



**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DA EDUCAÇÃO BÁSICA – SAEB**

**SEQUÊNCIA DE ATIVIDADES
EDUCAÇÃO FÍSICA
9º ANO – ENSINO FUNDAMENTAL
MATERIAL DO ALUNO**

Elaboração:

Gabriel Pereira Paes Neto

Mariela de Santana Maneschy

Paulo Yuri Costa da Costa

Sumário

Apresentação	03
Semana 1 _ CARIMBÓ E EXISTÊNCIA PARAENSE	XX
Semana 2 –. QUADRILHA JUNINA E CULTURA BRASILEIRA .	XX
Semana 3 _ GINÁSTICA NAS ACADEMIAS: ESTILO DE VIDA PARA CORPO SAUDÁVEL	XX
Semana 4 _ SISTEMAS DE ATAQUE NO FUTSAL	XX

Apresentação

Olá, que bom vê-lo(a) por aqui!

Este Caderno, Professor(a), foi pensado para seus alunos(as), como estudantes da 9ª ano do Ensino Fundamental, da Educação Básica do Estado do Pará. Como tal, o material foi escrito de forma que você pudesse oportunamente (1) recompor aprendizagens, (2) mobilizar/acionar, por meio dos Descritores Prioritários de Língua Portuguesa e/ou de Matemática, habilidades de Leitura e do Pensamento Lógico-Matemático necessários à compreensão do Componente Educação Física e, portanto, (3) garantir os direitos de aprendizagem dos(as) alunos (as) para o longo da vida.

O Caderno de Educação Física segue o mesmo padrão dos demais Cadernos para cada **Semana** de aula proposta, composto por **Resumo Teórico**, Sequência didática de Educação Física e três ou quatro questões baseadas no Resumo e na proposta didática, além, correlacionadas com descritores prioritários de Língua Portuguesa e Matemática. Portanto, construídas sob a intencionalidade de itens e à semelhança do SAEB e do ENEM. São ao todo 24 questões/itens, no mínimo, que foram criados(as) na sua maioria; ou, adaptadas de seu uso primeiro; logo depois, os gabaritos comentados das questões/itens e seus distratores, explicados de forma que você explique aos alunos(às alunas) o porquê de cada resposta ser ou não ser o gabarito. O material ainda traz uma tabela em que você encontra Unidade Temática de Área/Componente, sugestão de Objeto de Conhecimento e Habilidade da BNCC.

Reitera-se a urgência em recompor aprendizagens e contribuir com a Proficiência Leitora e o Pensamento Lógico-Matemático, com vistas à melhoria dos níveis paraenses atuais do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB), no Pará. Dessa forma, garantindo as especificidades teóricas e práticas da Educação Física, os Descritores Prioritários estão a serviço da resolução do Comando das questões/itens. Trata-se de resolver as questões à luz deles, utilizando-os, referendando-os, acionando-os para a resolução. Contudo, a proficiência leitora e o pensamento lógico-matemático são conectados com os conhecimentos teóricos e práticas da cultura corporal de movimento.

1ª SEMANA

1. Organizador Curricular

Unidade Temática	Expressão Corporal e Dança	Questões
Objetos de Conhecimento	Carimbó uma dança folclórica tradicional brasileira. Dança tradicionais populares e a diversidade regional.	Questão 1 a 10

2. Resumo Teórico

De olho no conceito 

CARIMBÓ E EXISTÊNCIA PARAENSE

O Carimbó, expressão artística enraizada nas comunidades quilombolas e indígenas do Pará, representa muito mais que uma dança tradicional: constitui-se como uma prática da Cultura Corporal de Movimento (CCM) e um poderoso ato de resistência decolonial. Em sua circularidade, no ritmo dos tambores e no giro dos corpos, o Carimbó expressa uma pedagogia do sensível, relacional e comunitária, que subverte os paradigmas eurocentrados que historicamente reduziram o corpo a objeto mecânico ou instrumento disciplinado.

Sob a ótica da pedagogia decolonial, como propõem Mota Neto (2016) e Pereira, Gomes e Carmo (2017), o Carimbó emerge como uma epistemologia encarnada que valoriza a corporeidade como espaço de saberes e de insurgência. Cada batida do carimbó ressoa como uma crítica à colonialidade do poder e do saber (QUIJANO, 2010), revelando que os corpos amazônicos não apenas resistem: eles reexistem.

