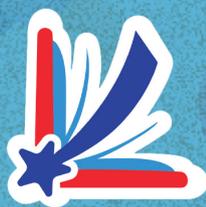


SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO
PARÁ



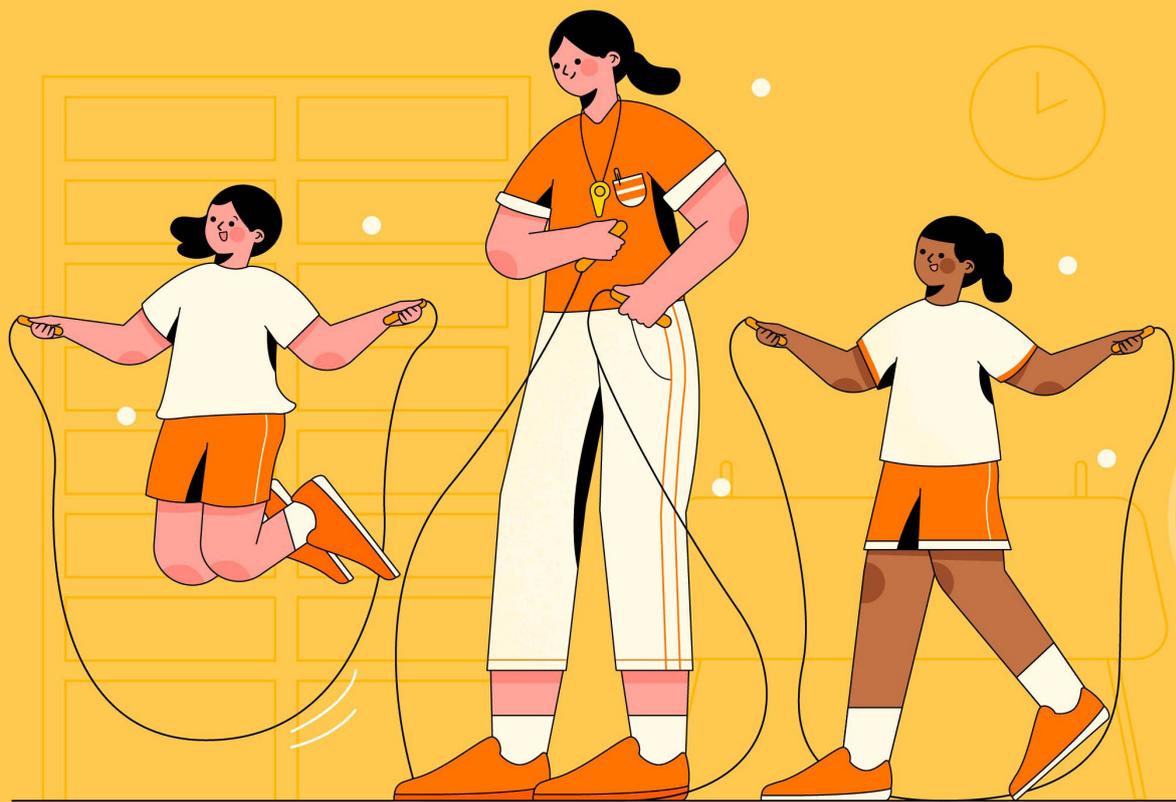
RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

Educação Física

Caderno do Professor

9º Ano
do Ensino
Fundamental

CADERNO 1



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

9º ANO

DO ENSINO FUNDAMENTAL

ORGANIZAÇÃO

**Governo do Estado
do Pará**

**Helder Zahluth Barbalho
Governador do Estado do Pará**

**Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora do Estado do Pará**

**Rossieli Soares da Silva
Secretário de Estado de Educação -
SEDUC**

**Júlio César Meireles de Freitas
Secretário Adjunto de Educação
Básica - SAEB**

**Raimundo Correa de Oliveira
Diretoria de Formação - DIFOR**

Elaboração:

**Gabriel Pereira Paes Neto
Mariela de Santana Maneschy
Paulo Yuri Costa da Costa**

Diagramação :

André Luis Pereira de Freitas

SUMÁRIO

Apresentação	04
---------------------------	----

Semana 1

Esportivização e Burocratização do Esporte Moderno

Organização Curricular	05
Resumo Teórico	05
Plano de Aula	06
Questões/Itens	07
Quadro de habilidades e descritores	10

Semana 2

Jiu Jitsu Brasileiro e os Desafios do MMA

Organização Curricular	11
Resumo Teórico	11
Plano de Aula	13
Questões/Itens	14
Quadro de habilidades e descritores	16

Semana 3

Esporte Adaptado e Inclusão

Organização Curricular	17
Resumo Teórico	17
Plano de Aula	18
Questões/Itens	19
Quadro de habilidades e descritores	21

Semana 4

Exercício Físico na Vida Adulta e Autocuidado

Organização Curricular	22
Resumo Teórico	22
Plano de Aula	23
Questões/Itens	24
Quadro de habilidades e descritores	26

Referências	27
--------------------------	----

Olá, Professor(a)! Que bom vê-lo(a) por aqui!

Este caderno, Professor(a), foi pensado para os estudantes da 9ª Série do Ensino Fundamental, da Educação Básica do Estado do Pará. Como tal, o material foi escrito de forma que você pudesse oportunamente (1) mobilizar os saberes do seu componente curricular e/ou da sua área, por meio de habilidades apontadas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC); (2) acionar, por meio dos descritores prioritários de Língua Portuguesa e/ou de Matemática, a proficiência leitora e o pensamento lógico-matemático necessários à compreensão do componente Educação Física e, não menos importante, (3) garantir os direitos de aprendizagem dos(as) alunos (as) ao longo de suas trajetórias educacionais.

O caderno de Educação Física segue o mesmo padrão dos demais: para cada semana de aula proposta há um organizador curricular estruturado da seguinte forma: unidade temática de área/componente, objeto de conhecimento e habilidade da BNCC e, em seguida, resumo teórico acrescido de 3 questões/itens, construídos sob a intencionalidade de itens e à semelhança do Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB) e do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). São ao todo 28 questões/itens que foram criados(as) ou adaptados(as); logo depois, segue a Correção/Análise, em que aparece o Gabarito com os Comentários dessas questões/itens e seus distratores, explicados de forma que você apresente aos alunos/alunas o porquê de cada resposta ser ou não o gabarito.

Sugerimos ainda que possa tornar a resolução das questões/itens como um momento de aprendizagem, diante dos distratores que revelam compreensões para respostas não adequadas. Ao final de cada semana, o material apresenta ainda um quadro de habilidades e descritores.

As intencionalidades deste caderno são o de 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), de modo que os descritores prioritários de Língua Portuguesa e Matemática instrumentalizem a compreensão das questões/itens de Educação Física.

A apropriação dos conceitos e dos métodos de cada um dos componentes curriculares ou de cada área de conhecimento pode possibilitar aos estudantes a compreensão de mundo e sua participação efetiva neste processo. Esta proposta pedagógica de ensinar através das habilidades não elimina a necessidade de se estudar o conteúdo dos componentes curriculares, uma vez que não se desenvolvem competências sem mobilizá-los. Trata-se, portanto, de uma proposta de aproximação das áreas do saber, algumas delas já desenvolvidas nas escolas e, neste material, sistematizadas de uma maneira mais intencional.

SEMANA 1

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Esportes	Sistema de defesa do futsal. Fundamentos técnicos e táticos do futsal. Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras da modalidade.	Questões de 1 a 6

2. RESUMO TEÓRICO

INTRODUÇÃO AOS SISTEMAS DE DEFESA NO FUTSAL

No Futsal, a defesa é tão crucial quanto o ataque. Um sistema de defesa bem-organizado permite que a equipe neutralize as jogadas adversárias, recupere a posse de bola e inicie contra-ataques eficientes. Os sistemas variam conforme o posicionamento dos jogadores e as estratégias adotadas, sendo essencial adaptá-los às características da equipe e ao estilo do adversário. (VOSER, 2001, 2015; DA SILVA, 2024; SANTOS, 2013)

A estruturação de sistemas defensivos no futsal é fundamental para garantir equilíbrio entre defesa e ataque, sendo decisiva na recuperação da posse de bola e na preparação de contra-ataques organizados. A escolha do sistema defensivo deve considerar as características táticas, físicas e cognitivas dos jogadores, além do estilo de jogo adotado pela equipe. (VOSER, 2001, 2015; DA SILVA, 2024; SANTOS, 2013)

O sistema 2-2 é indicado para equipes em fase de aprendizagem tática, pois oferece equilíbrio posicional e favorece a rápida transição entre defesa e ataque. O 3-1 é eficaz para equipes que buscam solidez defensiva, já que posiciona um jogador centralizado à frente da defesa, dificultando as penetrações pelo meio. O sistema 4-0 exige alto grau de organização tática e comunicação entre os jogadores, sendo mais utilizado por equipes com maior experiência coletiva. (VOSER, 2001, 2015; DA SILVA, 2024; SANTOS, 2013)

