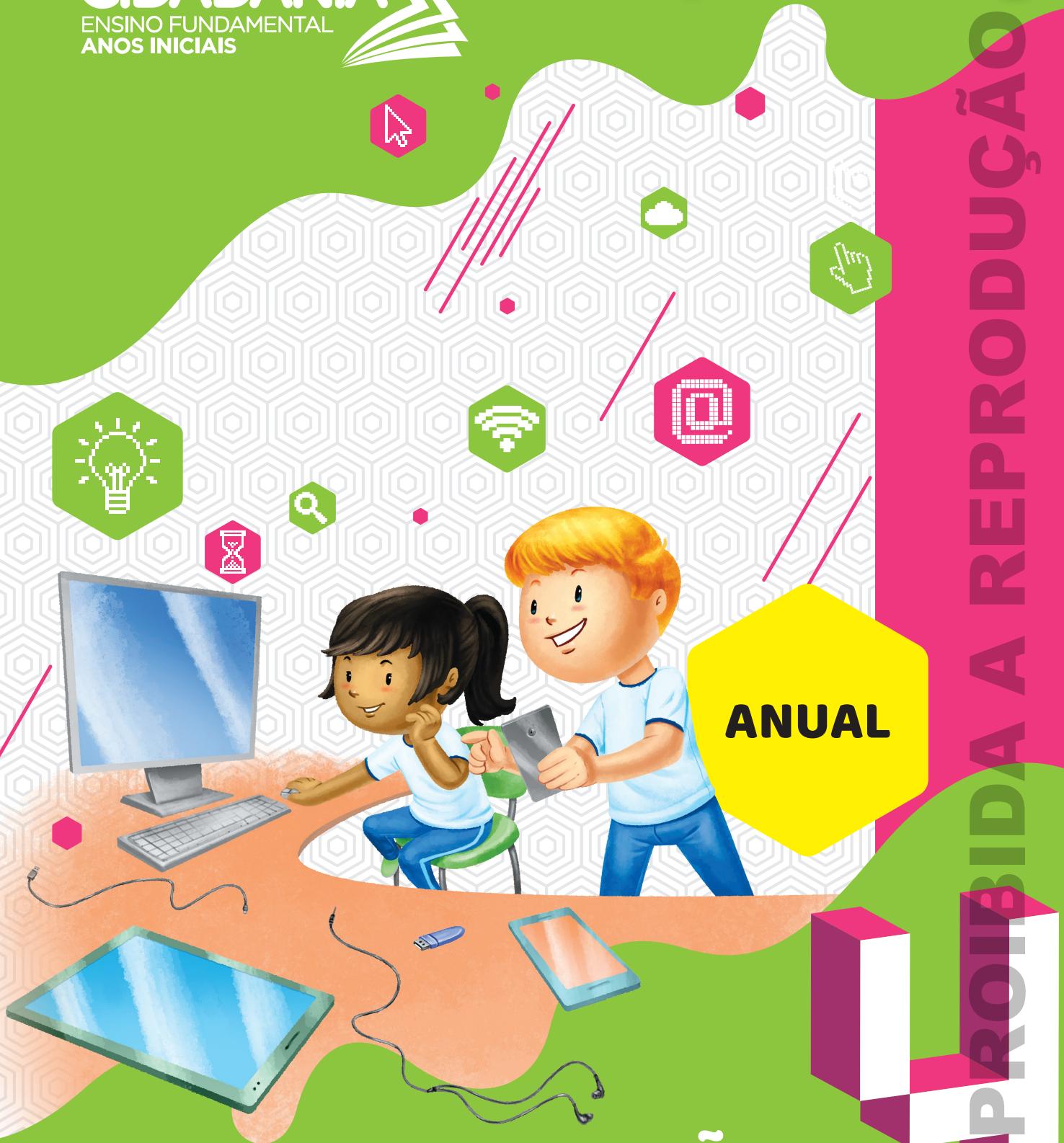




PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA



**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

UNIDADE

**4**

# **Preparar, apontar, fogo!**



IMAGENS: © Jacek Chabraszewski - Fotolia.com, © Image Source IS2 - Fotolia.com,  
© Jacek Kozyra - Fotolia.com, © Ljupco Smokovski - Fotolia.com, RichVintage/iStockPhoto

PROJETO DA REPRODUÇÃO



# Equipe de jogo



**FIQUE SABENDO**

## Competição e respeito

Imagine uma disputa entre equipes. Uma delas é muito organizada e concentrada, todos incentivam com palavras positivas os colegas. Cada erro é respeitado, a equipe nunca desiste de vencer e até o último minuto faz o seu melhor.

