

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

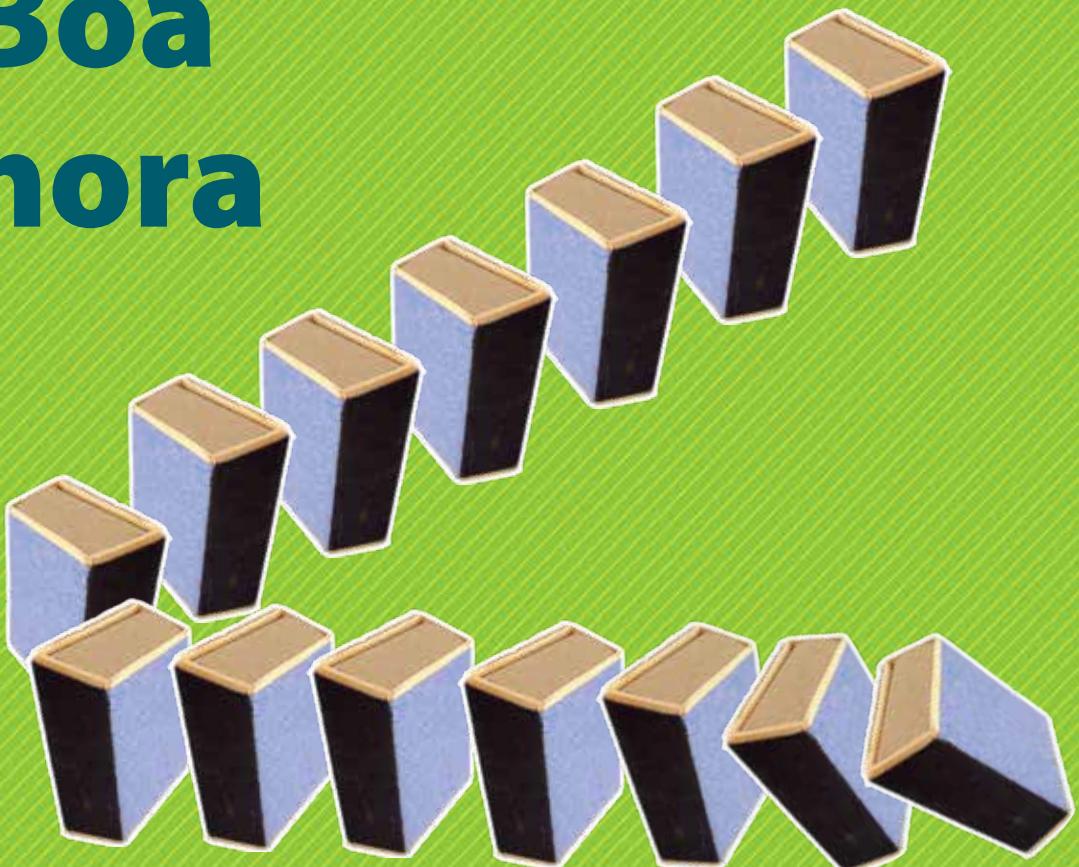
A REPRODUÇÃO
ESTÁ PROIBIDA



UNIDADE
3



Boa hora



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



IMAGENS: Shutterstock/Latinstock,
© Poco_bw - Fotolia.com,
© Tahi - Fotolia.com
dwphotos/StockPhoto

Pura diversão



FIQUE SABENDO

Brincar é coisa séria!

Às vezes, os adultos pensam que brincar e jogar não são coisas muito importantes, porém, privar uma criança de momentos assim é bastante prejudicial para o desenvolvimento cognitivo e social infantil.

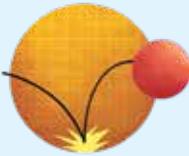
Se você brinca e participa de jogos em grupo, pode conhecer mais sobre si e, assim, fazer escolhas, argumentar, conversar, ter opinião, iniciativa e liderança positiva. Lembre-se de que brincar é um direito de toda criança, conforme previsto pelo Estatuto da Criança e do Adolescente.

Por isso, vamos aproveitar!



ORGANIZE AS IDEIAS

Escreva quais são as atividades do seu dia a dia que têm caráter de diversão.



VAMOS EXPERIMENTAR

1. Carro e motorista

Prática

Você conhece a brincadeira **toca do coelho**? Este jogo é parecido. São formados grupos com três pessoas: duas simbolizam o carro, frente a frente com as mãos dadas, e a terceira fica como motorista, entre os dois.