Principais Sistemas de Defesa		
a) Sistema 2-2	b) Sistema 3-1	c) Sistema 4-0
<ul style="list-style-type: none">- Dois jogadores atuam mais próximos da linha de ataque (fixos).- Dois jogadores ficam recuados, próximos à área defensiva (alas ou pivôs defensivos).- Vantagens:<ul style="list-style-type: none">- Equilíbrio entre defesa e ataque.- Facilita a transição rápida para o contra-ataque.- Indicação: Ideal para equipes que buscam pressão média e versatilidade.	<ul style="list-style-type: none">- Três jogadores formam uma linha defensiva (dois alas e um fixo – em zona).- Um jogador atua como pivô defensivo, fechando espaços centrais.- Vantagens:<ul style="list-style-type: none">- Maior cobertura da área defensiva.- Eficaz contra equipes que atacam pelo meio.- Indicação: Recomendado para equipes que priorizam segurança defensiva.	<ul style="list-style-type: none">- Todos os quatro jogadores se posicionam em linha, próximos à meia-quadra.- Movimentação em zona, com trocas de marcação constantes.- Vantagens:<ul style="list-style-type: none">- Neutraliza espaços para infiltrações.- Exige alta sincronia e comunicação entre os jogadores.- Indicação: Adequado para equipes com boa organização tática.
Atividades Práticas para Treinar os Sistemas		
<p>a) Simulação do Sistema 2-2</p> <ul style="list-style-type: none">- Objetivo: Treinar a transição defesa-ataque.- Como fazer:<ol style="list-style-type: none">1. Divida a turma em duas equipes de 4 jogadores.2. A equipe defensora pratica o 2-2, marcando pressionando os atacantes.3. Após recuperar a bola, a defesa deve iniciar um contra-ataque rápido.	<p>b) Exercício de Bloco no Sistema 4-0</p> <ul style="list-style-type: none">- Objetivo: Melhorar a movimentação coletiva.- Como fazer:<ol style="list-style-type: none">1. Posicione os quatro defensores em linha.2. Dois atacantes tentam infiltrar-se; os defensores devem se mover em bloco, fechando os espaços.3. Rotação de posições para todos experimentarem diferentes funções.	

PLANO DE AULA – FUTSAL

INTRODUÇÃO AOS SISTEMAS DE DEFESA NO FUTSAL

1º Momento – Problematização

Atividade: Exibição de um vídeo curto sobre sistemas de defesa no futsal.

Após a exibição, questionar os alunos:

- Quais tipos de defesa foram apresentados?
- Como a defesa pode influenciar o desempenho do time?
- Qual a relação entre defesa e estratégia matemática?

Discussão: Introduzir o conceito de sistemas defensivos no futsal (ex.: marcação individual, defesa em zona, marcação mista).

2º Momento – Prática e Análise

Atividade 1:

- Aplicação dos sistemas defensivos em quadra;
- Dividir os alunos em times e aplicar diferentes sistemas de defesa;
- Cada equipe deve experimentar e analisar a eficiência das estratégias;
- Observar os impactos da defesa no jogo (tempo de posse de bola, recuperação da posse, etc.).

Atividade 2:

- Leitura de um pequeno texto explicativo sobre os sistemas de defesa no futsal;
- Solicitar que os alunos identifiquem no texto as opiniões do autor e os fatos apresentados;
- Destacar a importância de diferenciar fatos de opiniões ao analisar estratégias esportivas.

3º Momento – Aplicação Matemática

Atividade:

- Resolver problemas matemáticos com base nos dados coletados durante a prática;
- Comparar a eficácia dos sistemas defensivos utilizando porcentagens (%) (ex.: percentual de sucesso na recuperação da bola).

4º Momento – Reflexão e Encerramento/Discussão Final

Perguntas para reflexão:

- Como os diferentes sistemas defensivos influenciaram o jogo?
- Como a matemática pode ajudar a avaliar o desempenho do time?
- Qual a importância de analisar informações e diferenciar fatos de opiniões na tomada de decisões esportivas?

Registro:

Os alunos devem elaborar um pequeno relatório sobre as estratégias utilizadas, relacionando com os conceitos abordados na aula.

Recursos Didáticos

- Quadra esportiva
- Bola de futsal
- Vídeo explicativo
- Texto sobre sistemas defensivos
- Quadro e marcador para anotações

Avaliação

- Participação e engajamento nas atividades práticas;
- Capacidade de identificar e aplicar estratégias defensivas;
- Resolução correta dos problemas matemáticos;
- Clareza na diferenciação entre fatos e opiniões no texto analisado;
- Reflexão crítica no relatório final.

“Ninguém ganha nada com essa loucura que faz com que o homem seja menino por um momento, jogando como o menino que brinca com o balão de gás e como o gato brinca com o novelo de lã: bailarino que dança com uma bola leve como o balão que sobe ao ar e o novelo que roda, jogando sem saber que joga, sem motivo, sem relógio e sem juiz.” Eduardo Galeano, em *Futebol ao sol e à sombra*, 2014.

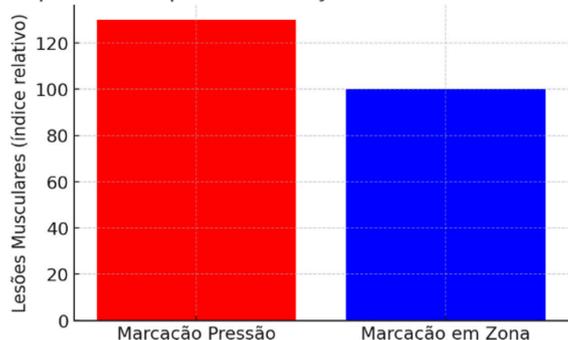
“O futebol é uma paixão que une as pessoas, independentemente de suas diferenças, criando um senso de comunidade e identidade. Apesar das críticas ao caráter comercial do evento, a Copa desperta emoções genuínas e profundas nas pessoas. O futebol é um reflexo da cultura e dos valores humanos, sendo uma expressão significativa da condição humana.” José Mujica, em entrevista ao DW, em 2018.

3. QUESTÕES/ITENS

Questão 01

Um infográfico indica que times que usam marcação pressão têm 30% mais lesões musculares comparados aos que usam marcação em zona.

Impacto do Tipo de Marcação nas Lesões Musculares



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Qual efeito crítico pode ser inferido dessa informação?

- A) A marcação pressão é a tática mais segura para os defensores.
- B) O desgaste físico é uma consequência negativa da marcação pressão.
- C) A marcação em zona prioriza a saúde dos atacantes.
- D) Lesões musculares são causadas apenas por falta de aquecimento.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.

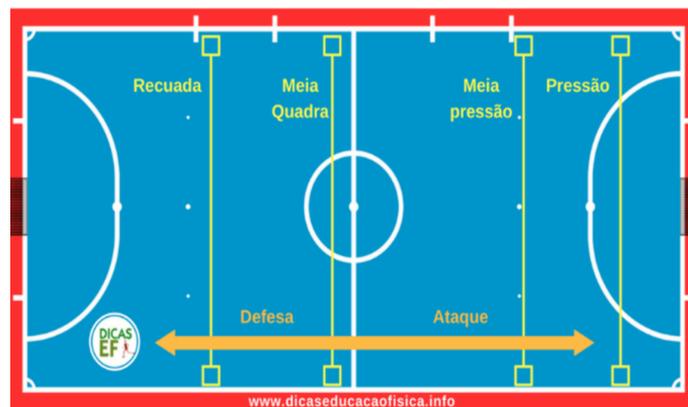
GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Os dados associam a marcação pressão a um aumento significativo de lesões, permitindo inferir que a intensidade dessa tática exige maior esforço físico, o que pode comprometer a integridade dos jogadores. A inferência crítica requer análise da relação entre causa e efeito apresentada nos dados.

- A) Errada. O infográfico mostra que a marcação pressão tem 30% mais lesões, indicando que é menos segura fisicamente do que a marcação em zona.
- B) Correta. O aumento de 30% nas lesões musculares comprova que a marcação pressão exige maior esforço físico, levando a mais desgaste e lesões.
- C) Errada. O infográfico não especifica se as lesões são de atacantes ou defensores, apenas compara os dois sistemas de marcação.
- D) Errada. O dado relaciona as lesões ao estilo de marcação, não menciona aquecimento como causa exclusiva.

Questão 02



Fonte: www.dicaseducacaoofisica.info. Acessado em março de 2025.

