

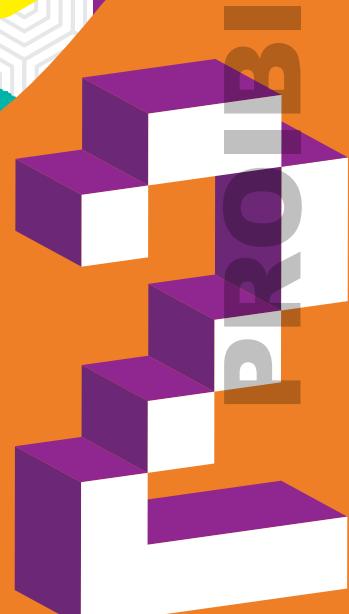
COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



UNIDADE
2

Uma volta no tempo



Imagens: Shutterstock/Alamystock, © Yuri Arcurs - Fotolia.com

DATA DE PRODUÇÃO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Ciranda de roda



VAMOS CANTAR



RODA PIÃO



O PIÃO ENTROU NA RODA, O PIÃO!

O PIÃO ENTROU NA RODA, O PIÃO!

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

SAPATEIA NO TIJOLO, O PIÃO.

SAPATEIA NO TIJOLO, O PIÃO.

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

PASSA DE UM LADO PRO OUTRO, O PIÃO.

PASSA DE UM LADO PRO OUTRO, O PIÃO.

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

RODA PIÃO, BAMBEIA O PIÃO!

ACERVO DA CULTURA POPULAR





HORA DE PRATICAR

Pião

Materiais necessários

- Duas folhas de jornal
- Um palito de espetinho
- Fita adesiva
- Cola



Como fazer

Com a ajuda do professor ou de um familiar, junte as duas folhas e enrole-as começando por uma das quatro pontas. Tente deixar bem enrolado para que termine no formato de canudo.

Amasse o canudo de jornal até ficar como uma fita. Prenda uma das pontas da fita de jornal no palito (a dois centímetros de uma das pontas do palito) com fita adesiva, enrole o jornal sobre ele mesmo e passe cola.

Corte a parte grande do palito. Tome cuidado para deixar uma ponta com tamanho suficiente para você segurar!

Vamos fazer
um pião e ver como
ele roda. É uma boa
brincadeira!



Imagens: ©Rafael Santos, Shutterstock/Latinstock,
© Coprid - Fotolia.com, © Brian Jackson - Fotolia.com



©Rafael Santos



BATE-PAPO

- Como foi participar da construção do pião?
- Você já tinha brincado com esse brinquedo tão antigo?

Observe as imagens e perceba as diferenças que há entre elas.

Registre as suas observações no espaço abaixo.



Imagens: © Photofranck - Fotolia.com; © Aquaragirl970 - Fotolia.com; shutterstock/Latinstock

Acevno Editora Opet

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FIQUE SABENDO

Os alimentos são importantes fontes de nutrientes para o nosso corpo. Eles contêm vitaminas e sais minerais necessários para o nosso crescimento e desenvolvimentos saudável.





FAÇA VOCÊ MESMO

Vamos preparar um alimento bem gostoso que dá energia e saúde.

Shake de banana e morango

Ingredientes (para um copo)

- 4 morangos
- ½ banana
- 1 copo de iogurte natural ou leite integral
- 1 colher de sopa de açúcar



© PHOTON - Fotolia.com



Shutterstock/Latinstock



© Nikolai Sorokin - Fotolia.com

Como fazer

- Lave bem os morangos e retire os talos.
- Descasque a banana.
- Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata até ficar cremoso.

Uma deliciosa e nutritiva vitamina está pronta!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS CANTAR

ESCRAVOS DE JÓ



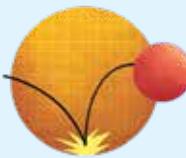
ESCRAVOS DE JÓ JOGAVAM CAXANGÁ.
ESCRAVOS DE JÓ JOGAVAM CAXANGÁ.
TIRA. PÔE. DEIXA FICAR...
GUERREIROS COM GUERREIROS
FAZEM ZIGUE-ZIGUE-ZÁ.
GUERREIROS COM GUERREIROS
FAZEM ZIGUE-ZIGUE-ZÁ.