Um motorista inicia o jogo sem carro e poderá falar os comandos “carro” ou “motorista”. Nesse momento, ele aproveita o movimento gerado para entrar em um carro. O colega que sobrar, desencadeará um novo comando.

Regras

- **Carro:** os carros abandonam seu motorista e se deslocam em busca de um novo motorista.
- **Motorista:** os motoristas saem do carro e se deslocam em busca de um novo carro.

Importante: os motoristas devem guiar seus carros, deslocando-os pelo espaço até que um comando seja lançado e as trocas aconteçam.



Personagens: Marcos Yuji
Composição: Jefferson Schnaider

2. Futdupla

Prática

Agora que experimentamos andar em grupos formando carros com motoristas, vamos experimentar jogar futebol em duplas. É isso mesmo, de mãos dadas!

Primeiro, formam-se os times e depois, em cada time, formam-se as duplas.

Regra

Não pode soltar a mão do colega, se isso acontecer o outro time ganha posse de bola.



© Rafael Santos



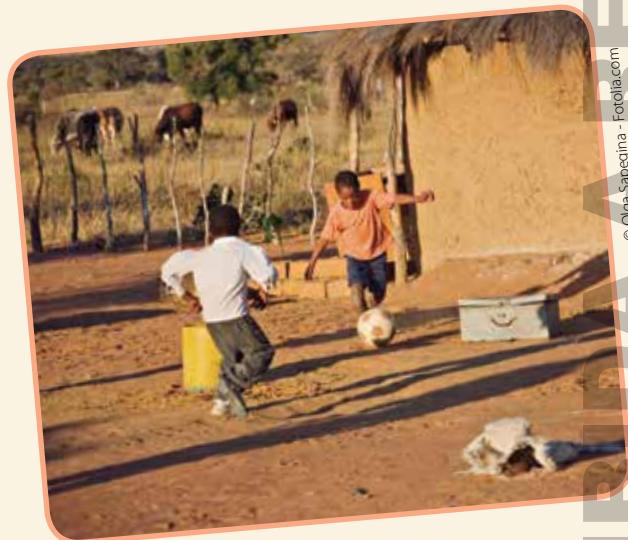
BATE-PAPO

- Como foi participar das vivências propostas?
- De qual delas você mais gostou?
- Foi fácil ou difícil?

Comente com os colegas e com o professor sobre as suas impressões.

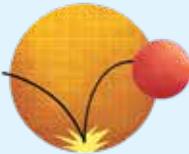


FAÇA VOCÊ MESMO



Evite passar muito tempo na frente da televisão. Invista em atividades que o façam movimentar o corpo e usar a criatividade.

Não se trata de abandonar as tecnologias de comunicação. Em vez de somente receber informações, seja produtor das cenas que assiste na telinha. Assim você tem mais chance de interagir com as pessoas e com suas próprias ideias.



VAMOS EXPERIMENTAR

Sabonete no balde

Materiais necessários

- Balde com água
- Sabonete



© Sengj Razvodovskij - Fotolia.com



© Ian 2010 - Fotolia.com

Prática

Dois times iniciam em lados opostos do campo. O objetivo é lançar o sabonete de mão em mão até o balde com água que está no final do campo adversário. O problema é que o sabonete está molhado e, ao deixá-lo cair, o outro time fica de posse do sabonete.

Regra

O sabonete deve passar nas mãos de pelo menos três integrantes do mesmo grupo, consecutivamente, para valer o ponto. Boa sorte!



Personagens: Marcos Yui
Composição: Jefferson Schäider

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



HORA DE PRATICAR

Futebol dos cones

Materiais necessários

- Bola
- Cones

Prática

A turma será dividida em duas equipes, A e B, que ficarão posicionadas na lateral da quadra, uma de cada lado. Os alunos de cada equipe vão receber um número de identificação. No centro da quadra ficará posicionada uma bola para cada time. No centro das áreas de futsal correspondentes às equipes, serão colocados três cones a uma distância que pode variar de um a dois metros entre eles. Use fita-crepe para fazer uma marca distante 1 metro da linha da área. Cada equipe deverá ter um gandula posicionado atrás da linha de fundo da quadra. A função do gandula será recolher a bola e reposicionar o cone, caso for derrubado durante a jogada. Um representante de cada equipe deverá registrar os pontos conquistados pela equipe.



