

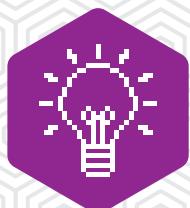
COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



PRO^{IBIDA} PROFESSOR^{ÃO}

ANUAL

EDUCAÇÃO
FÍSICA



 **Opét** Soluções
Educacionais

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS

3

**Bruna Bardini dos Santos
Carmela Bardini
Mário Cerdeira Fidalgo**



EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS

3

Autoria

Bruna Bardini dos Santos
Carmela Bardini
Mário Cerdeira Fidalgo

Editora Opét

Direção-Geral
Maria Cristina Szwiatovski

Direção de Produtos
Gilberto Soares dos Santos

Gerência Editorial

Eloiza Jaguelte Silva

Coordenação Editorial
Anna Carolina G. Mendes Curto

Edição

José Augusto Real Limeira

Revisão

Luciana Paula Marandola

Coordenação de Editoração

Eliana Pereira Quaresma

Editoração

Leonir Bianchini
Fábio Cesar Dias da Rocha

Projeto Gráfico

Expression|SGI

Patrimônio Intelectual

Magali Hecke

Ilustrações

Marcos Yuji
Jefferson Schnaider



Rua Mário João Kopp, 167 • CEP 82630-492 • Curitiba-PR

Tel.: (41) 3123-4300 • 0800-41-0034

contato@opet-sefe.com.br • www.editoraopet.com.br

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Material do Professor

Sumário

• Apresentação	4
• Princípios Norteadores.....	5
• Objetivos.....	6
Objetivos Gerais	6
Objetivos Específicos.....	6
• Metodologia	7
• Avaliação	7
• Quadro Geral de Objetos de Conhecimento	8
• Referências	9
• Objetos de conhecimento – 3º ano.....	9
• Orientações Didáticas.....	9
Unidade 1 – Memórias da humanidade	10
Unidade 2 – Entre na roda.....	13
Unidade 3 – Do tabuleiro ao palco	15
Unidade 4 – Bola na quadra	18

Apresentação

Este é um convite para você, Professor, mediar a relação entre seus alunos e o material didático de Educação Física, compreendendo que o desenvolvimento infantil exige acompanhamento e direcionamento por parte dos profissionais da educação.

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental, o foco do trabalho consiste na construção lúdica do conhecimento, por isso a imaginação será bastante explorada, o ritmo por meio das brincadeiras cantadas, a partir dos elementos básicos da ginástica, os desafios nas brincadeiras e jogos populares, a prática de esportes de marca e precisão, entre outras temáticas que vão constituindo o fio condutor para uma harmoniosa transição entre os conteúdos.

A criança vai, portanto, interagindo com os símbolos entre o jogo e a vida cotidiana, e do ponto de vista do desenvolvimento humano, passa a se relacionar melhor consigo e com os outros, reconhecendo seus limites e possibilidades corporais.

Parte das atividades é proposta para a sala de aula, além de sugerir vivências em espaços abertos como pátios e quadras. Entende-se que nesta etapa de ensino seja imprescindível que o aluno tenha acesso às práticas da cultura corporal de movimento (brincadeiras, jogos, ginásticas, danças, lutas e esportes), sendo capaz de reconhecer o acesso a estas práticas como um direito de todo cidadão, compreender suas origens e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual, seu potencial no desenvolvimento da autonomia, na ampliação da sociabilidade e promoção de saúde, podendo vivenciá-los dentro e fora da escola, em caráter formativo e de lazer.

Portanto, seu papel é fundamental no que diz respeito à instrumentalização dos alunos perante as competências a serem desenvolvidas, atuando de forma ativa e reflexiva em todo o processo de ensino, na organização dos materiais, na seleção de recursos audiovisuais e na promoção das atividades, desde vivências, tarefas e avaliações.

Bom trabalho!

Princípios Norteadores

Na concepção do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), a Educação Física deve ser entendida como “uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida.”

Em contexto atual, a Educação Física tem seu espaço garantido no âmbito escolar. A Lei nº 12.796, de 05 de abril de 2013 (que altera a Lei nº 9.394/1996), estabelece:

Art. 26 (...) § 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: I – que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; II – maior de trinta anos de idade; III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; (...); VI – que tenha prole.

Sendo assim, a Educação Física faz parte do currículo escolar de todo o Ensino Fundamental. Segundo a Base Nacional Comum Curricular,

Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (BRASIL, 2017, p. 211).

Os conteúdos estão organizados em unidades temáticas, que deverão ser desenvolvidas ao longo de todo o Ensino Fundamental. São elas: **Brincadeira e jogos, Esportes, Danças e Ginásticas**. A distribuição e o desenvolvimento das unidades se organiza com base

nas proposições sugeridas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), sem que haja a intenção de universalizar as categorias, como o próprio documento ressalta. Saiba mais em <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/download-da-bncc>>.

A partir dessa organização, acontece um desdobramento das unidades em objetos de conhecimento, distribuídos ao longo do currículo do Ensino Fundamental, devendo ser propostos de maneira diversificada, adequando-se às possibilidades e necessidades de cada contexto. Assim, não se trata de uma estrutura estática ou inflexível, mas sim de uma forma de organizar o conjunto de conhecimentos abordados nas aulas de Educação Física.

