



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **9º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

HISTÓRIA E REGRAS DO JOGO DE DAMAS

Embora a maioria das pessoas não saiba, o jogo que conhecemos hoje como damas tem uma longa história. Do antigo Egito à sua própria sala de estar, damas manteve-se como um passatempo popular para a maioria dos registros históricos.

O jogo de tabuleiro chamado "damas" na América do Norte e na Europa é um dos jogos mais antigos conhecidos pelo homem. A história do jogo de damas pode ser rastreada até o berço da civilização, onde os vestígios da mais antiga forma de jogo foram descobertos em uma escavação arqueológica na antiga cidade de Ur, no sul da Mesopotâmia, que agora é atual Iraque. Ninguém tem certeza das regras exatas do jogo, que foi datado de carbono em 3000 aC. Um jogo semelhante com um tabuleiro de 5x5, chamado Alquerque é conhecida por ter existido no Egito antigo, já em 1400 aC.

Esta versão egípcia era tão popular que o homem tocou para milhares de anos. Então, no ano de 1100, um francês inovou o jogo em um tabuleiro de xadrez e aumentou o número de peças para cada jogador. Este jogo modificado foi então chamado "Fierges" ou "Ferses", mas era mais apropriadamente chamado de "Le Jeu Plaisant De Dames", porque era considerado um jogo social das mulheres. Mais tarde, o jogo tornou-se mais desafiador, fazendo saltos obrigatórios e, portanto, esta nova versão foi denominada "Força Jeu".

Já em meados dos anos 1500, livros foram escritos sobre o jogo e em 1756, um matemático Inglês escreveu um tratado sobre os projetos. Agora, com as suas próprias regras escritas, o jogo foi usado na Inglaterra, onde era conhecida como "damas". O jogo aumentou acentuadamente em popularidade como o passar dos anos. Em 1847 foi um ano importante na história do jogo de damas, quando o primeiro título foi dado. Em 1952 foi um ano marcante na história de damas com Arthur Samuel, ele criou o primeiro programa de damas usado por um computador. Gradualmente, esses programas de jogos foram melhorados com a velocidade do computador e aumentou suas capacidades. Hoje, programas de computador têm informações de base de dados que mostram todas as combinações possíveis ao movimento de 10 peças, que permanecem no tabuleiro. damas entrou em praticamente todos os lares através da Internet.

Segundo a Confederação Brasileira de damas com a transferência da Corte Real, em 1806, para o Brasil, D. João VI trouxe o primeiro livro de jogo de damas para nosso país. Trata-se do livro de Juan Canalejas, "Libro del Juego de las damas", publicado em Barcelona, Espanha em 1650. Este livro encontra-se na Biblioteca Nacional, no Rio de Janeiro.

Devido à influência da Corte Real, que se instalou no Rio de Janeiro, foi aí que o jogo de damas começou a se desenvolver em nosso país. São Luís, capital do Estado do Maranhão, até hoje, é o único local no país onde se cultiva exclusivamente a damas internacional, tabuleiro de 100 casas. Isso se deve à influência das invasões francesas e holandesas naquela região.

Regras

Objetivo: imobilizar ou capturar todas as peças do adversário.

1. O Jogo de damas é praticado em um tabuleiro de 64 casas ou de 100 casas, claras e escuras.
2. A grande diagonal (escura) deve ficar sempre à esquerda de cada jogador.

3. O lance inicial cabe sempre ao jogador que estiver com as peças claras.
4. A pedra anda só para frente, uma casa de cada vez.
5. Quando a pedra atinge a última linha do tabuleiro, concluindo o lance na casas de coroação, ela é promovida à Dama.
6. A Dama é uma peça de movimentos mais amplos.
7. A Dama anda para frente e para trás, quantas casas quiser.
8. A captura é obrigatória. Não existe sopro. Duas ou mais peças juntas, na mesma diagonal não podem ser capturadas.
9. A pedra captura a Dama e a Dama captura a pedra. Pedra e Dama têm o mesmo valor para capturarem ou serem capturadas.
10. A pedra e a Dama podem capturar, tanto para frente, como para trás, uma ou mais peças.

HISTÓRIA DO JOGO DE XADREZ

O Xadrez é um jogo tão antigo que, durante todos os anos de sua existência, várias foram as histórias associadas a sua origem.

A primeira história que se é contada mundialmente se passa na Índia. Havia uma pequena cidade chamada Taligana, e o único filho do poderoso rajá foi morto em uma sangrenta batalha. O rajá entrou em depressão e nunca havia conseguido superar a perda do filho. O grande problema era que o rajá não só estava morrendo aos poucos, como também estava se descuidando em relação ao seu reino. Era uma questão de tempo até que o reino caísse totalmente.

Vendo a queda do reino, um brâmane chamado Lahur Sessa, certo dia foi até o rei e lhe apresentou um tabuleiro contendo 64 quadrados, brancos e pretos, além de diversas peças que representavam fielmente as tropas do seu exército, a infantaria, a cavalaria, os carros de combate, os condutores de elefantes, o principal vizir e o próprio rajá.

O sacerdote disse ao rajá que tal jogo poderia acalmar seu espírito e que sem dúvida alguma, iria curar-se da depressão. De fato, tudo o que o brâmane disse aconteceu, o rajá voltou a governar seu reino, tirando o a crise de seu caminho.

