

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

UNIDADE
4

Desafios em movimentos



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Eu me remexo muito!



FIQUE SABENDO

Dançar faz muito bem!

O que você prefere: correr ou dançar?

É possível movimentar nosso corpo de outra maneira, além de andar?

Se mexermos nossa cabeça escutando música, já estamos dançando?



Quando dançamos, movimentamos o corpo de maneira criativa e espontânea, rimos e aprendemos novas formas de expressão.



BATE-PAPO

Antes de dançar, vamos pensar um pouquinho.

- As pessoas da sua escola dançam ou gostam de ver alguém dançando?
- Quais são os ritmos preferidos para dançar?



ORGANIZE AS IDEIAS

Entreviste algumas pessoas da sua escola, perguntando se gostam de dançar e que tipo de dança preferem.

Registre as respostas nas linhas abaixo.

Nome	Gosta de dançar?	Que tipo de dança prefere?



VAMOS EXPERIMENTAR



Balança, mas não cai!

Você já percebeu que dançar não é difícil, não é mesmo? O princípio básico da dança é movimentar o corpo, deslocar-se no espaço e acompanhar o ritmo da música.

1. Para ficar mais interessante, vamos caminhar pela sala de aula, escutando várias músicas. Quando a música parar, fique na posição de estátua.



2. Depois de movimentar o corpo, é o momento de brincar de “espelho”. Em duplas, um de frente para o outro, combinem quem começa a criar os movimentos. Um dos colegas apresenta os movimentos e, em seguida, o outro o imita, principalmente nos detalhes. Entre no ritmo da música e boa diversão.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Dança

Muitas técnicas de dança foram criadas com base em movimentos do dia a dia, seja do trabalho, do tempo livre, entre outras atividades. Já pensou nisso?

Você já dançou livremente, sem se preocupar com o que os outros estão pensando?

Por mais que dance livremente, os movimentos que você produz refletem em seu corpo e em como você vive.

Chegamos ao ponto central: podemos criar movimentos jamais vividos por nós? Será que a dança contemporânea e os exercícios de improviso podem nos ajudar a criar novos movimentos em dança?

O desafio é perder a vergonha. Fazer igual, imitar, todos conseguem. Que tal fazer diferente?



© Yanlev - Fotolia.com



Dança do papel

Vamos dançar ao som de uma música. Parece simples? Então vamos lá.

O desafio será equilibrar um papel.

Material necessário

- Um pedaço de papel

Prática I

Na primeira parte, apoie um pedaço de papel sobre a palma da mão e ande pela sala de aula sem deixá-lo cair no chão. Explore os movimentos do braço em várias direções, podendo girar os punhos, estender o cotovelo, erguer os ombros, inclinar o tronco etc. Tudo isso em deslocamento, seguindo o ritmo da música, sem esbarrar com os colegas e sem deixar o papel cair. Caso isso aconteça, pegue-o novamente e escolha uma nova parte do corpo para apoiá-lo. Volte para a dança. O desafio é permanecer na dança evitando ao máximo a queda do papel, assim como criando estratégias para se manter dançando.

Arte de compor movimentos para apresentação de dança ou de teatro.

Prática II

Que tal realizar os movimentos sem o papel? Vamos tentar? Podemos construir uma apresentação de dança. Vamos formar grupos com quatro pessoas e criar uma **coreografia**. Para isso precisamos definir uma música, os passos da coreografia, se faremos uma fantasia e se usaremos acessórios com materiais alternativos.

Após tudo organizado, veja com o professor uma data para a apresentação. Se possível, filmem a apresentação para depois a assistirem e comentarem os movimentos.

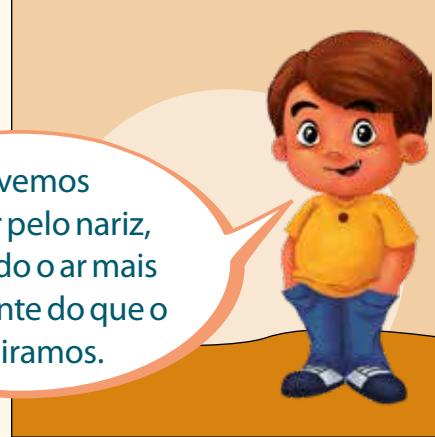


FAÇA VOCÊ MESMO

Respire fundo...



Você sabe que é importante prestar atenção na nossa respiração.



Devemos respirar pelo nariz, expelindo o ar mais lentamente do que o inspiramos.



Há uma forma correta de respirar?



Para aprender a respirar corretamente, podemos fazer alguns exercícios. Vamos tentar?

- Inspire o ar contando até três e solte-o contando até cinco.
- Deite-se em um colchonete com a barriga para cima. Coloque a mão sobre o seu abdome; inspire e expire lentamente. Você irá sentir sua mão subir e descer, conforme o ar entra ou sai de seu corpo. Repita esse exercício algumas vezes.

Após realizar esses exercícios, você deve estar sentindo seu corpo mais relaxado, não é mesmo?

Vamos pular corda!



VAMOS EXPERIMENTAR

Eu adoro pular corda!
Vamos lá!