Estes objetos de conhecimento dão subsídios para o desenvolvimento de habilidades específicas, correspondentes às qualidades de cada prática corporal. Nessa perspectiva, o grau de aprofundamento dos conteúdos estará submetido às dinâmicas dos próprios grupos, evoluindo do mais simples e geral para o mais complexo e específico ao longo de cada ano.

Além disso, os livros contemplam algumas dimensões do conhecimento, em concordância com a BNCC:

(...) a organização das unidades temáticas se baseia na compreensão de que o caráter lúdico está presente em todas as práticas corporais, ainda que essa não seja a finalidade da Educação Física na escola. Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos (BRASIL, 2017, p. 218).

É com base nesse pressuposto que se delimitaram as habilidades privilegiadas nas dimensões de conhecimento descritas a seguir: experimentação (conhecimento originado pela vivência corporal, através do corpo, do movimento e das sensações); uso e apropriação (conhecimento gerado pela experimentação, que possibilita autonomia para sua realização dentro ou fora da escola); fruição (conhecimento que advém

da apropriação, relacionado à habilidade de desfrutar e apreciar esteticamente as práticas corporais, constituindo-se em experiências sensíveis); reflexão sobre a ação (emerge do exercício de observação e análise das práticas corporais, com finalidades específicas como adequar e solucionar desafios); construção de valores (conhecimento resulta de atitudes, normas e valores inerentes à ação pedagógica decorrente de discussões e vivências); análise (conhecimento sobre as práticas corporais, ligado à conceituação, caracterização e funcionamento destas); compreensão (conhecimento sobre as práticas corporais, no que diz respeito às suas origens, aos sentidos e aos significados, permitindo interpretar questões éticas e estéticas ligadas à inserção destas no contexto sociocultural); e protagonismo comunitário (conhecimento decorrente da reflexão e iniciativas perante as possibilidades de garantir o acesso às práticas corporais no contexto comunitário, além da escola).

Competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.

6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo (BRASIL, 2017, p. 221).

Objetivos

Os objetivos gerais e específicos apresentam articulação com as competências específicas de Educação Física.

Objetivos Gerais

- Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações da cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais e étnicos.
- Desenvolver, em parceria com os educadores, estratégias para a formação de um ambiente saudável, socializador e criativo, que permita o pleno desenvolvimento dos alunos nas atividades propostas.

Objetivos Específicos

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais.
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene,

alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva.

Metodologia

O processo de ensino se organiza a partir das especificidades de cada prática corporal, mas de modo geral, busca-se partir de uma contextualização da prática corporal e experimentação inicial, seguida da instrumentalização voltada ao fazer corporal (usos e apropriação) e à ampliação dos conhecimentos sobre o fazer (reflexão sobre a ação, análise e compreensão). De modo concomitante, o processo de ensino vai sendo permeado por problematizações, resolução de conflitos e desafios, conduzindo o trabalho pedagógico à construção de valores, ao protagonismo comunitário e à fruição das práticas corporais.

A concretização dessa perspectiva metodológica inicia-se com as páginas de abertura das unidades, que possibilitam mediações voltadas para o diagnóstico de conhecimentos prévios e representações iniciais dos alunos. Nesse momento eles são instigados a fazer inferências e interlocuções a partir da leitura e interpretação de imagens que sugerem a abordagem de conteúdos da unidade.

Ao longo das unidades são propostas seções didáticas, representadas por ícones, que constituem sequência de atividades que proporcionam situações diversificadas de aprendizagem valorizando a participação ativa dos alunos. Essas atividades promovem o desenvolvimento das competências específicas da Educação Física, conforme preconiza a BNCC, incentivando socialização, atitudes de solidariedade e colaboração, respeito à diversidade cultural, desenvolvimento das capacidades de movimento, coordenação motora e expressão corporal, entre outras habilidades.

Avaliação

A avaliação acontece de modo constante, com base na observação do desenvolvimento das habilidades dos alunos, não só corporais, mas associadas também à reflexão, análise e compreensão sobre as práticas vivenciadas.

Os registros também possibilitam uma leitura e percepção sobre os aprendizados de cada um, sobre seus avanços e aspectos a melhorar.

De modo geral, as estratégias avaliativas contemplarão:

- a relação do componente Educação Física aos conteúdos da dança, ginástica, lutas, esportes, jogos e brincadeiras, bem como a diferenciação e vivência de modo consciente e criativo, de forma que a criança possa se apropriar e recriar estas práticas corporais;
- a identificação das possibilidades corporais e demonstração de superação de desafios, assim como reconhecimento e respeito dos limites da criança;
- o respeito às regras dos jogos e organização durante a realização das atividades;
- o reconhecimento dos benefícios das práticas corporais inseridas nas atividades diárias, voltadas ao lazer, ao desenvolvimento físico, à interação social e à expressão cultural.