Personagens: Marcos Yuij/Composição: Jefferson Schnaider



**Mais rápido,  
você  
consegue.**

Por outro lado, pense numa equipe desatenta, que não presta atenção na explicação das regras do jogo, uns cobram dos outros e culpam os colegas por seus erros.



Personagens: Marcos Yuij/Composição: Jefferson Schnaider



## BATE-PAPO

Vamos refletir. Durante uma competição, o que uma equipe precisa para ter bons resultados e até mesmo vencer? converse com os colegas e com o professor. Depois, conte a sua conclusão aos seus familiares.



## ORGANIZE AS IDEIAS

Você já percebeu o quanto é importante o respeito num momento de competição. Após a reflexão que fez, crie um manual com seis princípios para uma equipe ser vencedora.



Acervo Editora Opet



## HORA DE PRATICAR

### Siga o mestre

#### Prática

Em filas, tudo que o primeiro fizer deve ser repetido pelos integrantes do grupo. Use a criatividade e se desloque de formas variadas, movimente os braços e siga o ritmo da música.

#### Regra

Quando não souber mais o que fazer, vá para o final da fila e o próximo assumirá a função de mestre.



## ORGANIZE AS IDEIAS

Quais movimentos você mais gostou de fazer?



Acervo Editora Oper



FIQUE SABENDO

## Corrida de estafeta

Agora que experimentamos o **movimento sincronizado** com os colegas, nesse mesmo clima de harmonia e interação vamos nos desafiar em **corrida de estafeta**.

Você sabe o que são **estafetas**?

Estafetas são jogos de revezamento em que os alunos se organizam em filas, com o objetivo de cumprir tarefas estipuladas no menor tempo possível.

Na prática, sai da fila um aluno por vez, cumpre a tarefa, retorna à fila, passa a vez ao colega seguinte e vai para o final da fila.

O jogo termina quando todos os alunos tiverem cumprido a tarefa.

Movimentos que ocorrem simultaneamente, em ritmo regular e definido.



Fotos: © Rafael Santos

Na **corrida de estafeta**, o importante é manter a fila organizada, respeitar a ordem do jogo, acompanhar o ritmo dos colegas e, principalmente, motivar a equipe.

Nesse jogo é possível desenvolver habilidades motoras de locomoção, como correr, saltar e engatinhar, assim como habilidades de manipulação de objetos (lançar, receber, chutar, entre outras).

## VAMOS EXPERIMENTAR

PREPARAR, APONTAR, FOGO!

**I) Estafetas com habilidades de locomoção****Prática**

Após o sorteio para a formação das equipes, cada grupo terá cinco minutos para se organizar em fila no fundo da quadra, criar um nome e um grito de guerra para a equipe.

Ao sinal do professor, o primeiro de cada fila corre até o outro lado da quadra, toca a linha de fundo e retorna, bate a mão com o próximo e senta ao final da fila. Marca ponto a equipe que completar primeiro a prova e todos estiverem sentados.

**Regra**

A cada rodada deve ser proposto um novo modo de se deslocar. Por exemplo: de costas, saltando, pulando num pé só, entre outros.

A equipe que fizer 10 pontos primeiro ganhará a competição. E nessa hora vale comemorar com o grito de guerra.

## II) Estafetas com habilidades de manipulação de objetos

### Material necessário

- Estojo de canetas ou caderno

### Prática

Para essa etapa, o desafio é equilibrar um objeto, que pode ser um estojo de canetas ou um caderno.

O primeiro da fila percorre o trajeto sem desequilibrar o objeto que estará apoiado em determinada parte do corpo, conforme orientação do professor.



© Rafael Santos

### Regra

Se o objeto cair, volta ao início da prova e recomeça.

Pense bem, desta vez a principal habilidade não é a velocidade. Procure outras formas para ser eficiente.