Assim, ao ser integrado ao currículo da Educação Física Escolar, o Carimbó possibilita uma formação cultural crítica, plural e situada, que reconhece o território como extensão do corpo e a dança como linguagem política de uma Amazônia que se movimenta por seus próprios compassos. Dança como direito de existir. Preservar essas danças é preservar a alma do Pará – uma alma que pulsa no ritmo dos tambores, no balançar das saias e no murmúrio dos rios.

Conforme apontam autores contemporâneos como Nóbrega e Oliveira (2016) e Falcão e Rocha (2020), a dança constitui-se como linguagem estética e sensível que comunica e significa, articulando corpo, subjetividade e mundo. A dança não se limita a uma função celebrativa, mas exerce um papel epistêmico e identitário, contribuindo para a construção coletiva de sentido e pertencimento.

REFERÊNCIAS

FALCÃO, Jorge; ROCHA, Tânia. Corpo e dança: estética, política e ancestralidade. *Revista Brasileira de Estudos do Corpo*, v. 8, n. 2, p. 45–62, 2020.

MOTA NETO, Caio. Pedagogia decolonial e corporeidade insurgente: a educação do corpo como estratégia de resistência. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, v. 97, n. 246, p. 90–112, 2016.

NÓBREGA, Maria da Conceição; OLIVEIRA, Renata. Dança e subjetividade: saberes do corpo e produção de sentido. *Cadernos de Arte e Educação*, v. 15, n. 20, p. 112–128, 2016.

PEREIRA, Elisabete Monteiro de Oliveira; GOMES, Romeu; CARMO, Meire Rose Nogueira do. Saberes insurgentes e epistemologias do Sul: diálogos para uma práxis educativa decolonial. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 867–884, 2017.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, Edgardo (Org.). *A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais – perspectivas latino-americanas*. Buenos Aires: CLACSO, 2010. p. 107–130.

QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA PORTUGUESA

QUESTÃO 1

D7 - Identificar tese, opinião ou posicionamento explícito e argumentos

Um dos trechos do texto afirma que “ao ser integrado ao currículo da Educação Física Escolar, o Carimbó possibilita uma formação cultural crítica, plural e situada”.

Qual é a tese central defendida no texto?

- A) O Carimbó é mais dançante do que outras práticas tradicionais.
- B) O Carimbó deve ser substituído por danças mais modernas nas escolas.
- C) O Carimbó é uma prática corporal sem função educativa.
- D) O Carimbó contribui para uma formação escolar crítica e enraizada na cultura local.

QUESTÃO 2

D7 - Identificar opinião ou argumento explícito

O texto afirma que “preservar essas danças é preservar a alma do Pará”.

Essa frase expressa qual tipo de recurso textual?

- A) Fato histórico.
- B) Dado estatístico.
- C) Opinião com forte valor simbólico.
- D) Argumento científico comprovável.

QUESTÃO 3

D21 - Reconhecer posições distintas sobre o mesmo tema

O texto defende que danças como o Carimbó “subvertem os paradigmas eurocentrados”. Essa posição contrasta com qual visão sobre práticas corporais?

- A) Que o corpo é um espaço de liberdade cultural.
- B) Que todas as práticas corporais têm o mesmo valor.
- C) Que danças tradicionais são meramente folclóricas e não educativas.
- D) Que o corpo expressa apenas emoções individuais.

QUESTÃO 4

D16 - Inferir efeitos de sentido em textos multissemióticos

No final do texto, emojis como acompanham a expressão “preservar a dança é preservar a alma de um povo”.

Qual é o efeito desse recurso multissemiótico no texto?

- A) Tornar o texto infantil.
- B) Disfarçar uma crítica social.
- C) Suavizar a linguagem para tornar a leitura mais leve e afetiva.
- D) Contradizer o teor político da mensagem.

QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA

QUESTÃO 5

D18 – Calcular o resultado de adições, subtrações, multiplicações ou divisões envolvendo números reais.

Durante a vivência do Carimbó, um grupo de alunos praticou os passos laterais por 5 minutos. Sabendo que cada passo lateral dura aproximadamente 2 segundos, quantos passos, em média, cada aluno executou nesse período?