Quadro Geral de Conteúdos

	Unidade 1	Unidade 2	Unidade 3	Unidade 4
1º ANO	Jogos de imitação Jogos de chão Brincadeira cantadas	Brincadeira de palmas Atletismo	Basquete Ginástica acrobática	Cabo de guerra Alongamento
2º ANO	Esporte de precisão: boliche Jogos e brincadeiras populares: gincana	Dança de roda Lançamentos do atletismo	Jogos cooperativos Ginástica circense	Dança criativa Ginástica geral
3º ANO	Brincadeiras e jogos populares: Barra manteiga; Gato mia; Cinco Marias Ginástica geral: fita	Danças populares: caninha-verde, frevo e maracatu Capoeira	Jogos de tabuleiro Ginástica geral: bola	Punhobol Voleibol
4º ANO	Jogos populares Ginástica: malabares	Dança: samba, quadrilha Esgrima	Bete Beisebol Handebol	Jogos de estafeta Atletismo: corrida de revezamento
5º ANO	Jogos mímicos Ginástica geral: corda	Danças circulares <i>Kung fu</i>	Jogos populares e recreativos: brinquedos com sucatas e jogos coletivos Tênis de mesa	Videodança Futevôlei

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Conselho Nacional de Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC/SEB/CNE, 2017.
- CASCO, Patrício. *Tradição e criação de jogos: reflexões e propostas para uma cultura lúdico-corporal*. São Paulo: Peirópolis, 2007.
- CASTELLANI FILHO, Lino et al. *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- CURITIBA. *Diretrizes Curriculares para a Educação Municipal de Curitiba*. SME/PMC, 2006.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. *Educação Física na escola: implicações para prática pedagógica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- KUNZ, E. (Org.). *Didática da Educação Física*. Ijuí: Unijuí, 2002. 2. v.
- LAMAS, Leonardo; SEABRA, Fernando. Estratégia, tática e técnica nas modalidades esportivas coletivas: conceitos e aplicações. In: ROSE JUNIOR, Dante de. *Modalidades esportivas coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. *Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão*. São Paulo: Phorte, 2009.
- TAFFAREL, Celi N. Z. *Criatividade nas aulas de Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

Quadro de Conteúdos – 3º ano

UNIDADE TEMÁTICA (EIXO)	OBJETOS DE CONHECIMENTO (BNCC)	CONTEÚDOS			
		UNIDADE 1 Memórias da humanidade	UNIDADE 2 Entre na roda	UNIDADE 3 Do tabuleiro ao palco	UNIDADE 4 Bola na quadra
BRINCADEIRAS E JOGOS	Brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo Brincadeiras e jogos de matriz indígena e africana	Brincadeiras e jogos populares: Barra manteiga; Gato mia; Cinco Marias			
ESPORTES	Esportes de campo e taco Esportes de rede/paredão Esportes de invasão				Punhobol Voleibol
GINÁSTICAS	Ginástica geral	Ginástica geral: fita		Ginástica geral: bola	
DANÇAS	Danças do Brasil e do mundo Danças de matriz indígena e africana		Danças populares: caninha-verde, frevo e maracatu		
LUTAS	Lutas do contexto comunitário e regional Lutas de matriz indígena e africana		Capoeira		

Orientações Didáticas

A seguir, apresentamos as orientações didáticas que acompanham página a página o material do aluno, com propostas para o desenvolvimento das atividades, possíveis variações e complementações do ponto de vista teórico e prático.

Unidade 1

Memórias da humanidade

Páginas 2 e 3

ABERTURA

Incentive a leitura das imagens propostas. Questione os alunos sobre suas percepções.

As imagens das páginas de abertura da unidade mostram objetos antigos, utilizados em contextos históricos. Da mesma forma podemos identificar comportamentos humanos, hábitos de vida e atividades de lazer que eram praticados no passado. Que atividades lúdicas, como jogos e brincadeiras, eram realizadas no passado? Essas atividades ainda são realizadas pelas pessoas atualmente? Questione os alunos se conhecem jogos e atividades lúdicas que eram praticados por familiares adultos – pais, tios, avós, entre outros. Algumas dessas atividades ainda são praticadas atualmente? Muitos dos jogos antigos estimulavam a interação social, a resolução coletiva de desafios, a competição entre grupos e a cooperação entre os componentes do grupo. Destaque a importância das regras, pois elas definem como os desafios podem ser superados e como os objetivos podem ser alcançados. Pergunte se as brincadeiras ou jogos antigos ainda são praticados e que fatores sociais podem interferir na continuidade dessas atividades nos dias atuais.

Páginas 4 e 5

FIQUE SABENDO/ORGANIZE AS IDEIAS

Promova a leitura coletiva do texto e a interpretação compartilhada. Reforce a relação entre o jogo e o aprendizado de valores, como perseverança e respeito aos próprios limites e possibilidades corporais. Utilize o registro como forma de bate-papo entre os alunos.

Páginas 6 e 7

VAMOS EXPERIMENTAR

Inicialmente, solicite a formação de uma fila única. Um aluno sai batendo nas mãos dos colegas, sem pular nenhuma mão. Ao dizer “manteiga”, ele foge até cruzar

a linha de fundo da quadra; se não for pego, continua com a mesma função ou, do contrário, quem o pegou ocupa a função. Depois de entendido, pode acrescentar mais alunos batendo nas mãos simultaneamente e também separar em grupos de quatro ou cinco alunos para que eles mesmos se organizem.

BATE-PAPO

Incentive o debate entre os alunos para que valorizem os hábitos de lazer entre os familiares.

HORA DE PRATICAR

Esse é um momento de exploração e experimentação dos alunos, que pode acontecer de forma livre. Se possível, converse com eles sobre a importância da percepção auditiva.

Oriente-os a ficar em silêncio e parados no lugar onde escolheram para se esconder. Reforce que não podem se deslocar quando o aluno com os olhos vendados se aproximar.

