

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**





A girl in a white shirt and green pants is drawing on a paved surface with chalk. She has drawn several large numbers and letters, including 'AO', 'A', '3', '4', '2', and '5'. A red diagonal banner runs across the top right corner.

UNIDADE
1

**JUNTOS
SOMOS
MAIS!**

Imgorthand



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



REFLEXO E PRECISÃO



FIQUE SABENDO

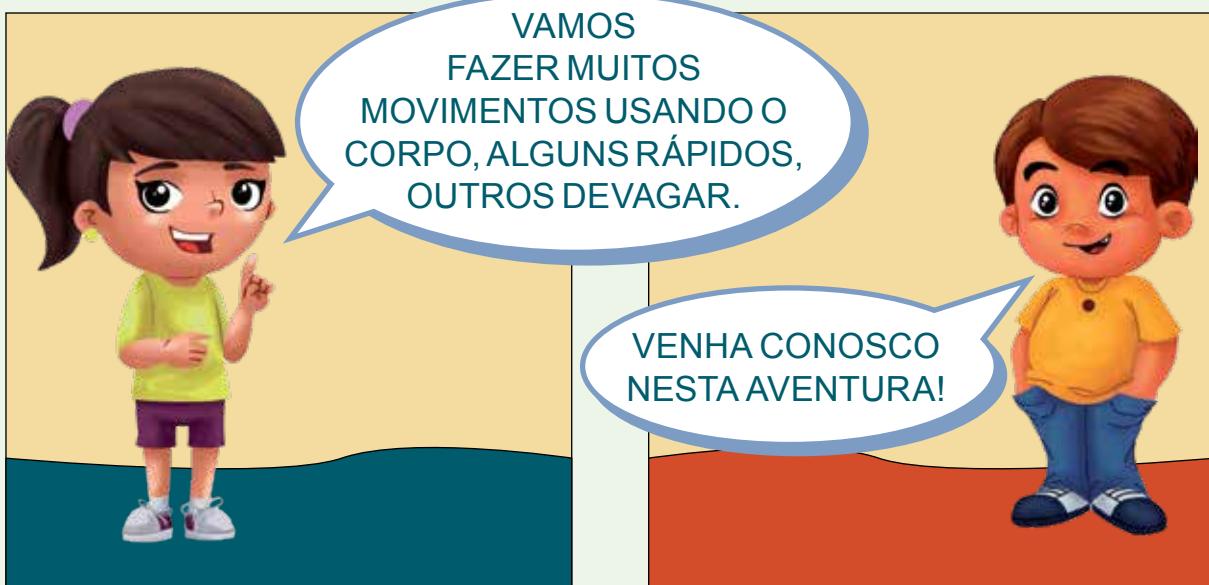
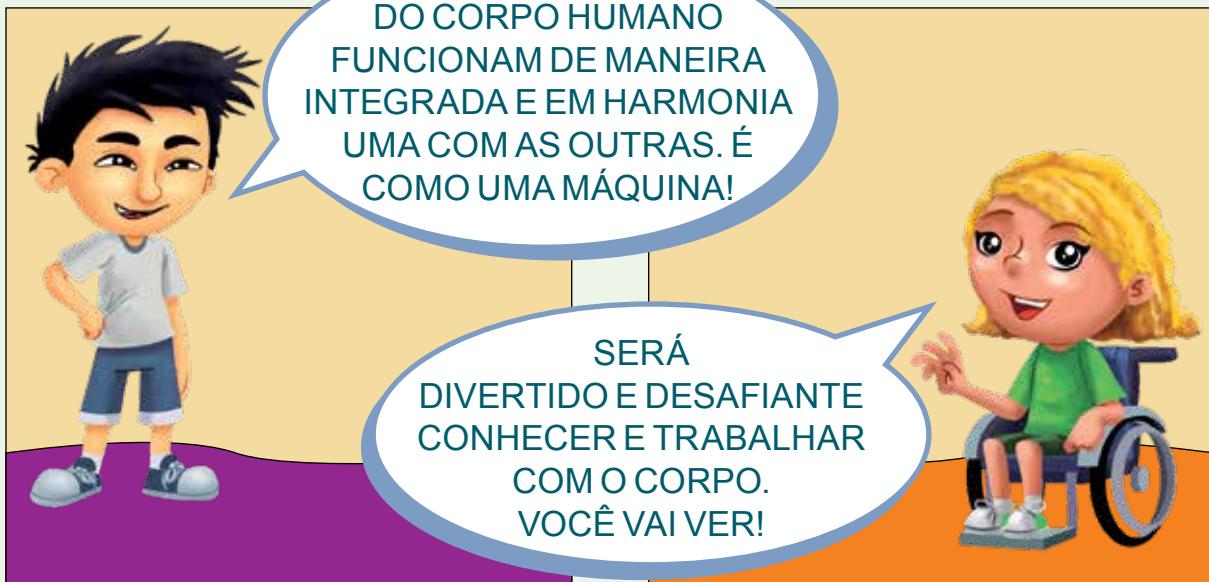
JUNTOS SOMOS MAIS!