Um trecho de um artigo sobre táticas defensivas no futsal afirma: "A marcação em zona permite que os defensores ocupem áreas estratégicas, reduzindo espaços para o ataque adversário. Por outro lado, exige sincronia constante entre os jogadores." Qual argumento explícito defende a marcação em zona?

- A) A marcação individual garante maior controle sobre jogadores específicos.
- B) A pressão no campo de ataque aumenta as chances de contra-ataque.
- C) A ocupação de áreas estratégicas reduz espaços para o ataque adversário.
- D) O desgaste físico é menor em sistemas de defesa menos intensivos.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

O trecho destacado apresenta claramente a vantagem da marcação em zona ao mencionar a ocupação de áreas estratégicas e a redução de espaços para o adversário. Esse é um argumento direto que sustenta a eficácia do sistema, sem depender de inferências ou dados externos.

- A) Errada. O texto não faz qualquer menção à marcação individual, focando exclusivamente na marcação em zona.
- B) Errada. O trecho não aborda pressão ofensiva ou contra-ataques, limitando-se a descrever características da marcação em zona.
- C) Correta. O texto afirma explicitamente que a marcação em zona permite ocupar áreas estratégicas, dificultando a ação do ataque adversário.
- D) Errada. Embora seja uma afirmação plausível, o trecho citado não menciona qualquer relação entre marcação em zona e desgaste físico.

Questão 03



Fonte: www.dicaseducacaofisica.info. Acessado em março de 2025.

Em uma entrevista, um jogador comenta: "Na marcação em zona, precisamos estar sempre atentos aos movimentos coletivos, não apenas a um adversário".

Qual inferência crítica pode ser feita sobre essa afirmação?

- A) A marcação em zona exige menor comunicação entre os jogadores.
- B) A tática requer atenção individualizada a um único oponente.
- C) O sistema demanda maior coordenação e percepção de espaço.
- D) A marcação pressão é mais simples de ser executada.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

A fala do jogador destaca a necessidade de atenção aos movimentos coletivos, sugerindo que a marcação em zona depende da capacidade do time de trabalhar em conjunto e entender dinâmicas espaciais.

A) Errada - A afirmação do jogador sugere exatamente o oposto, já que menciona a necessidade de atenção aos movimentos coletivos, o que requer boa comunicação entre os defensores.

B) Errada - A marcação em zona, por definição, não foca em um único oponente, mas sim na ocupação de espaços e na defesa coletiva, como destacado na fala do jogador.

C) Correta - A necessidade de "estar atento aos movimentos coletivos" indica claramente que este sistema defensivo exige maior coordenação entre os jogadores e melhor percepção espacial do que marcações individuais.

D) Errada - A afirmação não faz qualquer comparação com a marcação pressão, nem sugere que uma seja mais simples que a outra. O foco está apenas nas características da marcação em zona.

Questão 04

Uma tabela compara a eficácia de três sistemas defensivos em 20 partidas: marcação individual (55% de sucesso), marcação em zona (62%) e pressão (48%).

Sistema Defensivo	Eficácia (Taxa de Sucesso)	Partidas Analisadas	Partidas com Sucesso	Partidas sem Sucesso	Observações
Marcação Individual	55%	20	11	9	Eficaz contra jogadores-chave, mas exige alto condicionamento físico.
Marcação em Zona	62%	20	12,4	7,6	Organização tática reduz espaços, mas depende de comunicação constante.
Pressão	48%	20	9,6	10,4	Recuperação rápida da bola, mas alto risco de desgaste físico e contra-ataques.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Qual inferência crítica pode ser extraída desses dados?

- A) A marcação em zona é a tática mais eficaz em termos gerais.
- B) A pressão é ideal para jogos de longa duração.
- C) A marcação individual garante resultados consistentes em todas as situações.
- D) Sistemas defensivos não impactam o resultado das partidas.

Descritor de Matemática acionado:

D9 – Interpretar informações apresentadas em tabelas e gráficos (incluindo análise de medidas de tendência central ou de dispersão).

GABARITO: A

COMENTÁRIO:

Professor (a): O gráfico mostra que a marcação em zona teve a maior taxa de sucesso, permitindo inferir que, nas condições analisadas, ela foi a estratégia mais eficiente para obter resultados positivos.

Gabarito comentado:

A) Correta. Os dados mostram que a marcação em zona obteve a maior taxa de sucesso (62%) entre os sistemas analisados, demonstrando sua superioridade estatística.

B) Errada. A análise revela que a pressão tem a menor eficácia (48%) e alto desgaste físico, tornando-a inadequada para partidas prolongadas.

C) Errada. Embora apresente 55% de eficácia, os dados mostram que este sistema tem eficácia específica contra jogadores-chave e exige alto condicionamento, não sendo universal.

D) Errada. As variações nas taxas de sucesso (48% a 62%) comprovam que a escolha do sistema defensivo impacta diretamente no desempenho.

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
01	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.	D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.		B
02	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.	D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.		C
03	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.	D16 – Inferir, em textos multissemióticos, efeitos de humor, ironia e/ou crítica.		C
04	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.		D9 – Interpretar informações apresentadas em tabelas e gráficos (incluindo análise de medidas de tendência central ou de dispersão).	A
05	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.		D15 – Conversão de unidades de comprimento	C
06	(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas.		D15 – Conversão de unidades de tempo	B

SEMANA 2

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Esporte	ESPORTES E A POSTURA ÉTICA	Questões de 7 a 14

2. RESUMO TEÓRICO

VAR NOS ESPORTES E A POSTURA ÉTICA

O VAR e Sua Importância nos Esportes: Tecnologia, Ética e Desafios

O VAR (Video Assistant Referee) é um sistema tecnológico criado para auxiliar árbitros em decisões críticas durante partidas de futebol, vôlei, basquete e outros esportes. Por meio de câmeras e replays, ele revisa lances como gols, pênaltis, cartões vermelhos e até mesmo a identificação correta de jogadores. Seu principal objetivo é reduzir erros humanos, garantindo maior justiça e precisão nas competições.

Como o VAR Impacta os Esportes

A introdução do VAR trouxe benefícios significativos, como maior precisão nas decisões. Por exemplo, em uma partida de futebol, ele pode corrigir um gol mal anulado ou invalidar um pênalti que não existiu. Isso aumenta a credibilidade das competições e diminui polêmicas que antes afetavam resultados importantes. Além disso, o sistema promove transparência e justiça esportiva, já que as revisões são frequentemente exibidas ao público, deixando claro o motivo das decisões. Outro aspecto positivo é a educação para o fair play. Ao expor infrações como agressões ou simulações, o VAR reforça valores como honestidade e respeito às regras, mostrando aos jogadores e torcedores a importância da integridade no esporte.

A Postura Ética no Uso do VAR

Para que o VAR cumpra seu papel, é essencial que os árbitros o utilizem com imparcialidade, sem influência de pressões externas, como torcida, mídia ou clubes. Um exemplo marcante ocorreu na Copa do Mundo de 2022, quando o VAR anulou um gol irregular, mantendo a integridade da partida. Além disso, jogadores e torcedores também têm um papel ético a cumprir: aceitar as decisões, mesmo quando são desfavoráveis. Isso exige maturidade e respeito às regras, independentemente das emoções do momento. Outro ponto importante é que o VAR ajuda a combater manipulações, como doping, combinação de resultados ou agressões intencionais, tornando o esporte mais limpo. Uma maneira eficaz de entender o impacto do VAR é analisar lances polêmicos revisados pelo sistema.

Desafios e Críticas ao Sistema

Apesar dos benefícios, o VAR ainda enfrenta críticas. Uma das principais é a interrupção do jogo, já que o tempo de revisão pode quebrar o ritmo da partida e reduzir a emoção espontânea do esporte. Além disso, alguns lances continuam dependendo da interpretação humana, como faltas intencionais ou toques de mão, o que mantém certa subjetividade nas

decisões. Isso levanta uma discussão importante: o VAR torna o esporte mais justo ou menos emocionante? Enquanto alguns defendem que a tecnologia é essencial para a justiça esportiva, outros acreditam que ela diminui a fluidez e a paixão do jogo.

A introdução do VAR no futebol brasileiro foi reconhecida como um avanço no aprimoramento da justiça esportiva, embora sua eficácia dependa diretamente da capacitação dos árbitros e da padronização na aplicação das regras. Ainda que o VAR represente uma inovação tecnológica, o artigo aponta que sua implementação no Brasil tem enfrentado desafios como a falta de uniformidade nas interpretações e a resistência de profissionais do campo (Simões & Feuz, 2025).