Complemente as mediações instigando-os a refletir sobre a possibilidade de pessoas com deficiência auditiva participarem dessa atividade. Que alternativas de percepção ajudariam essas pessoas a realizar a brincadeira gato mia? Demonstre que, além do sentido da audição, o tato também pode ser usado para localizar e identificar os demais participantes. Em algumas situações até o olfato pode ser usado na brincadeira.

Páginas 8 e 9

GALERIA DE CURIOSIDADES

Promova a leitura da obra de arte, incentivando os alunos a relatar as percepções que tiveram acerca da obra.

Muitas das brincadeiras realizadas por crianças atualmente já eram realizadas por crianças de um passado recente ou remoto. Portanto, considere a possibilidade de ampliar suas mediações promovendo interdisciplinaridade com História e Geografia, buscando informações sobre a origem dessas brincadeiras e países onde provavelmente eram realizadas.

FAÇA VOCÊ MESMO

Comente com os alunos sobre a importância da hidratação. Incentive o consumo de água, sucos naturais e água de coco.

Páginas 10 e 11

VAMOS EXPERIMENTAR

Promova um ambiente descontraído para o jogo Cinco Marias. É importante que os saquinhos sejam feitos com o auxílio de um adulto.

Páginas 12 e 13

FIQUE SABENDO/QUER SABER MAIS?

São apresentadas outras regras/fases para o jogo Cinco Marias em grau evolutivo de dificuldade. É importante que o aluno esteja bastante seguro em uma fase mais fácil para passar a outra mais complexa. O site apresentado demonstra outras possibilidades de jogo.

Páginas 14 e 15

ORGANIZE AS IDEIAS

Aqui o aluno pode criar outros desafios para o jogo Cinco Marias. Após a criação, podem jogar em duplas ou trios para experimentar as dificuldades propostas pelos colegas.

BATE-PAPO

O bate-papo visa desenvolver a oralidade, bem como capacidade de análise das percepções acerca do jogo.

Incentive a interlocução entre os alunos instigando reflexões acerca do caráter lúdico da atividade proposta. Estabeleça comparações com jogos digitais que, na maioria das vezes, promovem desafios para serem realizados individualmente ou que não propiciam contato com adversários.

Páginas 16 e 17

FIQUE SABENDO/BATE-PAPO

Pergunte aos alunos se conhecem os movimentos da ginástica, com uso de arcos e fitas. É importante oportunizar um momento de troca de ideias entre eles.

GALERIA DE CURIOSIDADES

Comente com os alunos sobre a ginástica rítmica. É uma oportunidade para o desenvolvimento de uma pesquisa.

QUER SABER MAIS?

Indique a pesquisa de ginastas brasileiros e de suas modalidades. Como exemplo em ginástica artística, temos: Diego Hypólito, Lais da Silva Souza, Daiane dos Santos, Daniele Matias Hypólito.

Comente com os alunos que Laís da Silva Souza foi uma das nossas atletas da ginástica olímpica. No entanto, ela sofreu um grave acidente que a deixou parcialmente tetraplégica. Tratamentos com células-tronco auxiliaram na recuperação parcial da sensibilização dos membros superiores da atleta.

Páginas 18 e 19

VAMOS EXPERIMENTAR

Verifique o que os alunos apresentam em termos de repertório de movimentos de manipulação e incentive a ampliação destes. O desenvolvimento dos alunos pode ser avaliado de modo a perceber seus avanços ao longo da aplicação do conteúdo.

Página 20

BATE-PAPO

Possibilite uma roda de conversa incentivando a percepção do brincar com o barangandá. Incentive a formação de duplas ou trios e oriente a criação de uma coreografia.

HORA DE PRATICAR

Esse é um momento oportuno para avaliação dos alunos, percebendo a apropriação e a (re)significação do conteúdo proposto. Pode ser feito individualmente, em duplas ou em trios.

Comente com os alunos sobre como é a rotina de treinos de um atleta de ginástica rítmica. Nessa rotina há muitas horas de dedicação, com a finalidade de desenvolver as habilidades necessárias para dominar os movimentos. Quando assistimos a um atleta de ginástica rítmica participando de algum evento esportivo, como uma olimpíada, por exemplo, muitas vezes não temos noção do quanto esses atletas se dedicaram para desenvolver as habilidades de movimento apresentadas.

Páginas 21 a 23

GALERIA DE CURIOSIDADES

Apresente a ginasta russa Evgenia Kanaeva aos alunos. Se possível, encaminhe-os à pesquisa sobre

a biografia de outros ginastas olímpicos. A produção desse trabalho pode resultar em um grande mural sobre a ginástica olímpica no mundo.

VAMOS EXPERIMENTAR

Para inspirar a produção dos alunos, mostre um vídeo com uma apresentação de ginástica rítmica. A sugestão é a prova da categoria arco e fita com uma equipe brasileira. Apresentação com arco. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zsgoM0Pndzk>>. Apresentação com fita. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=AklJFPcaqO0&t=58s>>.

FAÇA VOCÊ MESMO/ORGANIZE AS IDEIAS

É o momento oportuno para conversar com os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável, rica em frutas variadas. Indique a pesquisa sobre as vitaminas da laranja e da banana, fundamentais para o nosso organismo.

Comente que as frutas são indispensáveis na alimentação de todos, especialmente para pessoas que praticam atividades físicas regularmente e atletas. As frutas, em geral, são antioxidantes, pois possuem vitaminas A, C e E, que combatem os radicais livres resultantes do metabolismo do nosso corpo e que são prejudiciais à nossa saúde. Quando ingerimos frutas repomos sais minerais, água e energia que perdemos naturalmente durante as atividades físicas.