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

O CORPO E O MOVIMENTO



PROIBIDA A REPRODUÇÃO





BATE-PAPO

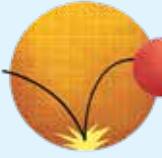
VOCÊ JÁ PERCEBEU QUE NO MOMENTO EM QUE TROPEÇAMOS E VAMOS CAIR TEMOS A TENDÊNCIA DE COLOCAR A MÃO NA NOSSA FRENTE?

POR QUE VOCÊ ACHA QUE ISSO ACONTECE?



VOCÊ JÁ VIVENCIOU ALGUMA SITUAÇÃO PARECIDA COM ESSA? O QUE FEZ?

QUANDO NOSSO CORPO CORRE PERIGO, FAZEMOS MOVIMENTOS MUITO LIGEIROS PARA NOS PROTEGER. CHAMAMOS ESSE TIPO DE MOVIMENTO DE **REFLEXO, UMA AÇÃO RÁPIDA QUE PODE NOS SALVAR DE MUITOS PERIGOS.**



VAMOS EXPERIMENTAR

RODA BOLA

MATERIAL NECESSÁRIO

- BOLA

PRÁTICA

JUNTOS, FORMEM UMA RODA E ESCOLHAM UM COLEGA PARA FICAR NO CENTRO.

O ESCOLHIDO DEVE LANÇAR A BOLA A OUTRO COLEGA, QUE DEVERÁ BATER PALMAS ANTES DE SEGURAR A BOLA E DEVOLVÊ-LA.

EM SEGUIDA, A BOLA É LANÇADA NOVAMENTE POR QUEM ESTÁ NO CENTRO PARA OUTRO COLEGA DA RODA, QUE TAMBÉM BATERÁ PALMAS PARA RECEBER A BOLA. E ASSIM, SEGUE A BRINCADEIRA.

REGRA

A REGRA É SIMPLES:
SEMPRE QUE ALGUÉM VAI RECEBER A BOLA, DEVE BATER PALMAS ANTES DE PEGÁ-LA.

QUEM ESTÁ NO CENTRO PODE FINGIR QUE VAI JOGAR A BOLA A ALGUÉM. POR ISSO, OS PARTICIPANTES DEVEM PRESTAR MUITA ATENÇÃO PARA NÃO BATER PALMAS SEM RECEBER A BOLA.





BATE-PAPO

QUE TAL A BRINCADEIRA? FÁCIL OU DIFÍCIL? COMO ESTÃO SEUS REFLEXOS? E SUA **PRECISÃO**?

HABILIDADE DE ACERTAR ALVOS AO PRATICAR ARREMESSOS.

JUNTOS SOMOS MAIS!

CONVERSE COM OS COLEGAS SOBRE O QUE VOCÊ ACHOU DA BRINCADEIRA E, JUNTOS, PENSEM EM UMA MANEIRA PARA DIFICULTAR O JOGO. DEPOIS, TENTEM PÔR EM PRÁTICA AS IDEIAS QUE SURGIRAM.

QUAL FOI O RESULTADO?



FAÇA VOCÊ MESMO

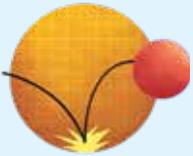


UFA! DEPOIS DE TANTO ESFORÇO É IMPORTANTE HIDRATAR O CORPO.

AH! E TAMBÉM FAZER A HIGIENE DAS MÃOS E DO ROSTO.

VAMOS LÁ?!





VAMOS EXPERIMENTAR

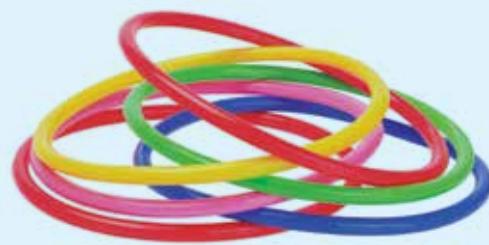


Imagens: Shutterstock/Latinstock

JOGO DAS ARGOLAS GIGANTES

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- CONES
- ARCOS



PRÁTICA

ANTES DE INICIAR O JOGO, OS ALUNOS DEVEM ESPALHAR OS CONES EM UM DOS LADOS DA QUADRA OU DO PÁTIO.