A confiança do público nas decisões tomadas com auxílio do VAR está diretamente relacionada à transparência do processo, como a divulgação dos áudios entre os árbitros, uma medida ainda escassa no futebol brasileiro. Comparativamente, observa-se que em contextos como o da UEFA, o uso do VAR é mais consolidado, com maior padronização e aceitação por parte dos envolvidos, embora ainda existam críticas em momentos de grande repercussão esportiva e financeira (Simões & Feuz, 2025). Contudo, o VAR representa um avanço significativo no esporte, promovendo justiça, transparência e ética.

Plano de Aula – Educação Física

Tema: Analisar esportes em diferentes contextos

1ª Etapa: Problematização e Discussão Inicial

Questão norteadora:

- Como a mídia influencia os esportes e as regras esportivas?
- O uso do VAR (árbitro de vídeo) melhorou a justiça esportiva?

Atividade de leitura e análise crítica:

- Apresentação de trechos do documento "A Importância do VAR nos Esportes e a Postura Ética";
- Discussão sobre como a mídia influencia a percepção do público e dos atletas sobre as decisões tomadas pelo VAR.

Reflexão em grupo:

- Dividir os alunos em grupos ;
- Debater: o VAR torna o jogo mais justo ou cria polêmicas?
- Anotar os principais argumentos a favor e contra.

2ª Etapa: Análise Crítica e Diferenciação entre Fato e Opinião

Distinguir fatos de opiniões:

- Destacar no texto o que é fato e o que é opinião ;
- Relacionar com exemplos reais de decisões polêmicas nos esportes.

Construção coletiva de quadro comparativo:

- Vantagens e desvantagens do uso da tecnologia no esporte;
- Identificar diferentes pontos de vista sobre o tema.

3ª Etapa: Matemática no Esporte

Distinguir fatos de opiniões:

Problemas matemáticos com estatísticas do VAR:

- Apresentação de dados fictícios (ex.: porcentagem de acertos nas revisões do VAR, impacto nas vitórias);

Resolver situações-problema com porcentagens (%) e gráficos.

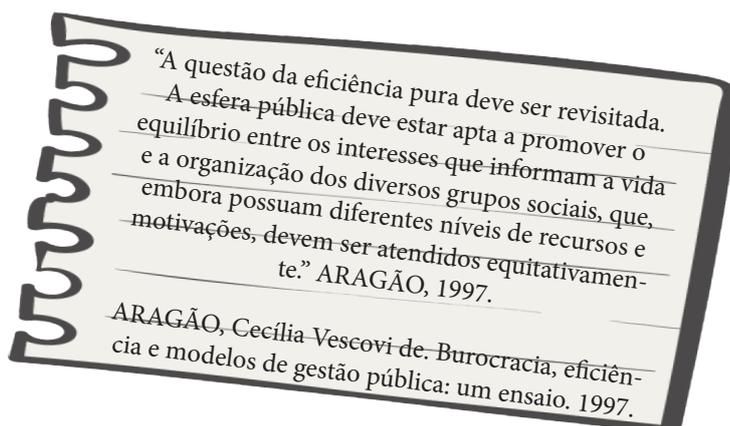
Conversões de medidas esportivas:

- Resolver questões com conversões de tempo e distância;
- Exemplo: conversão de metros para centímetros em impedimentos milimétricos.

Encerramento e Avaliação

Atividade final:

- Escrever um parágrafo argumentativo respondendo à pergunta:
"O VAR melhora a justiça esportiva ou gera novas polêmicas?"
- Refletir sobre a influência da mídia na percepção das decisões esportivas.



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 07

Um artigo sobre o uso do VAR em competições esportivas afirma: A tecnologia reduz significativamente erros arbitrais, mas pode interromper a fluidez natural das partidas, gerando debates entre especialistas. Qual argumento explícito defende a implementação do VAR?

- A) O VAR aumenta a duração total das partidas de forma desnecessária.
- B) A redução de erros arbitrais é um benefício direto do VAR.
- C) A fluidez do jogo é priorizada em detrimento da precisão.
- D) Especialistas concordam que o VAR deve ser abolido.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D7 (Identificar argumentos explícitos).

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O texto menciona explicitamente que o VAR reduz erros arbitrais, apresentando isso como um benefício claro. A identificação desse argumento requer atenção ao que está declarado de forma direta, sem necessidade de interpretações subjetivas ou inferências complexas.

- A) Errada. O texto não afirma que o aumento de tempo é "desnecessário", apenas que ele ocorre.
- B) Correta. O texto menciona explicitamente que o VAR reduz erros arbitrais.
- C) Errada. O texto diz o oposto: o VAR prioriza a precisão, mesmo que afete a fluidez.
- D) Errada. O texto só menciona debates, não uma posição unânime pela abolição.

Questão 08

Um infográfico mostra que, em 50 partidas analisadas, o VAR adicionou em média 5 minutos de acréscimo por jogo devido a revisões. Qual efeito crítico pode ser inferido dessa informação?

- A) O VAR contribui para uma maior precisão sem afetar o tempo total.
- B) O tempo adicional pode impactar a dinâmica e o ritmo das partidas.
- C) Revisões do VAR são concluídas rapidamente na maioria dos casos.
- D) A duração das partidas é determinada apenas pelo regulamento oficial.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D4 – Inferir informações implícitas em distintos textos.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): Os dados indicam que o VAR adiciona tempo às partidas, permitindo inferir que isso pode alterar a fluidez e a estratégia das equipes. A inferência crítica exige análise da relação entre o tempo gasto em revisões e seus efeitos práticos no jogo, sem depender de suposições externas.

- A) Errada. O texto afirma que o tempo é afetado (5 minutos a mais).
- B) Correta. Se o jogo é interrompido, é razoável inferir que a fluidez e o ritmo são afetados.
- C) Errada. O texto não menciona velocidade, apenas o tempo total adicionado.
- D) Errada. O VAR claramente influencia a duração, além do regulamento.

Questão 09

Um artigo sobre o uso do VAR em partidas de futebol afirma: "A tecnologia visa aumentar a precisão das decisões arbitrais, mas pode gerar debates sobre a fluidez do jogo".

Qual argumento explícito defende a utilização do VAR?

- A) O VAR elimina completamente a necessidade de árbitros em campo.
- B) A fluidez do jogo é priorizada em detrimento da precisão.
- C) O aumento da precisão nas decisões arbitrais é um objetivo do VAR.
- D) Debates sobre o VAR são irrelevantes para o esporte moderno.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

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

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O trecho destaca que o VAR tem como propósito principal aumentar a precisão das decisões, mesmo que isso possa afetar a fluidez do jogo. Essa relação direta entre objetivo e tecnologia é o argumento central apresentado.

- A) Errada. O texto não diz isso; o VAR apenas auxilia os árbitros.
- B) Errada. O texto diz o contrário: o VAR prioriza a precisão, mesmo afetando a fluidez.
- C) Correta. O texto afirma explicitamente que o VAR busca maior precisão.
- D) Errada. O texto reconhece que os debates existem, mas não os considera irrelevantes.

Questão 10

Em uma entrevista, um treinador comenta: O VAR traz mais justiça, mas exige paciência dos jogadores durante as revisões. Qual inferência crítica pode ser feita sobre essa afirmação?

- A) A justiça nas decisões anula a necessidade de paciência.
- B) O equilíbrio entre precisão e fluidez é um desafio do VAR.
- C) Jogadores não se adaptam a mudanças tecnológicas.
- D) O VAR é responsável por atrasos intencionais no jogo.

Descritor de Língua Portuguesa

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

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

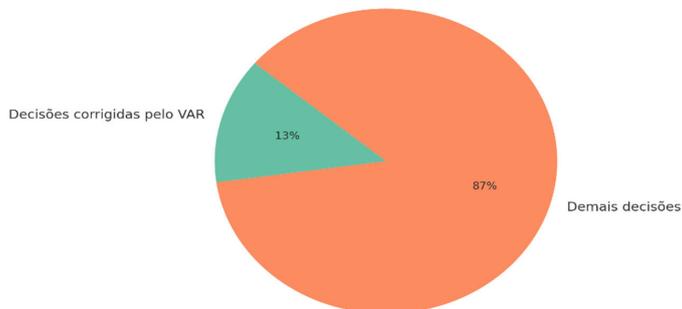
Professor (a): A afirmação reconhece tanto a vantagem da justiça quanto o custo em termos de tempo, sugerindo que a tecnologia implica em trade-offs entre diferentes aspectos do jogo.

- A) Errada. A justiça não elimina a paciência; são aspectos distintos.
- B) Correta. O treinador menciona tanto o benefício (justiça) quanto o custo.
- C) Errada. O texto não generaliza a adaptação dos jogadores.
- D) Errada. Nada sugere que os atrasos são intencionais.

Questão 11

Um infográfico mostra que, em 30 partidas analisadas, o VAR corrigiu 15% das decisões erradas dos árbitros.

Correções do VAR em 30 partidas analisadas



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Qual inferência crítica pode ser extraída desses dados?