- A) 25 passos
- B) 60 passos
- C) 150 passos
- D) 300 passos

QUESTÃO 6

D18 – Calcular o resultado de multiplicações ou divisões envolvendo números reais.

Em uma apresentação de Siriá, os dançarinos usam trajes que pesam 1,2 kg cada. Se uma equipe tem 15 dançarinos, qual é a massa total dos trajes, em gramas?

- A) 18 g
- B) 120 g
- C) 1.800 g
- D) 18.000 g

QUESTÃO 7

D18 – Calcular o resultado de divisões envolvendo números reais.

Na análise de dados do Carimbó, um grupo registrou 48 giros completos em 8 minutos. Qual é a média de giros por minuto?

- A) 4 giros/min
- B) 6 giros/min
- C) 8 giros/min
- D) 12 giros/min

QUESTÃO 8

D18 – Calcular o resultado de multiplicações ou divisões envolvendo números reais.

Durante o Carimbó, cada passo lateral tem aproximadamente 0,5 metros de distância. Se um aluno deu 120 passos laterais em 1 minuto, qual foi a distância total percorrida, em quilômetros?

- A) 0,06 km
- B) 0,6 km
- C) 6 km
- D) 60 km

2ª SEMANA

1. Organizador Curricular

Unidade Temática	Expressão Corporal e Dança	Questões
Objetos de Conhecimento	Quadrilha junina uma dança cultural brasileira A adaptação da Quadrilha reflete a miscigenação cultural brasileira	Questão 11 a 21

2. Resumo Teórico

De olho no conceito 

Quadrilha Junina e cultura brasileira

A Quadrilha Junina, ícone das festividades brasileiras, tem suas raízes nas danças de salão europeias do século XIX, especialmente na quadrille francesa. Originada nas cortes aristocráticas, essa dança chegou ao Brasil durante o período colonial, trazida pela elite portuguesa e adaptada às tradições locais. “A quadrilha junina deriva da quadrille francesa, mas foi ressignificada no Brasil rural, tornando-se um símbolo da cultura popular nordestina” (OLIVEIRA, 2005, p. 17).

Enquanto na Europa a quadrille era marcada por movimentos formais e coreografias simétricas, no Brasil ela ganhou um caráter popular, incorporando elementos lúdicos e narrativos, como a encenação de casamentos caipiras, que hoje são centrais nas festas juninas. Segundo Silva (2012), as festas juninas representam um dos principais exemplos do hibridismo cultural brasileiro, ao reunirem elementos oriundos de tradições europeias com influências indígenas e africanas.

A adaptação da Quadrilha reflete a miscigenação cultural brasileira. Enquanto as danças europeias, como a valsa e a polca, mantinham estruturas rígidas e hierarquias sociais, a versão brasileira absorveu influências indígenas, africanas e rurais. Os passos foram simplificados, os trajes substituíram casacas por roupas de chita, e a música integrou instrumentos como a sanfona e o triângulo, distanciando-se dos pianos e violinos europeus. Essa transformação ilustra como o Brasil reinterpretou tradições estrangeiras, criando uma expressão única.

Coreograficamente, a Quadrilha preserva traços europeus, como a formação em pares e comandos dados por um “marcador”. No entanto, diferencia-se pela inclusão de brincadeiras e improvisações, como o “roubo da noiva” ou o “túnel”, ausentes nas origens aristocráticas. A Quadrilha valoriza a espontaneidade e o humor, refletindo a identidade coletiva e festiva do povo brasileiro.

A música também evidencia esse diálogo. Se na Europa a quadrille era acompanhada por orquestras clássicas, no Nordeste brasileiro, o forró e o xote – ritmos derivados da polca e da mazurca – ganharam batidas aceleradas e letras que celebram a vida rural. Instrumentos como a zabumba e o pandeiro, de origem africana, mesclam-se ao acordeão, de origem europeia, simbolizando a fusão de culturas que define o país.

Assim, a Quadrilha Junina é mais que uma dança folclórica; é um testemunho da capacidade brasileira de absorver influências externas e transformá-las em algo singular. Tornando-se um símbolo de resistência cultural e alegria compartilhada. Essa relação mostra como a arte transcende fronteiras.

