



A REPRODUÇÃO

PROIBIDA

ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIDADE
3

Do tabuleiro ao palco



IMAGENS: © Rafael Santos, Shutterstock/Latinstock, Personagens: Marcos Yuiji
Composição: Jefferson Schnaider, © Ilike - Fotolia.com, © Jean-Marie MAILLET - Fotolia.com



PROLIFIDA



Jogos de tabuleiro



Para falar sobre a arte de pensar, criar estratégias e fazer escolhas conscientes, vamos juntos aprender com os jogos de tabuleiro.

Muitas pessoas dizem não ter paciência com jogos de tabuleiro que exijam muita concentração.



Mas sabemos que a prática dos jogos favorece o desenvolvimento do raciocínio lógico.

Com o tempo e a prática, fica muito mais fácil visualizar a situação de jogo, planejar movimentações de peças e atingir a meta. E daí é só alegria!





E como
é isso de
movimentar
peças?

Então, depende
do jogo. No xadrez, temos
várias peças com diferentes
funções. O principal objetivo é
combater o Rei do adversário.
Há muitos outros jogos,
normalmente relacionados à
ideia de atacar e defender.



No jogo,
não devemos agir por
impulso. Devemos analisar a
jogada do adversário, imaginar
o que passa na cabeça dele,
retomar os planos de ação,
visualizar um conjunto de
jogadas e, só então,
jogar.

Humm...
Muito interessante!
Vamos praticar?

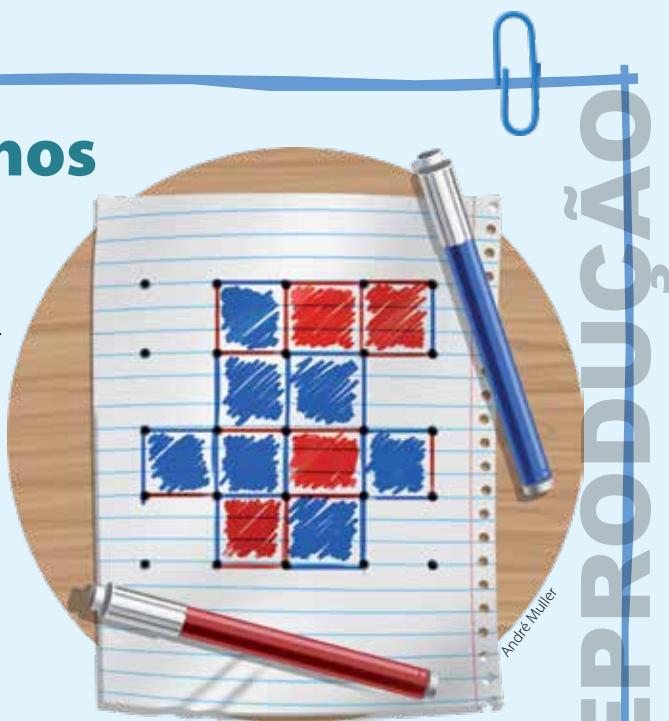


I) Jogo dos pontinhos

Vamos começar com o jogo dos pontinhos. O desafio é ligar quatro pontos, formando um quadrado.

Materiais necessários

- Canetas coloridas
- Folha de papel pautada



Prática

Primeiro, desenhe os pontinhos no caderno. Pode começar com um jogo pequeno de cinco linhas por cinco colunas, conforme a ilustração.

Convide alguém para jogar com você. Usem canetas de cores diferentes e sorteiem quem começa.

Regras

A cada jogada, você tem direito a fazer um traço ligando dois pontinhos. Quem fizer o último traço de ligação do quadrado, deve pintá-lo, registrando seu ponto.

O jogo segue até que todos os quadrados estejam pintados. Ao final, contem os quadrados de cada cor para descobrir quem coloriu mais quadrados.

II) Trilha das cores

Materiais necessários

- Dado e peças do jogo da página 1 do Material de Apoio
- Tabuleiro das páginas 2 a 4 do Material de Apoio.

Prática

Chegou o momento de sortear no dado quem começa o jogo. Aquele que tirar o maior número vai iniciá-lo, com as peças na casa de saída.