A quantidade de frutas que devemos comer diariamente varia conforme a necessidade de cada atleta, mas, em geral, recomenda-se a ingestão de três porções por dia. Quanto maior a variedade de frutas ingeridas diariamente, melhor é o aproveitamento de seus nutrientes. No entanto, o consumo de frutas deve ser controlado, especialmente por pessoas sedentárias, com sobrepeso ou diabetes, pois o valor calórico desse alimento pode aumentar as taxas glicêmicas no sangue.

Seguem algumas sugestões de frutas que não podem faltar na dieta de esportistas.

Melancia	Possui antioxidantes importantes, como licopeno e glutatona, capazes de combater os radicais livres (substâncias prejudiciais às nossas células, relacionadas com o envelhecimento do corpo). A parte branca que fica próxima à casca da melancia possui citrulina, aminoácido que promove a dilatação de vasos sanguíneos, o que favorece a distribuição de nutrientes no corpo, especialmente aos músculos que estão em ação constante durante as atividades físicas.
Abacate	O consumo dessa fruta é indicado após as atividades físicas, pois é muito calórica. Consumi-la antes dos treinos pode prejudicar a liberação de energia pelas células. Possui glutatona, que fortalece o sistema imunológico; vitaminas do complexo B, que atuam de forma benéfica no sistema nervoso, favorecendo o desempenho do atleta. Apresenta ainda magnésio e potássio que ajudam a prevenir câimbras, favorecem a transmissão dos impulsos nervosos e a contração muscular.
Banana	Pode ser consumida antes ou depois das atividades físicas. Possui bastante carboidrato (nutriente fornecedor de energia), magnésio e potássio (importantes para a prevenção de câimbras).
Laranja	Rica em vitamina C, o que favorece o sistema imunológico. Ainda possui quantidades importantes de potássio. Esses nutrientes, em geral, protegem contra lesões, câimbras e fadiga.
Uva	Possui um poderoso antioxidante chamado antocianina, que protege o corpo contra a ação de radicais livres. Essa substância é encontrada também em frutas escuras e vermelhas, como o morango. Na casca da uva encontra-se o resveratrol, substância que age como antioxidante e anti-inflamatório.

Unidade 2

Entre na roda

Páginas 24 e 25

ABERTURA

A partir da leitura das imagens, converse com os alunos e permita a troca de ideias. Questione-os sobre o tema da unidade, quais as danças que conhecem, quem costuma brincar de roda, entre outros.

Páginas 26 e 27

FIQUE SABENDO

A dança no Brasil teve origem a partir das influências recebidas de outros países, devido à sua colonização. É uma mistura de ritmos, sons e cores, que faz com que o país seja reconhecido pela sua diversidade cultural.

GALERIA DE CURIOSIDADES/BATE-PAPO

Apresente a dança caninha-verde aos alunos e comente sobre ela. Permita que realizem uma pesquisa para saber mais sobre essa dança; sua origem, passos principais, entre outras curiosidades. Incentive a troca de ideias a respeito das danças típicas da região em que moram.

Página 28

VAMOS CANTAR/VAMOS EXPERIMENTAR

O ritmo da caninha-verde pode ser ouvido no link: <<http://letras.mus.br/barbosa-lessa/#mais-acessadas/960107/>>. Se possível, convide os alunos a dançar ao som da música.

Páginas 29 a 32

FIQUE SABENDO

Contextualize a dança do frevo com os alunos. Essa dança tem origem no Nordeste brasileiro, em Pernambuco. É bastante alegre e colorida. Se possível, peça aos alunos uma pesquisa sobre o tema.

VAMOS EXPERIMENTAR/QUER SABER MAIS

Para conhecer os passos de frevo apresentados no material do aluno, mostre o vídeo a seguir aos alunos como um estímulo visual: <<http://www.youtube.com/watch?v=lCCpqqSRd-U>>.

HORA DE PRATICAR

Por meio desta atividade os alunos podem reconhecer quais movimentos caracterizam a prática do frevo, entre eles o uso de uma perna de apoio e a outra faz o toque do calcâncar e ponta dos pés, alternadamente. Também vale citar os movimentos com os braços e o uso de um pequeno guarda-chuva, conduzido em harmonia com os passos.

Páginas 34 e 35

FIQUE SABENDO/ GALERIA DE CURIOSIDADES

O maracatu é um ritmo musical caracterizado pela percussão forte e teve origem nas congadas, cerimônias de coroação dos reis e rainhas da nação negra.

A percussão tem base em tambores grandes, chamados alfaias (pulso do maracatu), acompanhados de caixas, taróis, ganzás e um gonguê.

Se possível, incentive os alunos a pesquisar para obter mais conhecimento sobre o tema.

HORA DE PRATICAR

Para a produção das coroas é possível oferecer um modelo padrão ou realizar uma etapa de criação dos moldes. Como matéria-prima, pode-se optar por papel, cola, elástico, lápis de cor, giz e purpurina. Também pode-se optar pelo uso de materiais recicláveis ou mesmo costurar tecidos, conforme disponibilidade.

As músicas devem ser selecionadas antecipadamente, podendo reproduzir em aparelho de som com gravações de grupos de maracatu ou, caso haja familiaridade com o conteúdo, pode-se optar pela utilização de tambores e o canto. Como referência, seguem algumas sugestões de vídeos.