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, João Batista de. *Quadrilha: dança e tradição nas festas juninas brasileiras*. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2005.

SILVA, Rita de Cássia da. A quadrilha junina e o hibridismo cultural no Nordeste. *Revista Araticum*, v. 4, n. 2, p. 102–120, 2012.

QUESTÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA PORTUGUESA

QUESTÃO 10

D7 - Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos

Leia o trecho: “A Quadrilha Junina evoluiu, tornando-se um símbolo de resistência cultural e alegria compartilhada.” Qual parte dessa afirmação expressa um posicionamento explícito sobre a dança?

- A) A dança utiliza instrumentos como sanfona e triângulo.
- B) A dança incorpora elementos como giros em duplas.
- C) A dança tornou-se um símbolo de resistência cultural.
- D) A dança tem origem na quadrille francesa.

QUESTÃO 11

D16 - Inferir efeitos críticos em textos multissemióticos

Em um cartaz que promove a Quadrilha Junina, há imagens de dançarinos vestidos com roupas de chita ao lado de pinturas clássicas de bailes aristocráticos europeus. Qual efeito crítico essa comparação visual busca transmitir?

- A) Destacar a superioridade técnica das coreografias europeias.
- B) Mostrar que a dança brasileira é uma cópia fiel das tradições europeias.
- C) Evidenciar a transformação de uma prática elitista em uma expressão popular e autêntica.
- D) Sugerir que a dança brasileira não possui elementos originais.

QUESTÃO 12

D7 - Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos

Leia o trecho: “A música da Quadrilha Junina simboliza a fusão de culturas que define o país.” Qual elemento dessa afirmação caracteriza uma opinião?

- A) A música utiliza zabumba e acordeão.
- B) A música é derivada da polca e da mazurca.
- C) A música simboliza a fusão de culturas.
- D) A música possui batidas aceleradas.

QUESTÃO 13

D16 - Inferir efeitos críticos em textos multissemióticos

Em uma apresentação teatral, atores representam tanto a quadrille francesa quanto a Quadrilha Junina, destacando os trajes e os movimentos de cada uma. Qual é o objetivo principal dessa representação?

- A) Demonstrar que a dança brasileira é mais complexa que a europeia.
- B) Criticar a falta de originalidade das tradições folclóricas.
- C) Mostrar como a cultura brasileira reinterpreto uma herança europeia de forma criativa.
- D) Enfatizar que a dança europeia é mais adequada para festas modernas.

QUESTÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA

QUESTÃO 14

D15 - Conversão de unidades de tempo

Durante um ensaio de Quadrilha Junina, um grupo praticou por 180 minutos. Quantas horas durou esse ensaio?

- A) 1,5 horas
- B) 2 horas
- C) 3 horas
- D) 4 horas

QUESTÃO 15

D15 - Conversão de unidades de comprimento

Uma coreografia da Quadrilha exige que os dançarinos avancem 450 cm em linha reta. Qual é essa distância em metros?

- A) 0,45 m
- B) 4,5 m
- C) 45 m
- D) 4500 m

QUESTÃO 16

D15 - Conversão de unidades de massa

Os tambores usados na Quadrilha pesam 3,2 kg cada. Se uma escola comprou 5 tambores, qual a massa total em gramas?

Alternativas:

- A) 1600 g
- B) 3200 g
- C) 16000 g
- D) 32000 g

QUESTÃO 17

D15 - Conversão de unidades de volume

Para uma apresentação, foram preparados 2,5 litros de suco para os dançarinos. Quantos mililitros isso representa?

- Alternativas:
A) 25 mL
B) 250 mL
C) 2500 mL
D) 25000 mL

REFORÇO 9º ANO

3ª SEMANA

1. Organizador Curricular

Unidade Temática	Ginástica	Questões
Objetos de Conhecimento	Ginástica nas Academias: Estilo de Vida para Corpo Saudável	Questão 19 a 26

2. Resumo Teórico

De olho no conceito 

Ginástica nas Academias: Estilo de Vida para Corpo Saudável

A ginástica praticada nas academias atuais transcende os limites do culto ao corpo e da estética corporal. Ela se estrutura como uma pedagogia do movimento orientada ao autocuidado, à saúde e à regulação do corpo em sua funcionalidade cotidiana. Suas bases históricas e epistemológicas dialogam diretamente com as propostas da ginástica francesa de Georges Demeny, da ginástica sueca de Pehr Henrik Ling e com o conceito foucaultiano de “cuidado de si”.