Regras

Para iniciar, joga-se o dado e desloca-se a peça pelo trajeto da trilha, de casa em casa, de acordo com o número indicado no dado. Cada vez que parar numa casa colorida, o jogador deve cumprir uma tarefa e assim avançar mais duas casas. Caso não realize a tarefa, deve retornar três casas. Confira o roteiro com os desafios a cumprir em cada cor:

- Vermelho:**
- Cantar uma música com a palavra coração.
 - Recitar um trava- língua

- Laranja:**
- Sem falar, representar a comemoração de um gol. Use a criatividade.
 - Dar 20 toques na bola de vôlei, sem deixá-la cair.

**Amarelo:**

- Com os olhos fechados, equilibrar-se num pé só durante 20 segundos. Detalhe: não é permitido movimentar o pé de apoio.
- Ficar em posição de estátua por um minuto, de acordo com a percepção de tempo que o grupo tem, sem uso de relógio.

Verde:

- Explicar uma receita de alimentos, descrevendo os ingredientes e o passo a passo do preparo.
- Recitar o verso a seguir representando tristeza, alegria, dúvida e medo – “Pintou estrelas no muro e teve o céu ao alcance das mãos”.

Azul:

- Contar uma história com início, meio e fim. Duração máxima de dois minutos.
- Desenhar o mapa do Brasil.

Violeta:

- Expor sua opinião sobre o que é necessário para ter qualidade de vida. É importante justificar suas escolhas e argumentar.
- Criar um grito de paz.

Muito bem, essa é a dinâmica do jogo. Agora vamos ao objetivo: percorrer a trilha até atingir a chegada!





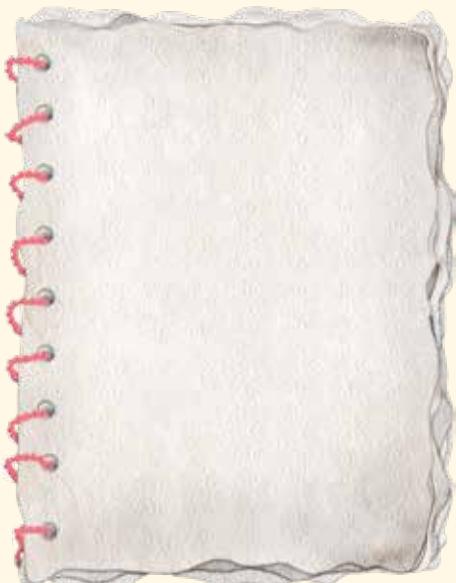
ORGANIZE AS IDEIAS

Agora é sua vez de criar as tarefas.

Podem ser similares, por exemplo, no vermelho cantar música com outra palavra, como “amar”; no laranja escolher outra situação para representar, como falar um versinho ou fazer uma poesia com rima; ou você pode criar tarefas totalmente novas. Basta ter boas ideias!



Imagens: Acervo Editora Opção





FIQUE SABENDO

Você sabe o que significa a palavra Mancala?



Mancala

Mancala é uma expressão de origem árabe e quer dizer **mover**. É também o nome de um jogo africano que simula o ato de semear, a germinação das sementes na terra, seu desenvolvimento e a colheita. Teve origem no Egito, no continente africano, há uns 7 000 anos.



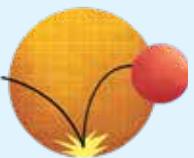
O jogo da Mancala é realizado com dois participantes, em um tabuleiro composto por 12 casas, divididas em dois lados com seis. Cada participante possui uma linha composta por seis casas e um reservatório localizado na extremidade direita de cada jogador. Veja, a seguir, um modelo de tabuleiro de Mancala.