- A) O VAR é ineficaz na maioria das situações.
- B) A tecnologia contribui para reduzir erros arbitrais significativos.
- C) Os árbitros de campo cometem poucos erros sem o VAR.
- D) A adoção do VAR aumenta a duração total das partidas.

Descritor de Matemática acionado:

D28- Resolver problemas que envolvam porcentagens.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A alternativa B está correta porque o dado mostra que o VAR corrigiu 15% dos erros arbitrais nas 30 partidas analisadas, comprovando que a tecnologia ajuda a reduzir decisões incorretas. Mesmo que 15% possa parecer pouco, no futebol, onde um único erro pode definir o resultado, essas correções são significativas.

A) Errada. 15% de correção não significa “ineficaz na maioria”, pois o texto não informa quantas decisões eram erradas no total.

B) Correta. O dado mostra que o VAR efetivamente corrige erros (15% é um impacto relevante).

C) Errada. O texto não informa a quantidade total de erros, apenas a porcentagem corrigida.

D) Errada. Embora seja verdade (em outras questões), esse dado não é mencionado no enunciado.

Questão 12

Um jogo do clássico Re-Pa começou às 15h45 e terminou às 17h30. Qual foi a duração total do jogo?

- A) 5,5%
- B) 10%
- C) 11,1%
- D) 15%

Descritor de Matemática acionado:

D28 – Resolver problemas que envolvam porcentagens.

GABARITO: c

COMENTÁRIO:

Professor (a): Alternativa C (11,1%) está correta porque os 5 minutos de acréscimo equivalem a 11,1% do tempo original do 1º tempo (45 minutos). e é a única que faz a conta certa: $545 \times 100 = 11,1\% 455 \times 100 = 11,1\%$.

Gabarito Comentado:

- A) Errada (metade do valor correto).
- B) Errada (arredondamento incorreto).
- C) Correta.
- D) Errada (superestima).

Questão 13

Durante uma partida de futebol, o VAR analisou um lance polêmico por 3 minutos. Quantos segundos durou essa análise?

- A) 90
- B) 150
- C) 180
- D) 210

Descritor de Matemática acionado:

D18/D25 – Calcular resultados de operações básicas (multiplicação).

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): A alternativa C (180) está correta porque 3 minutos equivalem exatamente a 180 segundos, cada minuto tem 60 segundos, se o VAR analisou o lance por 3 minutos, basta multiplicar: $3 \times 60 = 180$ segundos.

- A) Errada (1,5 minuto).
- B) Errada (2,5 minutos).
- C) Correta.
- D) Errada (3,5 minutos).

Questão 14

Em um estádio de futebol, a distância entre a câmera do VAR e o gramado é de 12 metros. Qual é essa distância em centímetros?

- (A) 120
 (B) 1.200
 (C) 12.000
 (D) 120.000

Descritor de Matemática acionado:

D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas (comprimento) com conversões entre unidades usuais

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A alternativa b) 1.200 está correta porque converte corretamente 12 metros em centímetros ($12 \times 100 = 1.200$).

A) Errada (1,2 metros).

B) Correta.

C) Errada (120 metros).

D) Errada (1.200 metros).

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
07	EF89EF05 – Discutir transformações tecnológicas no esporte.	D7– Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.		B
08	EF89EF06 – Analisar criticamente o impacto de regras e tecnologias no esporte.	D4 – Inferir informações implícitas em distintos textos.		B
09	EF89EF05 – Discutir transformações tecnológicas no esporte.	D7– Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.		C
10	EF89EF06 – Analisar criticamente o impacto de regras e tecnologias no esporte.	D7– Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.		B
11	EF89EF05 – Discutir transformações tecnológicas no esporte.		D28- Resolver problemas que envolvam porcentagens.	B
12	EF89EF06 – Analisar criticamente o impacto de regras e tecnologias no esporte.		D28- Resolver problemas que envolvam porcentagens.	C
13	EF89EF05 – Discutir transformações tecnológicas no esporte.		D18/D25 – Calcular resultados de operações básicas (multiplicação).	C
14	EF89EF04 – Identificar elementos técnicos, regras e sistemas de jogo em modalidades esportivas.		D15 – Resolver problemas que envolvam medidas de grandezas (comprimento) com conversões entre unidades usuais	B

SEMANA 3

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Esporte	Ética nos esportes	Questões de 15 a 20

2. RESUMO TEÓRICO

OS IDEAIS OLÍMPICOS DE COUBERTIN E A ÉTICA NOS ESPORTES

Pierre de Coubertin, um pedagogo francês visionário, foi o grande responsável pela renascença dos Jogos Olímpicos na era moderna, em 1896. Mas sua ideia ia muito além de simples competições esportivas. Coubertin acreditava que o esporte tinha o poder de unir nações, promover a paz e contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano. Para ele, os Jogos Olímpicos eram uma celebração da excelência humana, uma ferramenta educativa capaz de formar jovens não apenas como atletas, mas como cidadãos do mundo.

EXCELÊNCIA, RESPEITO E AMIZADE: OS PILARES DO ESPÍRITO OLÍMPICO

No coração dos ideais de Coubertin estão três valores fundamentais: a excelência, o respeito e a amizade. A excelência não se resume a vencer, mas a superar os próprios limites. Um exemplo marcante é o do atleta etíope Abebe Bikila, que conquistou a maratona olímpica em 1960 correndo descalço, mostrando que a verdadeira vitória está na determinação e na coragem. Como diz o lema olímpico: "O importante não é ganhar, mas competir com dignidade."

O respeito é outro pilar essencial. Ele se manifesta no reconhecimento do adversário, no cumprimento das regras e na nobreza de espírito. Em 2016, a ginasta Simone Biles demonstrou esse valor ao parabenizar uma concorrente pela conquista de uma medalha, mesmo tendo ficado atrás. Esse gesto simples, também é poderoso.

Já a amizade é o que transforma os Jogos Olímpicos em um evento único. O esporte tem o poder de romper barreiras políticas e culturais, como aconteceu em 2018, quando atletas da Coreia do Norte e da Coreia do Sul desfilaram juntos nas Olimpíadas de Inverno. Esses momentos provam que, mesmo em um mundo dividido, o esporte pode ser uma ponte para a união.

ÉTICA NOS ESPORTES: MUITO MAIS DO QUE MEDALHAS

Os ideais de Coubertin também nos levam a refletir sobre a ética no esporte, que vai muito além do simples resultado das competições. O fair play, por exemplo, é a essência do jogo limpo. Em 2021, o tenista Novak Djokovic deu uma lição de integridade quando perdeu um ponto por acertar sem querer uma bola na árbitra e, mesmo contrariado, assumiu publicamente seu erro.

Outro desafio ético é o combate ao doping e à corrupção, que ameaçam a credibilidade das competições. O escândalo envolvendo a Rússia nas Olimpíadas de 2014 mostrou como as fraudes podem manchar o espírito esportivo, levando até mesmo a punições severas, como o banimento do país dos Jogos.

Além disso, o esporte deve ser um espaço de inclusão e respeito à diversidade. A corredora Caster Semenya, por exemplo, tornou-se um símbolo dessa luta, desafiando preconceitos e abrindo discussões importantes sobre gênero e igualdade no esporte.

REFLEXÃO FINAL: COMO LEVAR ESSES VALORES PARA A VIDA?

Os ideais olímpicos não se limitam às arenas esportivas. Eles nos convidam a pensar em como podemos aplicar esses princípios no nosso cotidiano. Como você pode buscar a excelência nas suas atividades diárias? Como o respeito e a amizade podem melhorar suas relações pessoais? E por que a ética é fundamental não apenas no esporte, mas em todas as áreas da vida?

Plano de Aula – Jogos Olímpicos Modernos

Desenvolvimento da Aula

1. Problematização

Pergunta norteadora:

“Os Jogos Olímpicos são apenas uma competição esportiva ou representam algo maior?”

Atividade inicial:

- Apresentação de um vídeo curto sobre a origem dos Jogos Olímpicos Modernos e os ideais de Pierre de Coubertin;
- Debate guiado sobre a frase: “O importante não é vencer, mas competir com dignidade.”

2. Atividade de Leitura e Interpretação

Leitura:

- Trecho do texto “Ideais Olímpicos de Coubertin e Ética nos Esportes”

Atividades:

- Identificar posicionamentos e argumentos no texto;
- Diferenciar fatos de opiniões sobre os valores olímpicos e a ética esportiva;
- Relacionar as ideias com exemplos atuais do mundo esportivo.

3. Aplicação Matemática no Esporte

Atividades matemáticas contextualizadas:

- Cálculo de porcentagem (%) de medalhas revogadas por doping nos últimos anos;
- Conversão de medidas: comparar distâncias entre provas olímpicas (ex.: 10.000 metros x 42.195 metros da maratona);
- Resolver problemas matemáticos baseados em situações esportivas reais.