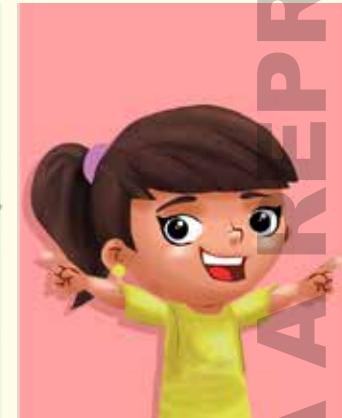


## HORA DE PRATICAR

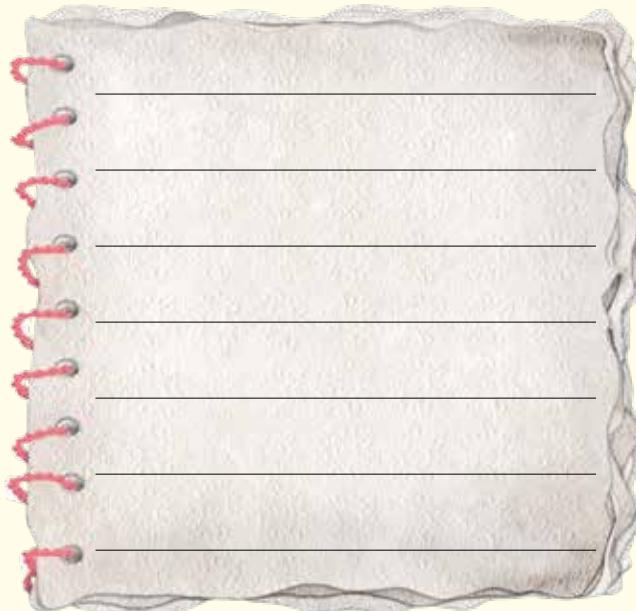
### Revezamento com bola

Para dar continuidade ao jogo de revezamento, que tal você contribuir com uma prova?

Dessa vez vamos incluir a bola. Crie uma tarefa com bola a ser cumprida pelo primeiro da fila, e assim por todos de cada grupo. Pode estar relacionada às habilidades como quicar, rolar, arremessar, chutar, conduzir, parar, receber, rebater etc.



Registre a prova que você criou para depois compartilhar sua ideia com a turma.



Acervo Editora Opt



**FIQUE SABENDO**

## Gincana divertida!

A gincana é uma competição divertida que envolve a formação de equipes e a execução de tarefas que colocam à prova as habilidades físicas e mentais dos participantes.

Além de estafetas, podem-se incluir **provas de solicitação**.

Por exemplo, no dia da gincana contribuir com a maior arrecadação de alimentos para doação, ou então em **provas “relâmpago”** de 30 segundos a um minuto, como apresentar a menor borracha, o menor lápis, o maior cabelo, o menor calçado, a turma é que vai decidir. Vamos nessa?!

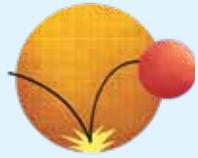


**ORGANIZE AS IDEIAS**

Reúna-se em equipe de até seis integrantes e planejem as provas que irão propor à gincana. Registre-as.

The form consists of a large rectangular area with horizontal blue lines for writing. There are two small grey dots near the top left corner, likely serving as starting points for drawing lines or arrows. A vertical pink line is positioned on the left side of the main area.

Acervo Editora Opet



## VAMOS EXPERIMENTAR

### Para organizar uma gincana

O primeiro passo para organizar uma gincana é montar um quadro com as provas e selecionar os materiais.

Algumas provas tradicionais que fazem parte da gincana são a corrida do saco e a corrida do ovo na colher.

O segundo passo é definir a data da gincana, divulgar para as turmas e abrir as inscrições no horário do recreio. Feito isso, a equipe deve preparar o quadro de pontuação, conforme o exemplo:

GINCANA	EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4	EQUIPE 5
PROVA 1					
PROVA 2					
PROVA 3					
TOTAL					

A cada prova, o árbitro deve marcar um **X** na coluna da equipe vencedora. Ao final, a equipe que tiver pontuado mais provas será a campeã.

### Dia da gincana

Cada colega deve escolher uma função: organizar os materiais, explicar as tarefas às equipes, dar o sinal de largada, cronometrar a chegada, marcar a pontuação no quadro ou ser fiscal de equipe e observar se as regras estão sendo cumpridas. Então, nada de ficar parado!

# Atleta de atletismo



FIQUE SABENDO

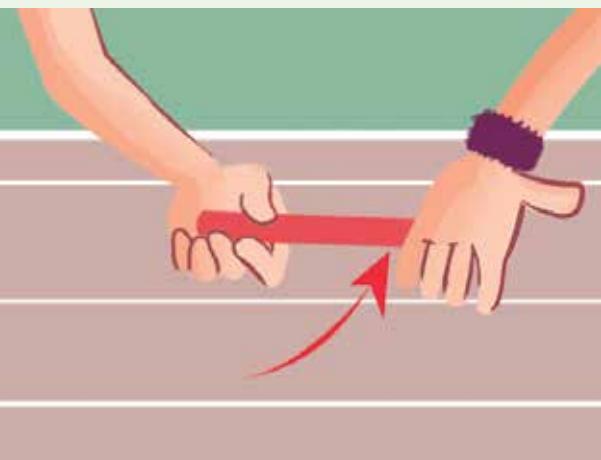
## Corrida de revezamento

Tente falar o título desta unidade três vezes e bem rápido: **atleta de atletismo, atleta de atletismo, atleta de atletismo**. Invente outro trava-língua para se divertir e desafiar os colegas!

Você sabe qual prova do atletismo se parece com um jogo de estafeta? Isso mesmo, a **corrida de revezamento**, feita com a troca de bastões.