Reservatório

matabum

Reservatório





VAMOS EXPERIMENTAR

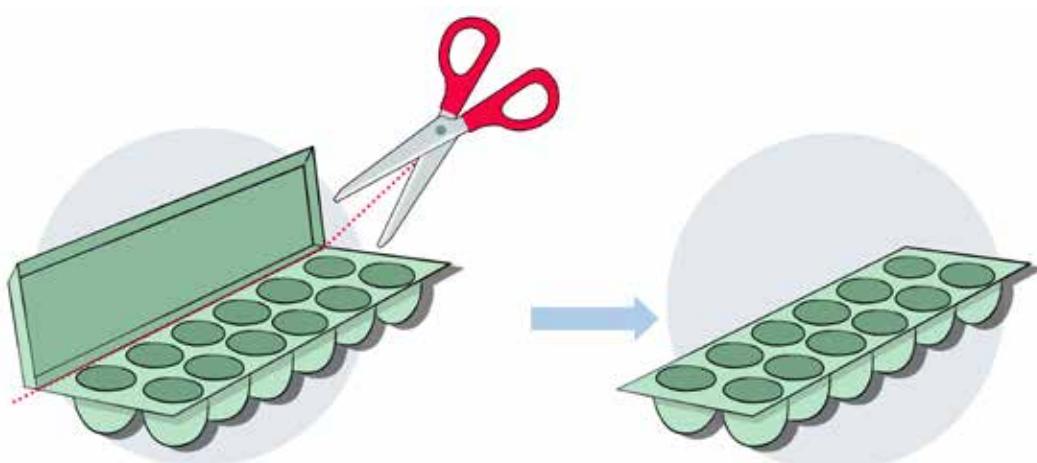
Faça dupla com um colega para montar o tabuleiro da Mancala. Depois, siga as orientações do professor para aprender as regras do jogo.

Materiais necessários

- 1 caixa de ovos de uma dúzia
- Tesoura
- 36 grãos (feijão, grão-de-bico, pedrinhas, entre outros)
- 2 potinhos plásticos

Como fazer

Use a tesoura para cortar a tampa da caixa de ovos. Descarte a tampa no lixo reciclável.



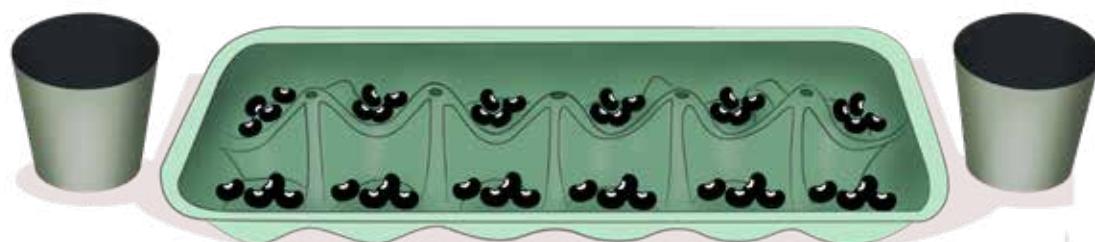
Preparação para o jogo

Posicione a caixa de ovos (tabuleiro) entre você e seu colega.



Os potinhos ou reservatórios devem ficar, cada um, nas extremidades da caixa de ovos.

Coloque quatro grãos em cada casa da caixa de ovos.





O objetivo é conseguir transferir o máximo de grãos das casas correspondentes ao jogador para o potinho ou reservatório.

Quem ganha o jogo?



Ao final, ganha o participante que zerar o número de grãos em suas casas ou quem tiver menos sementes.



ORGANIZE AS IDEIAS

Crie uma cartilha para apresentar o jogo da Mancala.



Pode ser em formato de regulamento, indicando as principais regras; em formato de entrevista, com perguntas e respostas; numa história em quadrinhos; por meio da criação de um vídeo; ou como sua imaginação permitir.

Bola, bolinha, bolão



FIQUE SABENDO



André Müller

Ginástica Geral

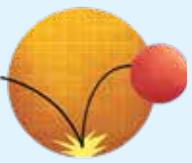
A Ginástica Geral é uma modalidade que pode ser praticada por qualquer pessoa, de qualquer idade ou sexo. É uma mistura de todas as outras modalidades reconhecidas, podendo envolver ou não o uso de aparelhos esportivos. Nessa modalidade, todos são convidados a participar!

Nesse momento, vamos experimentar a Ginástica Geral utilizando bolas de diferentes cores, tamanhos e pesos.

Perceba que a bola é um objeto **tridimensional**, e esta qualidade lhe confere formas específicas de manipulação.

Na próxima aula você poderá contribuir levando uma bola à escola. Vale qualquer tipo! Podem ser delicadas como bolhas de sabão, bexigas coloridas, ou bolas grandes de borracha, bolas pequenas, bolas de couro, de meia, leves ou pesadas. Depois, com o professor e os colegas, comparem os diferentes tamanhos, cores, texturas, pesos, entre outras características das bolas.