A proposta de Demeny, desenvolvida na virada do século XIX para o XX, enfatizava a ginástica racional, científica e moderada, com atenção à eficiência dos movimentos e à economia de esforços. Para o autor, uma boa prática corporal deveria considerar os efeitos fisiológicos e higiênicos do exercício, evitando o desgaste excessivo e promovendo equilíbrio e vigor funcional (GOIS JUNIOR, 2015, p. 146). Essa visão se reflete nas práticas de musculação e funcional contemporâneas, nas quais a orientação profissional visa não ao extremo desempenho, mas à preservação e ao aperfeiçoamento da saúde e da postura.

Por sua vez, a ginástica sueca de Ling desenvolveu-se como um sistema educativo, terapêutico e corretivo. Seu método valorizava a simetria, a repetição e a progressividade dos exercícios, com foco na reeducação postural e no fortalecimento físico geral (SOARES; MELO, 2006, p. 211). Essa estruturação permanece como fundamento das aulas de step, jump e ginástica aeróbica, nas quais o movimento metódico e coletivo é mediado por princípios biomecânicos e fisiológicos. A organização das sequências em aula, com crescente complexidade e controle, remete diretamente à herança metodológica da ginástica sueca.

Além das influências europeias, a ginástica nas academias deve ser analisada sob a perspectiva filosófica contemporânea. Michel Foucault, ao elaborar o conceito de “cuidado de si”, destaca a importância de práticas corporais como modos de subjetivação e resistência. Cuidar de si, nesse contexto, é mais do que manter-se saudável; é uma atitude ética de vigilância sobre si, de constituição subjetiva e de liberdade em relação às imposições normativas (GLEYSE; MENDES, 2015, p. 510). A academia, assim, torna-se um espaço de “tecnologias do eu”, em que os sujeitos

investem na autogestão da saúde e na regulação dos afetos, construindo um estilo de vida pautado na disciplina voluntária e no prazer do movimento.

Nessa perspectiva, a prática da ginástica deixa de ser um mero instrumento de rendimento atlético para se tornar um espaço de expressão e desenvolvimento pessoal. A estruturação das aulas, o acompanhamento individualizado e os discursos motivacionais presentes nas academias apontam para um modelo de corpo que deve ser gerido e cultivado – não por imposição externa, mas como escolha autônoma e consciente.

A articulação entre esses três referenciais – Demeny, Ling e Foucault – permite compreender a ginástica contemporânea como herdeira de tradições pedagógicas e filosóficas que a ressignificam como prática de cuidado, saúde e liberdade. A musculação se alinha à proposta de Demeny quando promove exercícios sistematizados com ênfase na função e na economia de esforço (GOIS JUNIOR, 2015). O step e o jump, por sua vez, evocam o método sueco na organização dos gestos e na progressão das cargas (SOARES; MELO, 2006). E todo esse processo é atravessado por práticas foucaultianas do cuidado de si, que valorizam o corpo como território de experiências éticas e políticas (GLEYSE; MENDES, 2015).

Portanto, a ginástica nas academias deve ser compreendida não apenas como atividade física, mas como prática cultural complexa. Ela combina elementos da tradição europeia da ginástica científica com as exigências contemporâneas de saúde, bem-estar e autonomia, constituindo-se como um verdadeiro estilo de vida que reafirma o corpo não só como objeto de trabalho, mas como espaço de liberdade, cuidado e existência.

REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. Tecnologias do eu. In: RABINOW, Paul; DREYFUS, Hubert L. (Org.). *Michel Foucault: uma trajetória filosófica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. p. 225–263.

GLEYSE, Jacques; MENDES, Thais Z. R. Tecnologias do eu e práticas corporais: Foucault e a produção contemporânea de subjetividades nas academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 37, n. 2, p. 504–513, 2015.

GOIS JUNIOR, Esmar da Costa. Georges Demeny e os fundamentos de uma ginástica racional. In: SOARES, Carmen Lúcia et al. (Org.). *Corpo, ginástica e sociedade*. Campinas: Autores Associados, 2015. p. 139–153.