- Coroação – Maracatu – “Projeto Corte de Erês”**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nCUGI7abXjU>>.

O vídeo mostra uma apresentação de alunos tocando instrumentos, cantando e dançando maracatu.

- Maracatu Dança Rainha**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ojB091UHde8>>.

O vídeo mostra uma coreografia representativa do Maracatu que pode ser adaptada para a atividade sugerida no ícone “Hora de praticar”.

- **Maracatu Nação Pernambuco, DVD 20 anos: Tambores Silenciosos**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lszYtnkTGxc>>.

Na apresentação podemos observar a mistura de crenças religiosas. O objetivo era manter viva a cultura africana no período da colonização do Brasil.

Página 36

FIQUE SABENDO

Apresentamos a capoeira em seu contexto histórico. É importante realizar a leitura do texto. Se houver um mestre de capoeira que possa vir à escola conversar com os alunos, será interessante.

Páginas 37 a 39

VAMOS EXPERIMENTAR

Sugerimos o ritmo da capoeira por meio das palmas, o “café com pão”. Também é interessante experimentar a mesma dinâmica com instrumentos de percussão, como o pandeiro e o atabaque.

GALERIA DE CURIOSIDADES

Caxixi é um chocalho de origem africana, feito de palha trançada e sementes. Companheiro do berimbau, os dois instrumentos são tocados simultaneamente pelo mesmo capoeirista.

Sugestão de site para pesquisa sobre a história da capoeira: <<http://www.cppa.com.br/capoeira/historia-da-capoeira/>>. Depois de todos terem aprendido a melodia, é interessante cantarem experimentando a percussão. Vale observar junto aos alunos as sílabas grifadas, deixando o som do caxixi mais forte.

A sugestão de brincadeira “Ache o caxixi” é realizada em roda. Um aluno fica de olhos vendados no centro, enquanto os colegas cantam e passam o caxixi de mão em mão, sacudindo-o. Quando acaba a música, o colega vendado tenta adivinhar onde o caxixi parou pela percepção sonora.

VAMOS EXPERIMENTAR

A confecção desse instrumento é bastante simples. Auxilie os alunos a criar o próprio caxixi e aproveite para brincar com a música.

Páginas 40 a 42

HORA DE PRATICAR

É interessante sugerir aos alunos que observem os movimentos apresentados nas imagens e suas descrições. Inicialmente, eles poderão realizar os movimentos pela observação e de acordo com suas compreensões a partir da visualização. Depois, passe as orientações necessárias e proponha experimentações individuais e em duplas, frente a frente.

BATE-PAPO

Após a realização dos movimentos, é interessante conversar com os alunos sobre suas preferências, facilidades e dificuldades.

Página 43

HORA DE PRATICAR

Aproveite o momento para brincar de capoeira com os alunos, utilizando o instrumento criado na atividade anterior (caxixi). Em seguida, incentive-os a representar a roda de capoeira da turma.

Caso tenha conhecimento e acesso aos instrumentos (berimbau, atabaque, pandeiro, reco-reco e agogô), inclua-os na roda. Outra possibilidade é convidar capoeiristas para compor a roda.

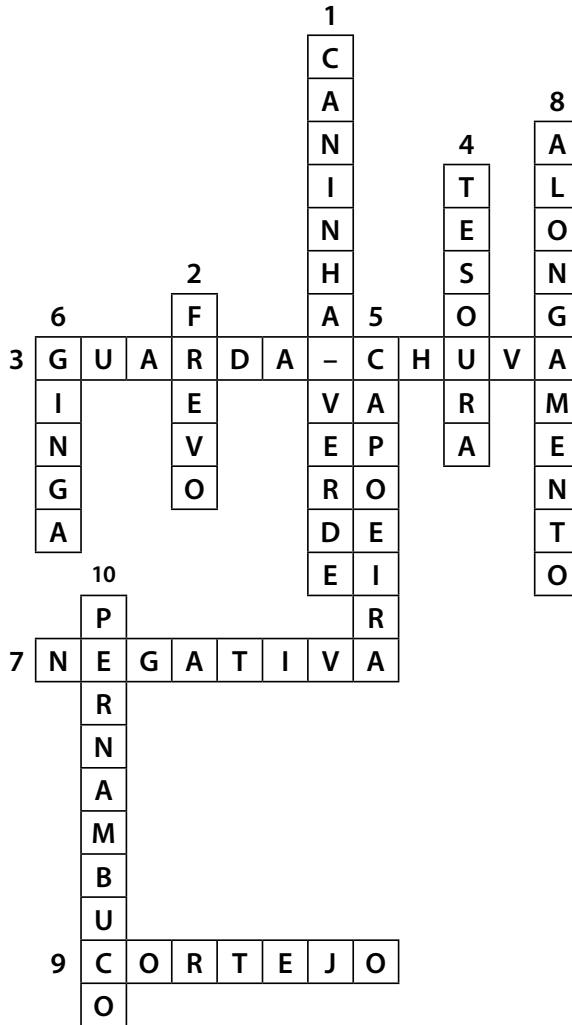
Página 45

FAÇA VOCÊ MESMO

O alongamento é uma prática que deve ser valorizada nas aulas de Educação Física, favorecendo a flexibilidade.