Era inexplicável como aquilo tudo aconteceu, sendo um único tabuleiro com peças o responsável por tirar a tristeza do rajá. Como recompensa, o brâmane foi agraciado com a oportunidade de pedir o que quisesse. Logo de primeira, ele recusou tal oferta, pois achava que não fosse merecedor de tal proposta, mas mediante insistência do rajá, ele fez um simples pedido. O brâmane pediu simplesmente um grão de trigo para a primeira casa do tabuleiro, dois para a segunda, quatro para a terceira, oito para a quarta e assim sucessivamente até a última casa. O rajá chegou a achar graça, tamanha a ingenuidade do pedido.

Entretanto, o humilde pedido do brâmane não era tão humilde assim. Após fazerem vários cálculos de quanto trigo eles teriam que dar para ele, descobriram que seria necessário toda a safra do reino por incríveis dois mil anos para atender ao pedido do sacerdote. Impressionado com a inteligência do brâmane, o rajá o convidou para ser o principal vizir (espécie de ministro, conselheiro do rajá) do reino, sendo perdoado por Sessa de sua grande dívida em trigo.

Na verdade, o que o brâmane apresentou para o rajá não foi o jogo de xadrez, foi a chaturanga, uma das principais variantes do jogo de xadrez moderno.

Outra grande possibilidade que se apresenta em diversas histórias sobre a origem do Xadrez, é que Ares, o deus da guerra, teria criado um tabuleiro para testar suas táticas de guerra (que eram bem limitadas, pois Ares nunca foi conhecido por ter tática nas suas batalhas, ele era simplesmente agressivo, atacando sem precisão alguma na

maioria das vezes). Entretanto, cada peça do tabuleiro representava uma parte do seu exército, e assim foi, até que Ares teve um filho com uma mortal, e passou para ele os fundamentos do jogo. A partir de então, o jogo teria chegado ao conhecimento dos mortais.

É sabido que entre 1450 e 1850, o Xadrez começou a ter mudanças visíveis em relação ao que conhecemos hoje em dia. Foi nesse período que diversas peças ganharam movimentos que conhecemos atualmente, claro, todos esses movimentos e peças tendo como origem a Chaturanga.

O elefante (o antecessor do moderno bispo) somente podia mover-se em saltos por duas casas nas diagonais. O vizir (o antecessor da dama) somente uma casa nas diagonais. Os peões não podiam andar duas casas em seu primeiro movimento e não existia ainda o roque. Os peões somente podiam ser promovidos a vizir, que era a peça mais fraca, depois do peão, em razão da sua limitada mobilidade.

As regras do Xadrez que conhecemos hoje começaram a ser feitas em 1475, só não se sabe ao certo onde ocorreu esse início. Alguns historiadores divergem entre Espanha e Itália.

Foi neste período que os peões ganharam a mobilidade que conhecemos hoje em dia, que se resume em mover-se duas casas no seu primeiro movimento e tomar outros peões *en passant*. Nessa época também foram definidos os novos movimentos dos bispos e da rainha e, o mais importante, a rainha tornou-se a peça mais importante do jogo, sendo a única capaz de se movimentar para qualquer lado e avançar ou recuar quantas casas quiser. Os movimentos das demais peças, juntamente com o resto das regras que englobam todo o Xadrez, só foram formalmente modificadas no meio do século XIX, e tais regras ainda se mantêm até hoje.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS BENEFÍCIOS

"A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Antigamente, existiam duas idéias que tentavam explicar a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defendia que alguns indivíduos apresentavam uma predisposição genética à prática de exercício físico, já que possuíam boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta dizia que a atividade física, na verdade, representava um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Hoje em dia sabe-se que os dois conceitos são importantes e se relacionam."

Introdução

Mas o que é atividade física? De acordo com Marcello Montti, atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

Por que a preocupação com o sedentarismo?

Na grande maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica

mais claro quando levamos em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vive nas cidades.

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Observou-se que as pessoas reduzem, gradativamente, o nível de atividade física, a partir da adolescência.

Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, o que se relaciona pelo menos em parte à falta da prática de atividades físicas. É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores, jogando videogames, etc.

Quais são os benefícios da atividade física?

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Veja, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais freqüentes.

Como é feita a escolha da atividade física adequada?

A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

- **Preferência pessoal:** o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.

- **Aptidão necessária:** algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.

- **Risco associado à atividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

Atividade física em crianças e jovens

Nesses grupos, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperatividade.

Atividade física em idosos

A falta de aptidão física e a capacidade funcional pobre são umas das principais causas de baixa qualidade de vida, nos idosos. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade musculares, sendo que esses efeitos são exacerbados pela falta de exercício.

Está mais do que comprovado que os idosos obtêm benefícios da prática de atividade física regular tanto quanto os jovens. Ela promove mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.

Antes do início da prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica cuidadosa e realização de exames. Isso permitirá ao médico indicar a melhor atividade, que pode incluir: caminhada, exercício em bicicleta ergométrica, natação, hidroginástica e musculação.

Algumas recomendações são importantes, e valem também para as outras faixas etárias:

- Uso de roupas e calçados adequados.
- Ingestão de grandes quantidades de líquidos, antes do exercício.
- Praticar atividades apenas quando estiver se sentindo bem.
- Iniciar as atividades lenta e gradualmente.
- Evitar o cigarro e medicamentos para dormir.
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício.
- Respeitar seus limites pessoais.
- Informar qualquer sintoma.