Em cada jogada, o professor vai chamar um número. Os alunos das equipes A e B correspondentes a esse número devem correr em direção ao centro da quadra com o objetivo de conduzir a bola da sua equipe até a marca próxima à linha da área correspondente ao lado da quadra da equipe. Da marca, devem chutar a bola com o objetivo de derrubar um dos cones. O representante de cada equipe registra ponto quando o cone for derrubado pela bola. Cada cone derrubado vale 1 ponto. O gandula recolhe a bola e reposiciona o cone no lugar quando for derrubado. Em seguida, o aluno que chutou fica no lugar do gandula e este se junta à equipe na lateral da quadra. O jogo termina quando todos de uma das equipes chutarem a bola. A equipe vencedora será aquela que conseguir derrubar mais cones, portanto, a que acumular mais pontos.



FIQUE SABENDO

Brincadeiras de antigamente

Atualmente, é raro ver as pessoas confeccionarem coisas para o próprio uso, pois em geral compramos tudo pronto, não é mesmo?

As indústrias fazem produções em grande escala e a cada dia criam coisas novas e tecnológicas. Apesar disso, se você conversar com um senhor ou uma senhora sobre a infância dele(a), os brinquedos e as brincadeiras com que brincava, provavelmente ouvirá “Bons tempos aqueles! Não trocaria pelos brinquedos de hoje em dia”.

As gerações passadas faziam brinquedos e inventavam mil e uma coisas para se divertir. Qualquer objeto podia se transformar em algo surpreendente para brincar, a criatividade estava sempre presente. Quando nós mesmos fazemos um brinquedo, ele se torna mais especial.



ORGANIZE AS IDEIAS

Converse com seus familiares e descubra os brinquedos e as brincadeiras que fizeram parte da infância deles.

A large sheet of white paper with horizontal blue ruling lines, intended for children to write their ideas. A vertical red margin line is on the left side.

Acervo Editora Opção



HORA DE PRATICAR

Transformando a caixinha

Use a criatividade e faça um brinquedo com caixinhas de palitos de fósforo, pode ser uma boneca, um carrinho ou o que sua imaginação permitir.

Além das caixinhas, você pode utilizar papel colorido, cola e tesoura sem ponta para complementar seu brinquedo.

Invente um jogo e ensine aos colegas, vocês podem aproveitar o tempo do recreio para experimentá-lo e se divertir muito!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



GALERIA DE CURIOSIDADES

A bola é um brinquedo muito antigo que até hoje encanta as crianças.

Ela já foi feita de fibra de bambu, no Japão; de pelos de animais, na China; e de bexiga de boi, na Grécia e na Roma antigas.

Aqui no Brasil a bola mais popular é a de futebol, esporte trazido pelo inglês Charles Miller, em 1894. Marcando a história, o brasileiro Joaquim Simão, em 1935, teve a ideia de fazê-la branca para facilitar sua visualização à noite.

Para saber mais sobre a história dos brinquedos, acesse: <<http://guiadoscuriosos.uol.com.br/categorias/3839/1/10-curiosidades-sobre-a-historia-dos-brinquedos.html>>.



© Smileus - Fotolia.com

BOA HORA



ORGANIZE AS IDEIAS

Qual brinquedo você criou com caixinhas de palitos de fósforo?

Pense em uma brincadeira para utilizar seu brinquedo, faça um roteiro dela – como se brinca, quais as regras etc. – e registre a seguir.



VAMOS EXPERIMENTAR

Bilboquê

Materiais necessários

- Copo descartável
- Tinta guache e pincel
- Barbante
- Tesoura
- Fita-crepe ou fita adesiva colorida
- Uma folha de jornal ou de revista

Como fazer

Amasse a folha de jornal ou de revista, fazendo uma bolinha, e enrole-a com fita adesiva. Depois, prenda a ponta do barbante na bolinha.

Peça a um adulto para cortar o fundo do copo e prender o barbante.

Use a criatividade para enfeitar com tinta guache, criando desenhos ou traçados coloridos.



Imagens: © Rafael Santos

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Tênis de mesa



FIQUE SABENDO

Você já jogou tênis de mesa na escola, no clube ou no parque da cidade com amigos e familiares?

Esse esporte, também conhecido como pingue-pongue, pode ser jogado de forma individual (um contra um) ou também em duplas. Não precisa de muitos materiais, apenas de mesa, duas raquetes, uma bolinha e rede. Atualmente é praticado por muitas pessoas em todo o mundo. É considerado um esporte de rendimento.



Imagens: Gael Marzou/Creative Commons 2.0; © St-fotograf - Fotolia.com; Piscocero//Creative Commons 2.0

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



QUER SABER MAIS?