ORGANIZE AS IDEIAS

A cruzadinha das danças populares pode ser vista como uma revisão nos conteúdos trabalhados.



Unidade 3

Do tabuleiro ao palco

ABERTURA

A partir da leitura das imagens, converse com os alunos e permita uma troca de ideias. Questione-os sobre o tema da unidade, quais jogos conhecem, com quais gostam de brincar etc.

FIQUE SABENDO

Verifique se os alunos conhecem ou praticam algum jogo de tabuleiro. É possível que se refiram ao jogo de damas, xadrez, ludo, trilha, entre outros. Promova inferências e interlocuções entre eles, solicitando relatos sobre o objetivo dos jogos citados, as diferenças das peças que compõem esses jogos e como elas devem ser movimentadas no tabuleiro. Com base nos conhecimentos prévios dos alunos, desenvolva as atividades propostas na sequência didática.

VAMOS EXPERIMENTAR

Para manter o desafio pode-se fazer um rodízio entre adversários nos jogos propostos.

No caso do **jogo dos pontinhos**, cada partida é disputada no formato “melhor de três” (no caso de empate 1 x 1, acontece uma terceira rodada). Uma variação interessante é jogar em duplas, alternando a vez entre um e outro. Durante a aula e ao seu final, conversem sobre as estratégias de jogo e a atenção às jogadas do adversário ao mesmo tempo em que mantêm o foco nos seus próprios objetivos.

Na **trilha das cores**, oriente o recorte e a montagem dos materiais de apoio. Para dar mais resistência ao tabuleiro, cole-o em uma cartolina.

ORGANIZE AS IDEIAS

Agora é a vez do aluno criar tarefas simples para a **trilha das cores**, para posteriormente trocar entre colegas.

VAMOS EXPERIMENTAR

Peça que as duplas façam um sorteio para definir quem começa o jogo.

Cada jogada representa uma semeadura que o participante realizará. Isso significa retirar os grãos de uma das suas seis casas, à escolha do participante, e redistribuí-los, largando um a um sem pular nenhuma casa. Antes de começar o jogo, a dupla de jogadores pode combinar o sentido da redistribuição dos grãos (semeadura), definindo como regra o sentido horário ou anti-horário.

Uma dúvida muito comum é sobre a escolha da casa para retirar os grãos. Isso depende dos interesses de ataque e defesa do jogador. Durante as jogadas os alunos entenderão a dinâmica do jogo e perceberão que a escolha da casa faz parte da estratégia para acumular grãos no reservatório (potinho).

Quando um jogador conclui a redistribuição dos grãos (semeadura), passa a vez para o outro jogador.

Se durante a redistribuição o último grão cair no reservatório (potinho), o jogador terá direito de repetir a jogada. O objetivo é acumular o máximo possível de grãos no reservatório.

Na maioria das versões da Mancala, ganha o jogo quem acumular mais grãos no próprio reservatório. A deposição de grãos no reservatório representa a colheita resultante de uma semeadura (redistribuição dos grãos) bem-sucedida.

Com base nessas orientações preliminares, assista às sugestões de vídeo para se inteirar melhor da dinâmica do jogo. Perceba que o jogo pode apresentar pequenas variações nas regras. Faça as adaptações que julgar necessárias para adequar o jogo de acordo com as características da turma.

- **Mancala jogando**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=EwdNJ3VYXr8>>.

- **Tutorial de como jogar Mancala**

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5LsPJHsTfMA>>.

- **Jogando Mancala – Kalah com amigos**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Qb8uA_zcmIM>.

Simulação de uma jogada

A simulação a seguir representa uma das várias versões do jogo da Mancala.

- a) **Jogador 1:** escolhe a casa 5 para retirar os grãos. Em seguida, ele redistribui os grãos no sentido anti-horário, um a um, nas cavidades ou casas seguintes. Cada uma dessas casas vai ficar com um grão a mais.



- b) **Jogador 2:** escolhe a casa 1 para retirar os grãos. Na casa 1 o jogador tem 5 grãos para serem redistribuídos no sentido anti-horário. Portanto, as casas seguintes ficarão com um grão a mais.



- c) **Jogador 1:** escolhe a casa 3 para retirar os grãos. Ao redistribuí-los nas casas seguintes, o último grão fica no potinho ou reservatório. Quando o último grão cai no reservatório, o jogador tem direito de jogar novamente.



Entre as várias versões, podemos considerar que ganha o jogo o participante que conseguir acumular o máximo possível de grãos no próprio reservatório (potinho). Comente com os alunos que as retiradas de grãos das casas e redistribuição deles nas casas seguintes representam as semeaduras, e a deposição de grãos no reservatório representa a colheita.

Acompanhe as partidas, solucionando questões que possam surgir. Em geral, os alunos aprendem rápido a dinâmica, mas o início das partidas costuma não fluir tão bem, até que acontecem as primeiras colheitas e a redução no número de grãos no tabuleiro dinamiza o jogo.

ORGANIZE AS IDEIAS

O objetivo da atividade é conduzir o aluno a uma síntese dos conhecimentos aprendidos, podendo se colocar como protagonista e disseminador do jogo, valorizando a cultura de matriz africana e reconhecendo-a como parte do acervo cultural brasileiro.

Página 60

FIQUE SABENDO

O tema **ginástica geral** é apresentado aos alunos com movimentos com bola, podendo ser alterado para outro instrumento.