ACERVO DA CULTURA POPULAR



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS EXPERIMENTAR

Escravos de Jó

Materiais necessários

- Um objeto, que pode ser uma caixinha de palitos de fósforo ou uma pedrinha (todos devem ter o mesmo objeto em mãos).



Prática

Depois que todos estiverem com o objeto em mãos, sentem-se em círculo no chão para iniciar a brincadeira.



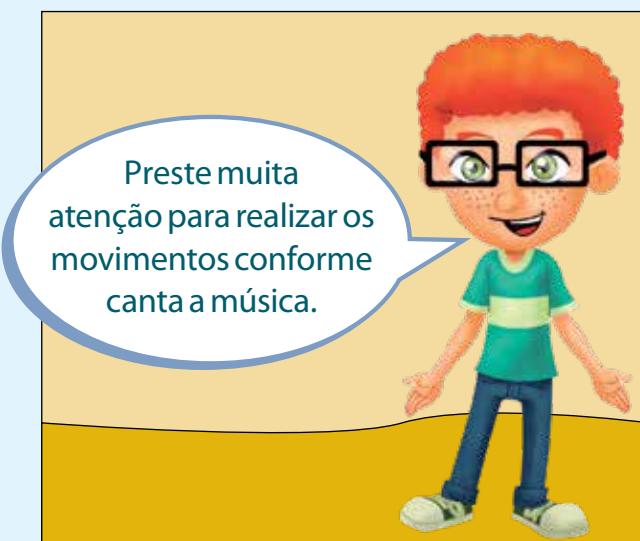
© Coprid - Fotolia.com

Ao ritmo da música, passe o objeto que tem em sua mão direita para o colega da sua direita, e pegue o objeto do outro colega com a sua mão esquerda.

No “zigue-zigue-zá”, você segura o objeto e só entrega ao colega no “zá”.

Regras

Você deve respeitar o ritmo da música e, por isso, deve passar o objeto para o colega ao seu lado no momento certo.



De olho no lance



Lançamento de disco



Você sabia que a movimentação de pernas e tronco é fundamental para a eficiência de um lançamento de disco?

Para lançar o disco no atletismo, além de boa mira é preciso muita força e técnica.

Essas habilidades podem ser exploradas em provas do miniatletismo, desenvolvidas para iniciantes. Vamos experimentar?



VAMOS EXPERIMENTAR

UMA VOLTA NO TEMPO



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

I) Lançamento rotacional

Esta é uma das provas do miniatletismo e vai exigir a habilidade de lançar um objeto em alvos fixos, utilizando o movimento de rotação do ombro.



Materiais necessários

- Bola
- Cordas
- Trave

Prática

A prova consiste em lançar uma bola em zonas demarcadas por cordas que dividem a trave em três partes. São duas chances para pontuar.

Com o braço estendido e o corpo lateralizado em relação à área dos alvos, o movimento é similar ao de um tenista. Sem deslocamento e a cinco metros da área com os alvos, o jogador deve realizar um embalo do braço para trás e, ao retornar, lançar o objeto em direção às áreas.

Se for destro, joga na zona da direita; se for canhoto, deve jogar na zona da esquerda.

Regras

Você não pode pisar na linha de lançamento.

Sobre a pontuação, no caso do destro, vale três pontos a zona da direita, dois pontos a área central e um ponto a zona da esquerda. Aos canhotos, a pontuação por zonas é inversa, valendo três pontos a zona da esquerda.

A posição do corpo é a mesma, lateralizada, só que para o outro lado (ombro direito mais próximo à linha de lançamento).