Criado na Inglaterra em 1870, o tênis de mesa surgiu por acaso, em um dia de chuva em que os atletas de tênis resolveram jogar com materiais adaptados em cima de uma mesa de bilhar e uma rede formada por livros.

Os primeiros participantes oficiais foram universitários que adotaram o tênis de mesa como *hobby*. O ano de 1891 foi um marco para esse esporte: um americano chamado James Gibbs modernizou o jogo estabelecendo os materiais próprios e algumas regras.

As regras oficiais surgiram em 1922, criadas por Ivor Montagu, e logo em 1926 foi criada a Federação International de Tênis de Mesa. A primeira aparição da modalidade nos Jogos Olímpicos ocorreu em 1988, em Seul.



GALERIA DE CURIOSIDADES

O jogador brasileiro de maior expressão na modalidade do tênis de mesa é Hugo Hoyama, em razão de seu currículo composto pela participação em seis olímpiadas, chegando à nona posição em Atlanta, em 1996. Já nos Jogos Pan-Americanos, conseguiu nove medalhas de ouro, sendo o maior medalhista brasileiro nessa competição.

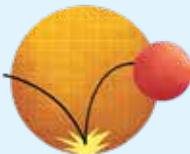
A seguir temos um vídeo com o atleta ensinando um pouquinho mais sobre a modalidade:

<<http://www.youtube.com/watch?v=wsPXe65-p78>>.



Hugo Hoyama

© Fábio I. Souza



VAMOS EXPERIMENTAR



Tênis de mesa

Chegou a hora de testar nossas habilidades com o tênis de mesa. Faremos primeiramente um minicampeonato da turma no jogo individual e depois em duplas.

Materiais necessários

- Mesa
- Bolinhas
- Raquetes



Imagens: © Tomas Sereca - Fotolia.com; © RyanKing999 - Fotolia.com; © LuckyDragon USA - Fotolia.com

Para o individual

Coloquem o nome de todos os colegas da turma dentro de um saquinho. Aí é só fazer o sorteio dos jogos.

As regras serão as seguintes:

- O jogo acontece em até 3 *sets* de 11 pontos, no caso de empate (1 *set* x 1 *set*).
- No caso de o placar estar 10 a 10, quem fizer 2 pontos de diferença ganha o *set* (por exemplo: 13 x 11).
- A cada *set* troca-se o lado da mesa.
- Se houver empate e for para o terceiro *set*, a cada 4 pontos troca-se de lado.
- No saque, a bolinha deve tocar primeiro o seu campo para depois tocar o campo adversário.

- Caso a bolinha toque na rede no saque, o mesmo jogador saca novamente.
- O que vale mesmo é a diversão, então, no fim do jogo, independentemente do resultado, deve-se cumprimentar o colega.

Em duplas

As regras são as mesmas, a diferença é que o jogo é com duas pessoas de cada lado, rebatendo alternadamente, ou seja, não pode rebater a bolinha duas vezes seguidas. Para isso, além do sorteio dos jogos, sorteiem também as duplas.

E que os jogos comecem!



Vinqui/Creative Commons 2.0



ORGANIZE AS IDEIAS ↗

BOA HORA

Registre como foram os jogos no quadro abaixo.

Qual o sentimento da turma com os jogos realizados?	_____
Qual a duração média de cada partida?	_____
Qual foi sua maior dificuldade?	_____
E da turma, qual foi a maior dificuldade?	_____

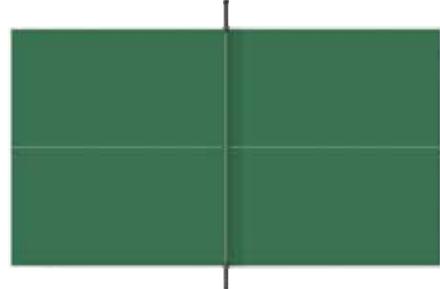
PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Existe semelhança dos jogos da turma com os jogos olímpicos?	<hr/> <hr/> <hr/>
E nos jogos em duplas, qual foi a maior dificuldade?	<hr/> <hr/> <hr/>
É possível fazer novamente um campeonato na escola?	<hr/> <hr/> <hr/>



GALERIA DE CURIOSIDADES

Você sabia que o tênis de mesa é jogado em uma mesa que tem como medidas 2,74 metros de comprimento por 1,52 de largura? A cor é sempre escura e com linhas brancas.



© Piai - Fotolia.com