4. Reflexão e Fechamento

Discussão final:

- Como aplicar os ideais olímpicos (excelência, respeito, amizade) no cotidiano?
- Como a ética nos esportes pode inspirar atitudes em sala de aula e na sociedade?

Produção criativa:

- Elaboração de um texto curto ou cartaz com o tema:

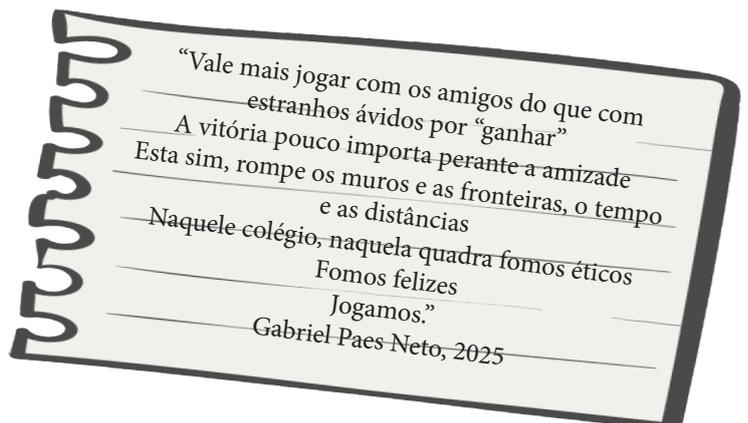
“A importância da ética no esporte e na vida”.

Recursos Didáticos

- Vídeos curtos sobre a história dos Jogos Olímpicos
- Trechos do documento “Ideais Olímpicos de Coubertin e Ética nos Esportes”
- Infográficos e tabelas com dados estatísticos sobre esportes olímpicos
- Lousa e marcadores
- Cartolina e materiais gráficos para produção de cartazes

Avaliação

- Participação nos debates e nas atividades em grupo
- Desempenho nos exercícios de interpretação e matemática
- Qualidade do texto ou cartaz produzido sobre os ideais olímpicos e a ética no esporte.



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 15

Em um discurso histórico, um idealizador de eventos esportivos afirmou: “O verdadeiro espírito das competições reside na união entre nações, no respeito mútuo e na celebração do esforço humano.” Qual posicionamento explícito está sendo defendido?

- (A) A vitória a qualquer custo é o objetivo principal dos esportes.
- (B) A união entre nações e o respeito são pilares do espírito esportivo.
- (C) Competições internacionais aumentam rivalidades entre países.
- (D) O esforço humano deve ser substituído por estratégias tecnológicas.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

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

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O discurso mencionado destaca claramente que o “verdadeiro espírito das competições” está baseado na união entre nações, no respeito mútuo e na celebração do esforço humano. Esses valores estão diretamente alinhados com a ideia de que o esporte deve promover harmonia e cooperação entre os povos, em vez de rivalidade ou vitória a qualquer custo. Portanto, a alternativa B é a que melhor representa o posicionamento explícito defendido no texto.

A) Incorreta. O texto não menciona “vitória a qualquer custo”, mas sim valores como respeito e celebração do esforço.

B) Correta. O enunciado destaca explicitamente a união entre nações e o respeito como pilares do espírito esportivo, alinhando-se perfeitamente com a citação.

C) Incorreta. A afirmação não sugere rivalidades, e sim união e respeito.

D) Incorreta. Não há menção a substituir o esforço humano por tecnologia.

Questão 16

Um infográfico mostra que 12% das medalhas olímpicas foram revogadas devido a doping nos últimos 20 anos. Qual efeito crítico pode ser inferido dessa informação?

- (A) O doping é uma prática isolada sem impacto significativo.
- (B) Violações éticas comprometem a integridade histórica das conquistas.
- (C) Atletas não são responsabilizados por uso de substâncias proibidas.
- (D) A revogação de medalhas aumenta o prestígio dos Jogos Olímpicos.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D8 - Avaliar eficácia das estratégias argumentativas em textos de diferentes gêneros.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O dado apresentado (12% das medalhas revogadas por doping) demonstra que a fraude esportiva tem um impacto significativo, distorcendo resultados e manchando a credibilidade das competições. Isso afeta diretamente a integridade histórica das conquistas, pois medalhas obtidas de forma antiética invalidam méritos legítimos e prejudicam a confiança no esporte. A alternativa B é a única que aborda esse efeito crítico de forma direta e coerente com a informação fornecida

A) Incorreta. 12% é um percentual significativo, não um impacto isolado.

B) Correta. A alta porcentagem de medalhas revogadas indica que violações éticas (como doping) comprometem a credibilidade das conquistas.

C) Incorreta. A revogação de medalhas mostra que há responsabilização.

D) Incorreta. A revogação prejudica o prestígio, pois expõe problemas de integridade.

Questão 17

Em uma análise sobre os Jogos Olímpicos, lê-se: A busca por recordes muitas vezes colide com a preservação da saúde física e mental dos atletas. Qual inferência crítica pode ser feita sobre essa afirmação?

- (A) Recordes esportivos são irrelevantes para a história das Olimpíadas.
- (B) A pressão por desempenho pode gerar riscos à integridade dos atletas.
- (C) A saúde mental é priorizada em detrimento dos resultados.
- (D) Atletas olímpicos não enfrentam desafios físicos significativos.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D4 - Inferir informações implícitas em distintos textos.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A preservação da saúde elimina a necessidade de treinamento intensivo. O texto destaca que a busca por recordes (alta performance) muitas vezes entra em conflito com a saúde física e mental dos atletas. Isso permite inferir que a pressão por resultados excepcionais pode levar a situações de excesso, como overtraining, lesões, burnout ou até mesmo uso de substâncias proibidas, colocando em risco o bem-estar dos competidores. A alternativa B capta exatamente essa crítica, ao relacionar a demanda por desempenho com possíveis danos à integridade física e psicológica dos atletas.

Gabarito comentado:

A) Incorreta. O texto não diz que recordes são irrelevantes, mas aponta um conflito com a saúde.

B) Correta. A afirmação sugere que a pressão por alto desempenho pode levar a riscos para os atletas.

C) Incorreta. A saúde mental não é priorizada, já que há colisão com a busca por recordes.

D) Incorreta. Atletas enfrentam desafios físicos intensos, como mencionado.

Questão 18

Um texto afirma: "A suspensão de dois anos por doping equivale a 24 meses, mas muitos defendem penalidades mais longas para desencorajar a prática".

Se uma suspensão fosse aumentada para 3 anos, quantos meses teria?

A) 24 meses

B) 30 meses

C) 36 meses

D) 42 meses

Descritor de Matemática acionado:

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

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O cálculo é direto: 3 anos equivalem a 36 meses ($3 \times 12 = 36$). A alternativa reflete corretamente a conversão de anos para meses, conforme o contexto do problema. As demais opções apresentam valores incorretos para o período proposto.

A) 24 meses = 2 anos (valor original citado no enunciado, não o solicitado).

B) 30 meses = 2,5 anos (não corresponde a 3 anos).

C) Correta. 3 anos = 3×12 meses = 36 meses.

D) 42 meses = 3,5 anos (excede o solicitado).

Questão 19

Contexto: Em uma competição olímpica de ginástica, a atleta brasileira teve as seguintes notas em cinco provas:

Prova	Nota
Prova 1	8,5
Prova 2	9,2
Prova 3	7,8
Prova 4	9,0
Prova 5	8,7

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Para calcular sua média final, somam-se todas as notas e divide-se por 5. Qual é a média da atleta?

A) 8,44

B) 8,52

C) 8,64

D) 8,70

Descritor de Matemática acionado:

D27: Cálculos com porcentagens.

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): 8,64 Esse valor representa exatamente a média calculada a partir das cinco notas da atleta ($8,5 + 9,2 + 7,8 + 9,0 + 8,7 = 43,2$, dividido por 5 provas resulta em 8,64).

O cálculo foi realizado corretamente, considerando todas as notas fornecidas e aplicando o método de média aritmética simples conforme descrito no enunciado. Portanto, a alternativa c) é a única que apresenta o valor preciso e matematicamente comprovado para a média final da atleta.

A) Errada (valor abaixo da média real)

B) Errada (valor próximo, mas ainda abaixo do correto)

C) Correta (valor exato do cálculo)

D) Errada (valor acima da média real)

Questão 20

Em uma prova olímpica de revezamento, 4 atletas dividem igualmente o prêmio de R\$ 8.000,00. Se um deles fosse desclassificado por doping, quanto cada um dos 3 atletas restantes receberia a mais?