SOARES, Carmen Lúcia; MELO, Victor Andrade de. A ginástica sueca de Pehr Henrik Ling: fundamentos, métodos e difusão. In: SOARES, Carmen Lúcia et al. (Org.). *Corpo, ginástica e sociedade*. Campinas: Autores Associados, 2006. p. 209–226.

QUESTÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA PORTUGUESA

QUESTÃO 19

D7 – Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.

Durante as aulas de Educação Física, os alunos estudaram como a ginástica nas academias está relacionada a práticas de cuidado com o corpo. A professora destacou que a atividade pode ser compreendida como uma escolha ética de autoconhecimento e saúde. Com base nessa abordagem, qual posicionamento está sendo apresentado?

- A) A ginástica deve ser usada para alcançar padrões estéticos impostos pela mídia.
- B) O exercício físico tem como principal objetivo o emagrecimento rápido.
- C) A ginástica pode ser praticada como forma de cuidado de si e construção da autonomia.
- D) Os treinos intensivos são os únicos eficazes para a saúde corporal.

QUESTÃO 20

D7 – Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.

Nas aulas sobre ginástica, foi mencionado que práticas como musculação e step são influenciadas por métodos históricos. Considerando esse aspecto, qual argumento justifica a presença de fundamentos antigos nas aulas modernas?

- A) A ginástica atual é completamente distinta das práticas passadas.
- B) As aulas contemporâneas seguem modismos e não têm base científica.
- C) As práticas corporais modernas dialogam com tradições pedagógicas como a ginástica sueca e francesa.
- D) O foco da ginástica hoje é apenas o rendimento atlético de alto nível.

QUESTÃO 21

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de sentido ou crítica.

Durante uma aula, os estudantes analisaram imagens de propagandas de academias. As imagens mostravam corpos definidos e ambientes limpos e organizados. Qual é o efeito de sentido que essas imagens podem sugerir?

- A) Que todos devem praticar atividade física por obrigação.
- B) Que a ginástica só pode ser feita por atletas profissionais.
- C) Que as academias são espaços para competição entre os frequentadores.
- D) Que o corpo ativo pode representar saúde, disciplina e liberdade de escolha.

QUESTÃO 22

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de sentido ou crítica.

Em uma atividade, os alunos assistiram a vídeos que mostram diferentes modalidades de ginástica nas academias. Alguns comentaram que essas imagens exaltavam o corpo ideal, enquanto outros perceberam nelas um incentivo ao cuidado com a saúde. O que essa situação mostra sobre a leitura de textos multimodais?

- A) Que toda imagem relacionada ao corpo tem um único significado.
- B) Que vídeos de academias servem apenas para promover padrões de beleza.
- C) Que o sentido atribuído a uma imagem pode variar conforme a experiência de quem a interpreta.
- D) Que é impossível fazer uma análise crítica de vídeos publicitários.

QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA

QUESTÃO 23

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas com conversão de unidades.

Durante uma atividade de ginástica funcional, os alunos realizaram um circuito de 25 minutos. A professora pediu para que registrassem esse tempo em segundos, a fim de analisarem seu desempenho na aula seguinte. Qual o tempo correspondente em segundos?

- A) 1250 segundos
- B) 1450 segundos
- C) 1500 segundos
- D) 1600 segundos

QUESTÃO 24

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas com conversão de unidades.

Em uma aula de step, a altura de cada degrau utilizado era de 25 centímetros. Ao todo, os alunos subiram 40 degraus. Qual foi a altura total, em metros, percorrida verticalmente ao final do exercício?

- A) 8,5 m
- B) 9 m
- C) 10 m
- D) 11 m

QUESTÃO 25

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas com conversão de unidades.

Para realizar uma aula de jump, o professor preparou 0,75 litros de água para cada aluno. Sabendo que havia 12 alunos, qual foi o total de água usado em mililitros?

- A) 7200 mL
- B) 7500 mL
- C) 8400 mL
- D) 9000 mL

QUESTÃO 26

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas com conversão de unidades.