II) Lançamento para trás



Materiais necessários

- Bola
- Trave

Prática

Desta vez você vai se posicionar de costas para a área de queda. Com a bola apoiada no chão à sua frente, segure-a com as duas mãos, mantendo os braços estendidos. Então dobre os joelhos e, ao esticá-los, lance a bola por cima da cabeça o mais distante possível.

Regra

Não pode pisar na linha de lançamento. Você tem duas chances para atingir a melhor marca.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



ORGANIZE AS IDEIAS

Que tal criar uma nova prova para iniciantes? O desafio é manter o foco na habilidade de lançar.

Escolha um objeto a ser lançado, descreva a área de lançamento e a área de queda ou de alvos e defina o modo de lançar (posição do corpo e do objeto) e a pontuação.

Registre a nova prova de miniatletismo que você criou. Esboce o desenho do jogo e depois explique as regras.

Regras:



HORA DE PRATICAR

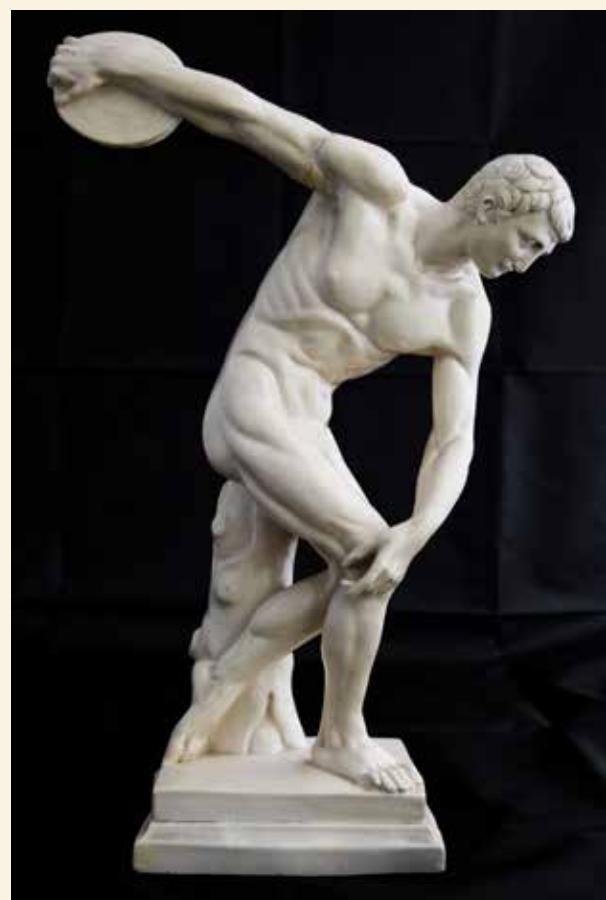
É hora de colocar em prática as novas provas criadas pela turma. Organize o espaço e os materiais e apresente-as.

Depois, converse com os colegas e com o professor sobre o jogo que você criou e perceba como foi a aplicação da brincadeira. Afinal, seu jogo é possível de ser realizado?



GALERIA DE CURIOSIDADES

A estátua de Discóbolo, esculpida por Miron, em 455 a.C., não deixa dúvidas sobre a antiguidade da prática de lançamento de disco. A prova teve sua origem na Grécia Antiga e faz parte do quadro de modalidades nos jogos olímpicos modernos desde sua primeira edição, em 1896.



Réplica da estátua Discóbolo de Miron.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



BATE-PAPO

Entre as provas que a turma criou, pensem qual delas poderia fazer parte do miniatletismo para pessoas portadoras de necessidades especiais.

Depois, conversem sobre as adaptações que seriam necessárias para que o jogo acontecesse e se seria possível a realização desses jogos para cadeirantes.



ORGANIZE AS IDEIAS

Para não perder a ideia, registre as suas conclusões sobre as adaptações necessárias no jogo que você escolheu.



Acervo Editora Opet

PROIBIDA A REPRODUÇÃO