A) 500,00

B) 666,67

C) 2.000,00

D) 2666,67

Descritor de Matemática acionado:

D19 - Resolver problemas de adição, subtração, multiplicação ou divisão envolvendo números reais.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): Inicialmente, o prêmio de 8.000,00 dividido igualmente entre os 4 atletas, resultando em 2.000,00. Com a desclassificação de um atleta, o mesmo valor total passa a ser dividido entre 3 participantes, ficando aproximadamente 2.666,67 para cada um. A diferenciação entre o valor original e o novo valor é de 2.666,67 para cada um.

A) Incorreta - (valor abaixo do cálculo correto)

B) Correta (coincide com o cálculo exato).

C) Incorreta (seria o valor original, não a diferença)

D) Incorreta (é o novo valor total, não o acréscimo).

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
15	EF89EF05 - Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.	D7 - Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.		B
16		D8 - Avaliar eficácia das estratégias argumentativas em textos de diferentes gêneros.		B
17		D4 - Inferir informações implícitas em distintos textos.		B
18			D18 - Calcular o resultado de adições, subtrações, multiplicações ou divisões envolvendo números reais.	C
19			D27:* Cálculos com porcentagens.	C
20			D19 - Resolver problemas de adição, subtração,	B

SEMANA 4

1. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Unidade Temática	Objetos de Conhecimento	Questões
Saúde e Bem-Estar	Exercício Físico, Bem-Estar e a Ética do Cuidado com o Corpo e a Mente	Questões de 21 a 28

2. RESUMO TEÓRICO

Exercício Físico, Bem-Estar e a Ética do Cuidado com o Corpo e a Mente

A prática regular de exercícios físicos vai muito além dos benefícios para o corpo: ela é essencial para o equilíbrio mental e emocional. Pesquisas mostram que atividades como corrida, natação ou simples caminhadas estimulam a liberação de endorfinas, substâncias naturais do corpo que promovem sensação de bem-estar e ajudam a reduzir o estresse. Além disso, o movimento constante está associado à diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, tornando-se um aliado importante no cuidado com a saúde mental.

No entanto, para que o exercício físico traga benefícios duradouros, é fundamental que ele seja uma fonte de prazer, e não apenas uma obrigação. Quando escolhemos atividades que realmente nos divertem – como dança, esportes em grupo ou trilhas ao ar livre –, fica mais fácil manter a motivação e a consistência. O segredo está em transformar o movimento em um momento de autoconhecimento, onde celebramos o que nosso corpo é capaz de fazer, em vez de focar apenas em resultados externos.

Cuidar do corpo também envolve uma ética de respeito aos próprios limites. Muitas vezes, a pressão por desempenho ou a busca por um padrão estético – especialmente influenciado pelas redes sociais – pode levar a excessos, lesões e esgotamento. Por isso, é essencial entender que o descanso é tão importante quanto o treino e que cada pessoa tem necessidades e ritmos diferentes. Saúde não se mede apenas pela intensidade do exercício, mas pelo equilíbrio entre movimento e repouso.

Em resumo, a relação entre exercício físico, saúde mental e bem-estar só é verdadeiramente saudável quando praticada com consciência. Isso significa:

- Priorizar atividades que tragam alegria e satisfação, não apenas obrigação.
- Ouvir os sinais do corpo, como cansaço excessivo ou dor, e ajustar a rotina conforme necessário.
- Lembrar que a saúde mental depende tanto do movimento quanto do descanso adequado.

Plano de Aula – Exercício Físico, Bem-Estar e Ética do Cuidado

1. Introdução – Problematização e Contextualização

Pergunta disparadora:

Será que todas as informações que encontramos sobre exercícios físicos são verdadeiras?

Atividade inicial:

Exibição de trechos de um texto sobre mitos e verdades do exercício físico (retirado de material didático ou artigos confiáveis).

Discussão guiada: os alunos devem identificar e diferenciar fatos e opiniões no texto.

Incentivar reflexões sobre como informações incorretas influenciam decisões sobre saúde e bem-estar.

2. Desenvolvimento – Atividade Prática e Matemática Aplicada

Circuito de Exercícios (Parte Prática)

- Os alunos realizarão uma sequência de exercícios físicos básicos:

Corrida curta

Polichinelos

Pular corda

- Durante a atividade, registrarão:

Tempo de execução

Distância percorrida

Aplicação Matemática

- Resolver problemas de porcentagem (%) com base nos dados coletados:

Ex.: "Se você correu 10% a mais que na rodada anterior, qual foi a nova distância?"

- Realizar conversões de unidades:

Segundos → minutos

Metros → quilômetros

3. Conclusão – Reflexão e Relacionamento com o Bem-Estar

Roda de conversa:

- Como o exercício físico impacta sua saúde física e mental?
- Como podemos cuidar do corpo com responsabilidade e equilíbrio?

Produção escrita:

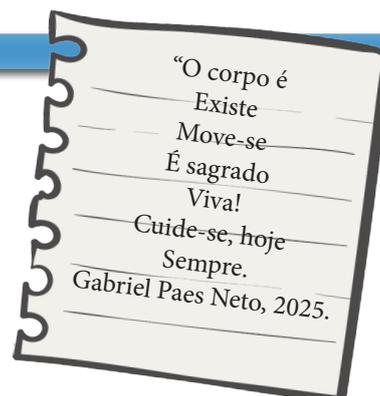
- Cada aluno escreverá uma opinião fundamentada sobre a importância da prática de exercícios físicos, diferenciando fato e opinião

Recursos Didáticos

- Textos sobre mitos e verdades no exercício físico
- Materiais para o circuito: cones, corda, cronômetro
- Papel, lápis e calculadoras para registros e cálculos

Avaliação

- Participação na discussão sobre fatos e opiniões
- Precisão nos cálculos matemáticos aplicados
- Qualidade da reflexão escrita: clareza, argumentação e distinção entre fato e opinião.



3. QUESTÕES/ITENS

Questão 21

Um artigo científico discute a importância de integrar atividades físicas prazerosas à rotina, destacando que a escolha de exercícios alinhados ao gosto pessoal pode melhorar a saúde mental e promover equilíbrio emocional. Além disso, aborda a necessidade de respeitar os limites corporais para evitar esgotamento.

Qual é o tema central do texto?

- A) A história dos esportes coletivos no Brasil.
- B) A relação entre exercício físico, prazer e saúde mental.
- C) Os riscos do overtraining em atletas profissionais.
- D) A influência das redes sociais na escolha de atividades físicas.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

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

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O texto aborda como a prática de atividades físicas prazerosas, alinhadas às preferências pessoais, pode beneficiar a saúde mental e o equilíbrio emocional, além de enfatizar a importância de respeitar os limites corporais. Elementos estão relacionados à opção B.

A) Errada. Não há menção a esportes coletivos ou história do esporte no Brasil.

B) Correta. O texto aborda diretamente a relação entre exercício (físico), prazer (gosto pessoal) e saúde mental/ equilíbrio emocional.

C) Errada. O texto menciona evitar esgotamento, mas não foca em atletas profissionais ou overtraining.

D) Errada. Redes sociais não são mencionadas.

Questão 22

Em um trecho de um manual sobre saúde, lê-se: "Exercícios físicos liberam endorfinas, substâncias associadas ao bem-estar. Muitos especialistas acreditam que atividades prazerosas são mais eficazes para a adesão a longo prazo".

Qual afirmação representa um "fato" presente no texto?

- A) Atividades prazerosas são mais eficazes para a adesão.
- B) A liberação de endorfinas está ligada ao bem-estar.
- C) Especialistas recomendam apenas exercícios de baixo impacto.
- D) A adesão a longo prazo depende exclusivamente da motivação.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D14 – Distinguir fatos de opiniões em textos.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A liberação de endorfinas é apresentada como uma informação objetiva e comprovada. As demais alternativas incluem opiniões ("acreditam", "recomendam") ou generalizações não embasadas no texto.

A) Errada. É uma opinião dos especialistas, não um fato universal.

B) Correta. A liberação de endorfinas é um fato científico.

C) Errada. Não há menção a exercícios de baixo impacto no texto.

D) Errada. A palavra "exclusivamente" torna a afirmação absoluta e não comprovada no texto.

Questão 23

Dois textos discutem a prática de exercícios físicos:

- Texto 1: Defende que a busca por resultados rápidos e a comparação em redes sociais são motivadores eficazes para a adesão a treinos.

- Texto 2: Argumenta que a motivação deve vir do prazer interno e do respeito aos limites corporais, evitando pressões externas.

Qual diferença central existe entre as posições dos textos?

- A) O Texto 1 prioriza saúde mental; o Texto 2, saúde física.
- B) O Texto 1 valoriza motivação externa; o Texto 2, motivação interna.
- C) Ambos criticam a influência das redes sociais nos hábitos esportivos.
- D) O Texto 1 foca em atletas profissionais; o Texto 2, em iniciantes.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:

D21 – Reconhecer posições distintas

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O Texto 1 associa a adesão a estímulos externos (redes sociais), enquanto o Texto 2 enfatiza o prazer e o autocuidado como motivações intrínsecas. Reconhecer posições distintas envolve identificar contrastes nas fontes de motivação discutidas.