Que tem três dimensões.



VAMOS EXPERIMENTAR

Estudo de movimento

Para começar, vamos interagir com os colegas, usando as bolas e a criatividade, criando diferentes movimentos.



Primeiro individualmente, depois em duplas. Em seguida, formem quartetos e continuem dobrando o número de integrantes até juntar a turma inteira!

Perceba de que formas é possível manipular a bola. Crie movimentos, brinque com o ritmo de jogadas. Só não vale ter conflitos!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Processo criativo com bola

Podemos fazer vários movimentos com a bola: equilibrá-la, deslizá-la pelo corpo, lançá-la ao ar e recuperá-la com diferentes partes do corpo.

Materiais necessários

- Bola
- Aparelho de som
- CD de música



© Smileus - Fotolia.com



© Avesun - Fotolia.com

Prática

Organizem-se em grupos de cinco alunos. Cada grupo deve escolher um tema. O desafio é criar uma apresentação com **música e movimento**, manipulando as bolas e explorando as características delas.

Para tornar mais divertido o desafio, ao final de cada apresentação o grupo deve sortear um dos comandos e reapresentar a coreografia de acordo com o comando sorteado. São eles:

1. Mesma apresentação, mas sem as bolas.
2. Bem rápido.
3. Em câmera lenta.
4. Do fim para o início.
5. Representar com o corpo o movimento das bolas (sem utilizá-las).

Regra

A apresentação deve ter início, meio e fim bem definidos. É preciso ter criatividade!

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



HORA DE PRATICAR



Materiais necessários

- Fita adesiva
- Jornal
- Meia



© Les Cunliffe - Fotolia.com



© Rafael Santos



© Rafael Santos

Como fazer

Pegue algumas folhas de jornal e amasse-as, formando uma bola. Use fita adesiva para reforçar.

Coloque a bola dentro de uma meia, no fundo, e torça o tecido na base para fechar.

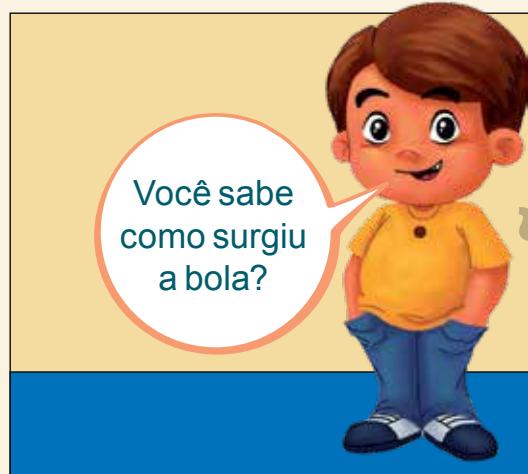
Com a parte que sobrar, revista a bola novamente. Repita o movimento até que não sobre mais tecido.



© Rafael Santos



QUER SABER MAIS?



Reúnam-se em grupos e façam uma pesquisa, em livros ou na internet, para conhecer a história da bola. Depois, registre o resultado da pesquisa no espaço a seguir.





FAÇA VOCÊ MESMO

Hora de cuidar da alimentação! Que tal aproveitar e fazer uma salada de frutas tropicais, que são abundantes em nosso país? Acompanhe a receita.

Salada de frutas tropicais com granola

Ingredientes

- 1 fatia grande de mamão
- 3 bananas
- 1 manga
- 2 goiabas
- 2 laranjas
- 6 colheres (sopa) de granola
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar



© Ktsdesign - Fotolia.com



© eAlisa - Fotolia.com

Modo de preparo

Lave bem as frutas, descascando-as, se necessário. Com o auxílio de um adulto, corte-as em pedaços pequenos. Esprema as laranjas e adicione o suco às frutas picadas. Misture o açúcar e a granola, mexendo bem.

Dicas

- As frutas podem ser substituídas conforme a época e a produção de sua região.
- Se desejar, incremente a salada de frutas acrescentando um copo de iogurte natural ou sorvete.

Uma boa alimentação é fundamental para o processo de crescimento!