Uma turma foi dividida em grupos para realizar exercícios com halteres de 2,5 kg cada. Se cada grupo utilizou 8 halteres, qual foi o total de massa levantada por grupo em gramas?

- A) 20000 g
- B) 18000 g
- C) 17500 g
- D) 16000 g

4ª SEMANA

1. Organizador Curricular

Unidade Temática	Ginástica	Questões
Objetos de Conhecimento	Sistemas ofensivo de futsal	Questão 27 a 34

2. Resumo Teórico

De olho no conceito 

SISTEMAS DE ATAQUE NO FUTSAL

1. Introdução aos Sistemas de Ataque no Futsal

No Futsal, o ataque é a chave para criar oportunidades de gol e dominar o jogo. Um sistema de ataque bem estruturado permite que a equipe explore espaços, mantenha a posse de bola e finalize com eficiência. Os sistemas variam conforme a disposição dos jogadores e o estilo de jogo, exigindo adaptação constante às estratégias defensivas do adversário.

a) Sistema 2-2 (Quadrado)

- Dois jogadores atuam próximos à linha de fundo adversária (pivôs).
 - Dois jogadores ficam mais recuados, auxiliando na criação de jogadas (alas).
- Vantagens:
- Equilíbrio entre criação e cobertura defensiva.
 - Permite trocas rápidas de posição.
- Indicação: Ideal para equipes que buscam versatilidade e pressão constante.

b) Sistema 3-1 (Triângulo com Pivô)

- Três jogadores formam uma base recuada (alas e fixo).
 - Um pivô atua próximo à área adversária.
- Vantagens:
- Concentração de passes no pivô.
 - Eficaz contra defesas fechadas.
- Indicação: Para equipes com pivô técnico e bons finalizadores.

c) Sistema 4-0 (Linha)

- Todos os jogadores se posicionam em linha.
 - Movimentação constante e passes curtos.
- Vantagens:
- Mantém posse de bola.
 - Exige alta sincronia e comunicação.
- Indicação: Para equipes com boa técnica e paciência tática.

d) Sistema 1-2-1 (Losango)

- Um jogador atua como pivô.
 - Dois alas nas laterais e um fixo recuado.
- Vantagens:
- Cria opções de passe em todas as zonas.
 - Permite infiltrações rápidas.
- Indicação: Eficaz contra defesas que fecham o centro.

3. Atividades Práticas para Treinar os Sistemas

- Simulação do Sistema 3-1:
- Treinar a distribuição de bola para o pivô.

- Dividir em duas equipes de 4 jogadores.
 - Pivô recebe dos alas e finaliza.
- Exercício de Posse de Bola no Sistema 4-0:
- Melhorar circulação de passes e paciência ofensiva.
 - Manter posse com passes curtos por 1 minuto.
 - Adicionar defensor para dificultar.

4. Reflexão Crítica

Perguntas para os alunos:

- Qual sistema exige maior comunicação entre os jogadores? Por quê?
- Como a escolha do sistema pode explorar as fraquezas defensivas adversárias?

Segundo Costa (2015) “O sistema 3-1 é o mais utilizado nas categorias de rendimento, pois permite equilíbrio entre ataque e defesa, com destaque para a atuação técnica e tática do pivô” (COSTA, 2015, p. 89). Costa (2015) afirma que o sistema 2-2 é indicado para equipes em formação, pois favorece a organização e a cobertura defensiva, enquanto o 4-0 exige elevada capacidade técnica e sincronia.

Para Ferreira (2008) a “compreensão dos sistemas táticos é essencial para o desenvolvimento coletivo da equipe, pois permite a otimização do espaço de jogo” (FERREIRA, 2008, p. 67). De acordo com Ferreira (2008), os sistemas ofensivos devem ser trabalhados em treinos que integrem fundamentos técnicos e leitura tática do jogo. Nesse sentido, Moura (2012) ressalta que o sistema 3-1 ainda é predominante devido à sua simplicidade de execução e forte presença do pivô como referência ofensiva.

Por fim, segundo Greco e Benda (2001), os sistemas táticos devem ser ensinados de maneira progressiva, respeitando os princípios da pedagogia do jogo. Weineck (2003) defende que atividades práticas, como simulações de sistemas de ataque, devem desenvolver capacidades físicas específicas e tomada de decisão em jogo.