Existem dois tipos de passagem do bastão. São elas:

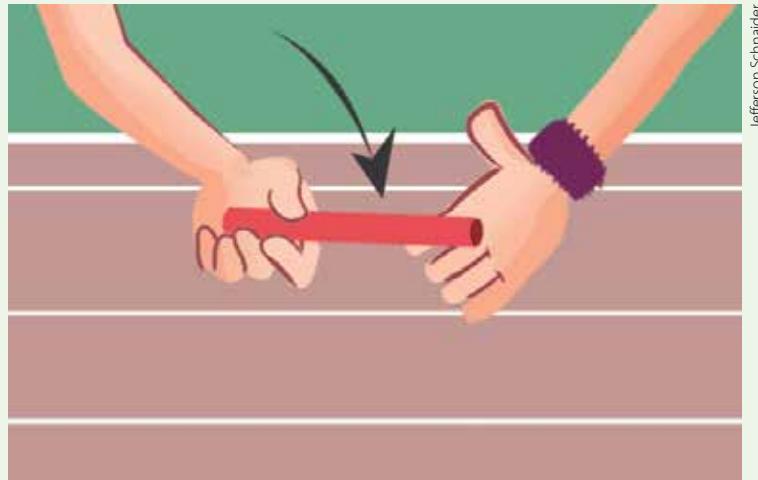
- Ascendente: o bastão movimenta-se de baixo para cima em direção à mão de quem vai recebê-lo. Este, por sua vez, posiciona o braço estendido com a palma da mão para baixo e para trás.



Ilustrações: Jefferson Schnaider



- Descendente: o bastão movimenta-se de cima para baixo em direção à mão de quem vai recebê-lo. Este, por sua vez, posiciona o braço estendido com a palma da mão voltada para cima.



Jefferson Schnaider



### GALERIA DE CURIOSIDADES

Nos jogos paralímpicos, a prova de revezamento para cadeirantes acontece sem o bastão. Para representar a troca, o atleta deve encostar sua mão nas costas do companheiro de equipe.



Luke McKernan/Creative Commons



## Troca de bastões

### Material necessário

- Bastão

### Prática

Vamos experimentar correr em torno da quadra ou do pátio. O desafio será fazer a **troca de bastões** em velocidade.

É necessário demarcar uma área de passagem do bastão e, quando o colega estiver completando seu percurso, o próximo deve iniciar sua corrida, recebendo em seguida o bastão ainda dentro da área de passagem.

### Regras

O bastão deve ser carregado por uma mão e, se cair durante o percurso, é permitido buscá-lo e continuar. Não vale atrapalhar o adversário e trocar o bastão fora da área de passagem.

### Dicas

Segurar o bastão por uma de suas extremidades; receber o bastão com a mão esquerda sem olhar ou virar o corpo para trás, mantendo a aceleração; trocar o bastão para a mão direita antes de entregá-lo ao próximo corredor, para que este o receba com a mão esquerda.



Jefferson Schuhader



## GALERIA DE CURIOSIDADES

Uma das maiores conquistas do Brasil na corrida de revezamento foi em 2000, nos Jogos Olímpicos em Sydney (Austrália), em que os atletas Vicente Lenilson, Edson Luciano, André Domingos e Claudinei Quirino entraram para a história do esporte mundial, com a conquista da medalha de prata.

PREPARAR, APONTAR, FOGO!



## VAMOS EXPERIMENTAR



Vamos nos preparar para uma competição! No atletismo oficial, as provas são femininas e masculinas. Então, organizem-se em grupos e vamos aos treinos.

Prontos? Combinaram quem faz a largada e quem finaliza a prova? Treinaram a entrega do bastão na área de passagem?

É preciso treinar.



FAÇA VOCÊ MESMO

Se você praticar corrida regularmente, seu organismo sofrerá adaptações morfológicas e funcionais que podem potencializar seu desempenho.

Os resultados do treinamento dependem da intensidade do exercício, do tempo de duração e da frequência dos treinos.

Em pouco tempo você perceberá sua evolução, tanto na corrida quanto em atividades da vida diária e na disposição para levantar da cama pela manhã, no fôlego ao subir escadas etc. A solução é treinar!



HORA DE PRATICAR

## Treinando o revezamento

Vamos criar um plano de treinamento para a corrida de revezamento. A principal capacidade física a explorar é a velocidade.

Defina o local, os dias da semana, o horário de início e término e quais as atividades a serem desenvolvidas, desde aquecimentos, jogos de estafetas, até a corrida propriamente dita e a troca do bastão na área de passagem.

Bom treino!



## FIQUE SABENDO



**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](http://www.editoraopet.com.br)