Equilíbrio

Para pular corda é preciso ter muito equilíbrio e coordenação. Então, vamos exercitar alguns passos iniciais para esta prática.

Material necessário

- Corda grande

Prática

O professor vai esticar a corda no chão e os alunos formarão uma fila.

Primeiro, em fila, cada aluno vai andar por cima da corda, tentando se equilibrar.

O segundo passo é saltar a corda, de um lado para o outro, com os dois pés, e depois somente com um pé.

Por último, de costas, caminhe pela corda. Preste muita atenção para não perder o equilíbrio.



© Rafael Santos



VAMOS CANTAR

Você sabia que algumas **parlendas** são usadas para pular corda?

Elas nos ajudam a dar o ritmo no pulo, além de ficar muito divertido, porque tem que seguir o comando. Vamos conhecê-las!

Pisei na pedrinha
A pedrinha rolou
Pisquei pro mocinho
Mocinho gostou
Contei pra mamãe
Mamãe nem ligou
Contei pro papai
Chinelo cantou.



Acervo da cultura popular

Um homem bateu em
minha porta e eu abri
Senhoras e senhores,
ponham a mão no chão
Senhoras e senhores,
pulem de um pé só
Senhoras e senhores,
deem uma rodadinha
E vá pro olho da rua...

Acervo da cultura popular



Uni, duni, tê,
Salamê, minguê.
O sorvete é colorê,
O escolhido foi você!

Acervo da cultura popular



Shutterstock/Latinstock



HORA DE PRATICAR

Cobrinha

Você já brincou de cobrinha? Vamos conhecer?

Material necessário

- Corda

Prática

Reúna-se em trios. Dois colegas seguram a corda nas pontas e outro fica no centro da corda.

Os colegas que estão segurando a corda nas pontas vão fazer movimentos rápidos e rasteiros no chão, para que a corda se movimente como se fosse uma cobra.

O jogador que está no centro vai pulando a corda de um lado para o outro, sem deixar que ela esbarre em seus pés. Se encostar, o jogador vai para uma das pontas e o colega vem para o centro.



© Rafael Santos



ORGANIZE AS IDEIAS

Forme grupos com quatro colegas e, juntos, pensem em dois desafios com corda para outro grupo realizar.

Desafio 1

Desafio 2

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FAÇA VOCÊ MESMO

Ufa! É preciso hidratar o corpo para recuperar a energia. Que tal preparar um suco de frutas bem gostoso?



Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes (para um copo)

- 2 rodelas finas de abacaxi descascado
- 250 ml de água filtrada
- 1 folha de hortelã lavada

Como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até desmanchar o abacaxi. Adoce a gosto.

Pronto! Aqui está um suco bastante refrescante e que hidrata o corpo.

Que nome você daria a este suco? Use a sua criatividade!

© Oleksiy Ilyashenko - Fotolia.com

© Yasyona - Fotolia.com



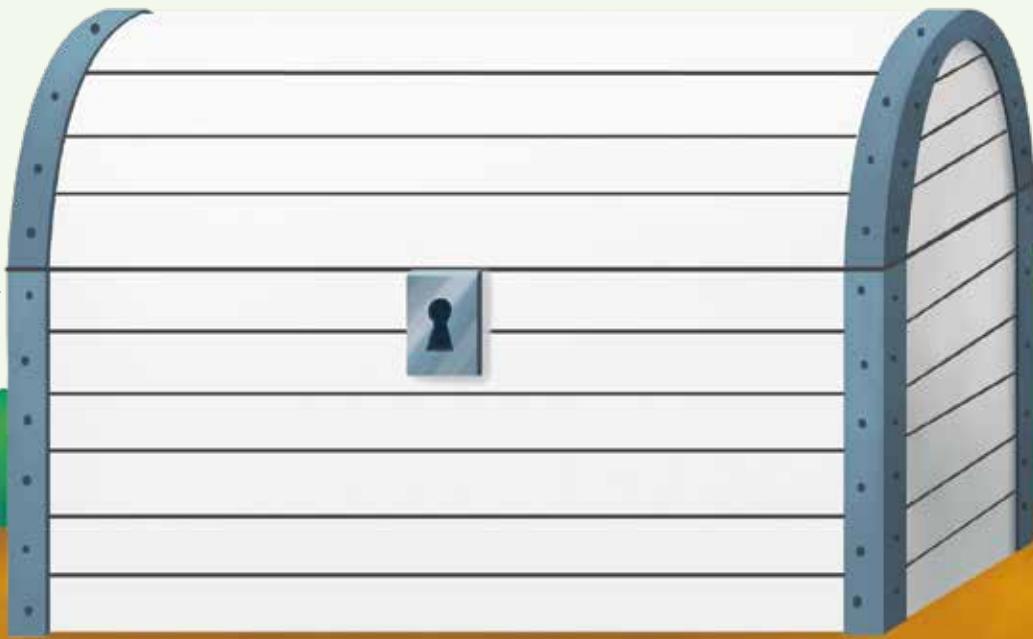


Mapa do tesouro

Converse com os colegas sobre o que vocês aprenderam nas aulas de Educação Física durante este ano.

Depois, escreva o que você quer guardar de recordação neste baú.

Marcos Yujii



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Anotações

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