REFERÊNCIAS

COSTA, Leonardo Miranda da. *Futsal: sistemas táticos ofensivos e defensivos*. 2. ed. Curitiba: Appris, 2015.

FERREIRA, Silvio Ricardo da Silva. *Fundamentos e táticas do futsal*. São Paulo: Phorte, 2008.

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Ricardo Nascimento. *Iniciação esportiva universal: esporte, educação e desenvolvimento humano*. Belo Horizonte: UFMG, 2001.

MOURA, Thiago Milet. Sistemas de jogo e desempenho tático no futsal: análise dos sistemas 3-1 e 4-0. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 4, n. 12, p. 116–124, 2012.

WEINECK, Jürgen. *Treinamento ideal*. 13. ed. São Paulo: Manole, 2003.

QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA PORTUGUESA

QUESTÃO 27

D7 – Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos.

Durante uma aula sobre futsal, os alunos estudaram diferentes formas de atacar, com destaque para as vantagens e características de cada sistema. A partir dessas reflexões, qual posicionamento está implícito no texto apresentado?

- A) O sistema 3-1 é o menos eficiente porque depende muito do pivô.
- B) O sistema 4-0 é indicado para qualquer tipo de equipe, sem exceção.
- C) A escolha do sistema de ataque depende das características da equipe.
- D) O sistema 2-2 não oferece equilíbrio entre defesa e ataque.

QUESTÃO 28

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de sentido.

Um infográfico apresentou os quatro principais sistemas ofensivos do futsal com imagens e ícones representando movimentações, zonas de ataque e indicações de passe. Com base nesse tipo de linguagem, o que se espera como efeito de sentido?

- A) Estimular o aluno a memorizar nomes dos jogadores.
- B) Conduzir o aluno a criticar os sistemas tradicionais.
- C) Facilitar a visualização dos movimentos e táticas propostas.
- D) Limitar o entendimento do conteúdo a um único sistema.

QUESTÃO 29

D7 – Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos.

Em um trecho da aula, o professor afirmou que “o sistema 4-0 exige sincronia entre os jogadores e boa técnica de passe”. Esse trecho expressa:

- A) Uma crítica à técnica de passe dos alunos.
- B) Uma regra oficial da confederação de futsal.
- C) Um posicionamento fundamentado sobre o sistema.
- D) Um exemplo aleatório de movimentação em quadra.

QUESTÃO 30

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de sentido.

Durante a leitura de uma tabela comparativa entre os sistemas 2-2 e 3-1, os alunos perceberam símbolos diferentes indicando pressão e amplitude. Qual o efeito de sentido que esse recurso busca produzir?

- A) Confundir os alunos sobre a posição dos jogadores.
- B) Mostrar que todos os sistemas são iguais.
- C) Estimular a memorização das regras do futsal.
- D) Representar visualmente conceitos táticos abstratos.

QUESTÕES EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA

QUESTÃO 31

D15 – Medidas de grandezas e conversão de unidades.

Durante um exercício físico, um aluno correu 1,5 quilômetros em 10 minutos. Qual foi a distância percorrida por esse aluno em metros?

- A) 150 m
- B) 1.050 m
- C) 1.500 m

D) 15.000 m

QUESTÃO 32

D15 – Medidas de grandezas e conversão de unidades.

Durante uma aula prática de futsal, foram utilizados cones de 1,2 kg cada. Se foram usados 8 cones, qual foi o peso total em gramas?

- A) 9.600 g
- B) 96 g
- C) 960 g
- D) 1.600 g

QUESTÃO 33

D15 – Medidas de grandezas e conversão de unidades.

Em uma atividade com o sistema 4-0 no futsal, os alunos mantiveram a posse de bola por 2 minutos. Qual foi esse tempo em segundos?

- A) 20 s
- B) 60 s
- C) 100 s
- D) 120 s

QUESTÃO 34

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas com conversões de unidades.

Durante uma aula de Educação Física sobre sistemas de ataque no futsal, os alunos participaram de um circuito em que cada grupo deveria correr um total de 1.200 metros divididos igualmente entre 4 jogadores. Quantos quilômetros cada aluno percorreu?

- A) 0,2 km
- B) 0,3 km
- C) 0,4 km
- D) 0,5 km