Páginas 61 e 62

VAMOS EXPERIMENTAR

Observe a habilidade de manipulação da bola, o tipo de manipulação realizada (lançamentos,

recuperações, chutes, equilíbrios, rolamentos pelo corpo etc.) e perceba também o nível de interação entre colegas. Essa análise servirá de referência para as próximas avaliações processuais.

Contextualize a atividade proposta estabelecendo relação com modalidades que usam bola, como futebol, vôlei e basquete, por exemplo. Essas atividades esportivas exigem o desenvolvimento de habilidades e movimentos para o domínio da bola. Comente com os alunos que, durante os treinos os atletas costumam realizar exercícios com a bola, com objetivo de aperfeiçoar habilidades corporais, movimentos e domínio da bola.

Página 63

HORA DE PRATICAR

Após a confecção da bola de meia, utilize uma seleção de músicas para brincar com os alunos durante o manuseio da bola, a interação entre colegas e a organização da turma.

Página 64

QUER SABER MAIS?

Indique a pesquisa sobre a história da bola e sugira aos alunos que selecionem a informação que julgarem mais interessante, orientando o registro com as próprias palavras no livro didático. Após a pesquisa, reúna-os em pequenos grupos, possibilitando a troca de ideias entre eles.

Página 65

FAÇA VOCÊ MESMO

É apresentada uma receita de salada de frutas. Essa experiência pode ser realizada na escola e estendida à família.

Destaque para os alunos a importância desse tipo de alimentação, especialmente após intensa atividade física, pois há desidratação e perda de nutrientes importantes para o nosso corpo. As frutas, assim como as verduras, representam fontes importantes de sais minerais e vitaminas essenciais para a manutenção e controle das funções vitais do organismo. A falta desses nutrientes resultam em doenças que se expressam em vários sintomas. Um deles é indisposição e perda da imunidade, o que dificulta a realização de tarefas do dia a dia.

Unidade 4

Bola na quadra

Páginas 66 e 67

ABERTURA

Reporte os alunos às imagens apresentadas nas páginas de abertura. Verifique se eles têm vivência nas atividades esportivas representadas, questionando se conhecem o punhobol e a diferença desse esporte com relação ao voleibol. Explore os conhecimentos prévios dos alunos acerca das regras desses jogos, o número de jogadores participantes em cada time e como estes ficam dispostos na quadra. Com base nas inferências e interlocuções dos alunos, trabalhe conceitos que envolvem o punhobol e o voleibol e os locais onde esses esportes podem ser realizados.

Página 72

VAMOS EXPERIMENTAR

A vivência do conteúdo pode favorecer o estudo das características dos movimentos necessários para execução dos elementos comuns aos esportes com rede e parede. Explique aos alunos que os esportes com Rede/Parede são aqueles cuja ação dos jogadores envolve arremessos e lançamentos de bola ou peteca no sentido do campo adversário,

devendo transpor uma rede ou contra uma parede, de modo que o adversário tenha dificuldades para receber ou não consiga devolver a bola ou peteca. São classificadas nesta categoria modalidades como punhobol e voleibol, assim como tênis, *badminton*, vôlei de praia, peteca, *squash* (com parede de rebote), entre outros. Vale ressaltar também as diferenças entre jogo e esporte, podendo distinguir a adesão às modalidades em suas esferas de realização no campo do lazer/amadorismo e do profissionalismo.

Página 73

ORGANIZE AS IDEIAS

Sugira aos alunos as seguintes fontes de pesquisa para buscar informações sobre o punhobol e o voleibol:

- **Confederação Brasileira de Desportos Terrestres**
Disponível em: <<https://www.cbdt.com.br/regras-punhobol/>>
- **Secretaria de Estado da Educação**
Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=282>>.

Página 74

VAMOS EXPERIMENTAR

Para o jogo punhobol, utilize as regras oficiais e peça que os alunos experimentem as cinco posições de jogo, tendo a oportunidade de sacar, defender, levantar e atacar. Isso aumenta a motivação da turma. Uma opção é organizar um torneio dentro da escola para divulgar e multiplicar a vivência do jogo.

Páginas 76 e 77

FIQUE SABENDO

Por meio dessa leitura, convide os alunos a refletir sobre mudanças nas regras. Questione-os sobre os conhecimentos que têm a respeito das regras do voleibol, comparando com as do punhobol.

BATE-PAPO

Momento de troca, mais informal, com a finalidade de gerar motivação para prática e pesquisa sobre a modalidade voleibol.

VAMOS EXPERIMENTAR

A experimentação do toque, da manchete e do saque pode ser bem explorada. Se possível, demonstre aos alunos e reforce a importância de as equipes praticarem, já que são habilidades determinantes no sucesso de uma partida.

Sugestões de regras adicionais ao jogo, principalmente se houver alunos com dificuldade de executar os movimentos:

- O saque pode ser realizado na linha dos três metros, como acontece no punhobol.
 - O jogador pode receber a bola com as duas mãos e lançá-la a um colega que deve rebatê-la ao campo adversário.
 - A bola deve passar por, no mínimo, três jogadores, antes de ser rebatida ao campo adversário.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

*Formação
Humana
e cidadã*



Rua Máximo João Kopp, 167 • CEP 82630-492 • Curitiba-PR
Tel.: (41) 3123-4300 • 0800-41-0034
[contato@opet-sefe.com.br](mailto: contato@opet-sefe.com.br) • www.editoraopet.com.br