A) Errada. Nenhum texto prioriza saúde mental ou física especificamente.

B) Correta. A diferença é justamente a origem da motivação (externa vs. interna).

C) Errada. Apenas o Texto 1 menciona redes sociais, mas não criticamente.

D) Errada. Não há foco em atletas ou iniciantes.

Questão 24

Em um artigo, afirma-se: "A prática de exercícios físicos deve ser prazerosa e adaptada às necessidades individuais, promovendo não só saúde física, mas também equilíbrio mental e respeito aos limites corporais".

Qual é a tese central do texto?

- (A) Exercícios físicos são ineficazes sem orientação profissional.
- (B) A adaptação de exercícios às preferências pessoais é crucial para o bem-estar integral.
- (C) A saúde física é mais importante que a mental.
- (D) Exercícios intensivos são necessários para resultados rápidos.

Descritor de Língua Portuguesa acionado:
D7 – Identificar a tese de um texto.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A tese central é a defesa de exercícios prazerosos e adaptados como promotores de saúde física e mental. As demais alternativas distorcem ou negligenciam aspectos-chave da argumentação.

- A) Errada. Orientação profissional não é mencionada.
- B) Correta. A tese é a adaptação aos gostos/necessidades para bem-estar integral.
- C) Errada. O texto não hierarquiza saúde física e mental.
- D) Errada. Resultados rápidos não são citados.

Questão 25

Um estudo mostra que 65% dos adultos que praticam exercícios regulares relatam melhora na qualidade do sono. Em um grupo de 240 adultos sedentários que começaram a se exercitar, quantos teriam essa melhora?

- (A) 78
- (B) 120
- (C) 156
- (D) 180

Descritor de Matemática acionado:
D16 – Resolver problema com porcentagem

GABARITO: C

COMENTÁRIO:

Professor (a): O estudo mostra que 65% dos adultos ativos têm melhor qualidade de sono. Para descobrir quantos dos 240 sedentários que começaram a treinar teriam esse benefício:

Convertemos 65% para decimal: $65 \div 100 = 0,65$

Multiplicamos pela quantidade total: $0,65 \times 240 = 156$ adultos

Resultado: A alternativa correta é C) 156, que representa exatamente 65% do grupo analisado. Esse cálculo simples ilustra como converter porcentagens em casos práticos, permitindo interpretações precisas de dados estatísticos.

Gabarito comentado:

- A) Errada (78 seria 32,5% de 240, não 65%).
- B) Errada (120 seria 50% de 240, não 65%).
- C) Correta (65% de 240 é 156).
- D) Errada (180 seria 75% de 240, não 65%).

Questão 26

Em uma escola, 70% dos alunos preferem atividades coletivas. Se três alunos são escolhidos aleatoriamente, qual a probabilidade de todos preferirem atividades coletivas?

- (A) 21%
- (B) 34,3%
- (C) 50%
- (D) 70%

Descritor de Matemática acionado:

D33 – Calcular probabilidade

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A alternativa B) 34,3% está correta porque representa a probabilidade de três eventos independentes (cada aluno preferir atividades coletivas) ocorrerem simultaneamente. Como cada um tem 70% (0,7) de chance, multiplicamos as probabilidades:

$$0,7 \times 0,7 \times 0,7 = 0,343 \text{ (34,3\%)} \quad 0,7 \times 0,7 \times 0,7 = 0,343 \text{ (34,3\%)}$$

As outras opções falham em aplicar corretamente o cálculo de probabilidade conjunta para eventos independentes. Portanto, B) 34,3% é a resposta exata e justificada.

- A) Errado (seria $0,7 \times 0,3 = 21\%$, mas isso é a probabilidade de 1 aluno preferir e outro não)
- B) Correto ($0,7^3 = 34,3\%$ é exatamente a probabilidade de todos os 3 preferirem atividades coletivas)
- C) Errado (não corresponde a nenhum cálculo relevante neste contexto)
- D) Errado (esta é a probabilidade para um único aluno, não para três)

Questão 27

Um estudo sobre exercícios físicos mostrou que, em um grupo de 200 pessoas, 45% preferem caminhadas, 30% optam por natação e o restante escolhe dança. Quantas pessoas preferem dança?

- (A) 25
- (B) 50
- (C) 75
- (D) 100

Descritor de Matemática acionado:

D28 (Resolver problemas que envolvam porcentagens, incluindo acréscimos/decréscimos).

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): A resposta correta é 50 pessoas, pois esse valor representa o restante do grupo que prefere dança após subtrair as pessoas que optam por caminhadas (45% = 90 pessoas) e natação (30% = 60 pessoas).

Caminhadas: 45% de 200 = $0,45 \times 200 = 90$, $0,45 \times 200 = 90$ pessoas

Natação: $30\% \text{ de } 200 = 0,30 \times 200 = 60, 30 \times 200 = 60$ pessoas

Dança: Total (200) - (90 + 60) = $200 - 150 = 50$ 200 - 150 = 50 pessoas

Portanto, 50 pessoas (25% do total) escolheram dança, tornando a alternativa b) 50 a correta

- A) Errada (O correto é 50)
- B) Correta
- C) Errada (O correto é 50)
- D) Errada (O correto é 50)

Questão 28

Para manter o bem-estar, um corredor percorre 12 km em 1,5 horas. Se ele mantiver o ritmo, quanto tempo levará para percorrer 20 km?

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

Descritor de Matemática acionado:

D29 - Resolver problemas com variação proporcional entre grandezas.

GABARITO: B

COMENTÁRIO:

Professor (a): O corredor mantém uma velocidade constante de 8 km/h. Assim, para percorrer 20 km, o tempo necessário é de 2 horas e 30 minutos (equivalente a 2,5 horas), confirmando que a alternativa b é a única correta.

- A) Errada (O cálculo correto resulta em 2,5 horas).
- B) Correta.
- C) Errada (O cálculo correto resulta em 2,5 horas).
- D) Errada (O cálculo correto resulta em 2,5 horas).

4. QUADRO DE HABILIDADES E DESCRITORES

Questão	Habilidade de Educação Física	Descritores prioritários acionados		Gabarito
		Língua Portuguesa	Matemática	
21	EF89EF07 – Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.	D7 - Identificar teses/opiniões/posicionamentos explícitos e argumentos em textos.		B
22		D14 – Distinguir fatos de opiniões em textos.		B
23		D21 – Reconhecer posições distintas		B
24		D7 – Identificar a tese de um texto.		B
25			D16 – Resolver problema com porcentagem	C
26			D33 – Calcular probabilidade	B
27			D28 (Resolver problemas que envolvam porcentagens, incluindo acréscimos/decrécimos).	B
28			D29 - Resolver problemas com variação proporcional entre grandezas.	B

REFERÊNCIAS

- DA SILVA, Júlia Gonçalves et al. Análise da eficácia do sistema defensivo Y/1x1x2 em uma equipe de futsal feminino de alto rendimento. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 16, n. 66, p. 472-478, 2024.
- SANTOS, Lucas Vieira et al. Construção do conhecimento tático defensivo do futsal por meio do treinamento em forma de jogo. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 5, n. 15, p. 4, 2013.
- VOSER, Rogério da Cunha. Futsal: princípios técnicos e táticos. Editora da ULBRA, 2001.
- VOSER, Rogério da Cunha; GIUSTI, João Gilberto M. O Futsal e a Escola: Uma Perspectiva Pedagógica. Penso Editora, 2015.
- SIMÕES, André Galdeano; FEUZ, Paulo Sérgio. BREVES REFLEXÕES SOBRE O MODELO DE JUSTIÇA DESPORTIVA. Revista Contemporânea, v. 5, n. 2, p. e7382-e7382, 2025.
- Coubertin, P. de. (2002). Olimpismo: Textos escolhidos. Lausanne: Comitê Olímpico Internacional.
- Comitê Olímpico Internacional. (2011). Carta Olímpica. Lausanne: COI. Disponível em: https://www.fadu.pt/files/protocolos-contratos/PNED_publica_CartaOlimpica.pdf
- Silva, A. C., & Santos, M. F. (2011). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia, 16(1), 99-106. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/z7XcCn8jCrPfkJhhtP4SnLs/?format=pdf>
- Terra. (2023). É hora de descansar. Entenda a importância do repouso entre atividades físicas. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/e-hora-de-descansar-entenda-a-importancia-do-reposo-entre-atividades-fisicas,693d43b4a1b50b1cec861a996391a366om4q1yex.html>