NO OUTRO LADO DO ESPAÇO ESCOLHIDO, DEVEM SE DIVIDIR EM QUATRO EQUIPES. CADA UMA DAS EQUIPESTERÁ A SUA VEZ PARA FAZER OS LANÇAMENTOS DE ARCOS E ACERTAR OS CONES.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



REGRAS

- A EQUIPE NÃO PODE PASSAR DA LINHA CENTRAL PARA LANÇAR OS ARCOS.
- ANTES DE INICIAR O JOGO, OS PARTICIPANTES PODEM COMBINAR QUE A EQUIPE QUE ACERTAR OS CONES MAIS DISTANTES GANHARÁ TRÊS PONTOS.
- CADA INTEGRANTE DA EQUIPE PODE FAZER DOIS LANÇAMENTOS.
- DEPOIS DE CONTAR OS PONTOS, OS JOGADORES PASSAM A VEZ PARA A OUTRA EQUIPE.





BATE-PAPO

QUE BACANA FOI PARTICIPAR DO JOGO DAS ARGOLAS GIGANTES! VOCÊ SENTIU QUE PRECISOU DE FORÇA PARA LANÇAR O ARCO NO CONE? ISSO SE CHAMA **IMPULSO**!

ALÉM DOS MOVIMENTOS, VOCÊ USOU TAMBÉM O SENTIDO DA VISÃO PARA OBSERVAR ONDE ESTAVA O CONE PARA ACERTAR DIREITINHO O ALVO.

QUAL FOI SUA SENSAÇÃO DURANTE A REALIZAÇÃO DO JOGO? DE ALEGRIA? DE CORAGEM? DE MUITO ENTUSIASMO?

CONVERSE COM OS COLEGAS SOBRE ESSAS SENSAÇÕES. OUÇA COM ATENÇÃO OS COMENTÁRIOS DELES E COMPARTILHE SUAS IDEIAS.



FAÇA VOCÊ MESMO

SEU CORPO TRABALHOU BASTANTE... UFA! UFA!

VOCÊ JÁ SABE O QUANTO É IMPORTANTE HIDRATAR SEU CORPO APÓS REALIZAR TANTOS MOVIMENTOS.

A ÁGUA DE COCO É UM EXCELENTE HIDRATANTE CORPORAL, ALÉM DE SER NATURAL E SAUDÁVEL.

EXPERIMENTE!





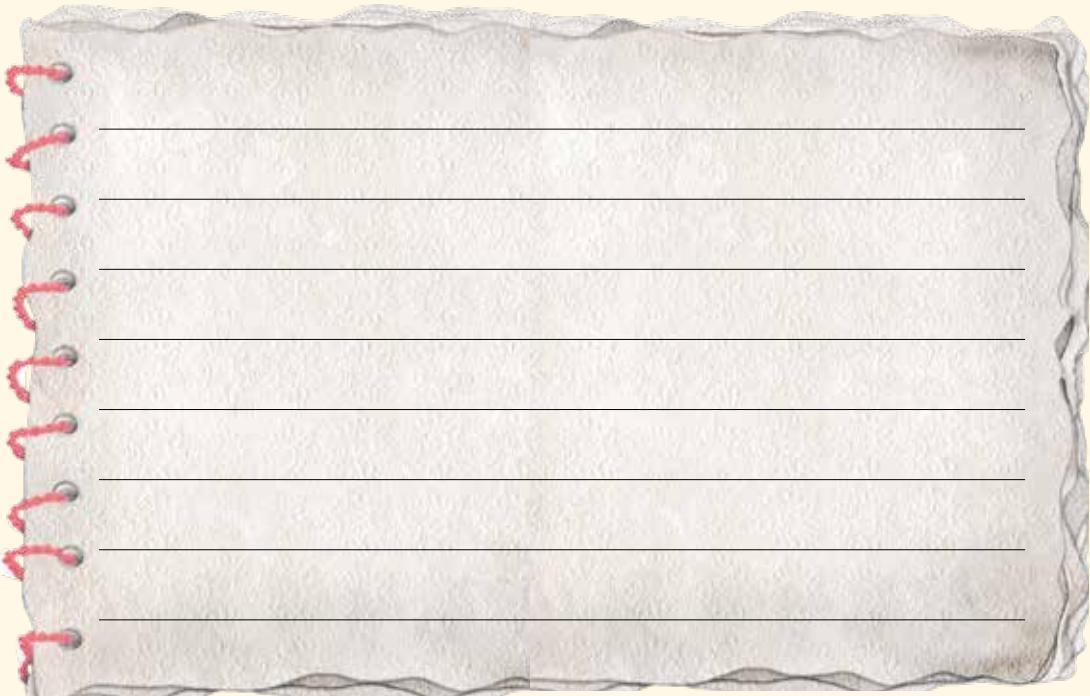
ORGANIZE AS IDEIAS



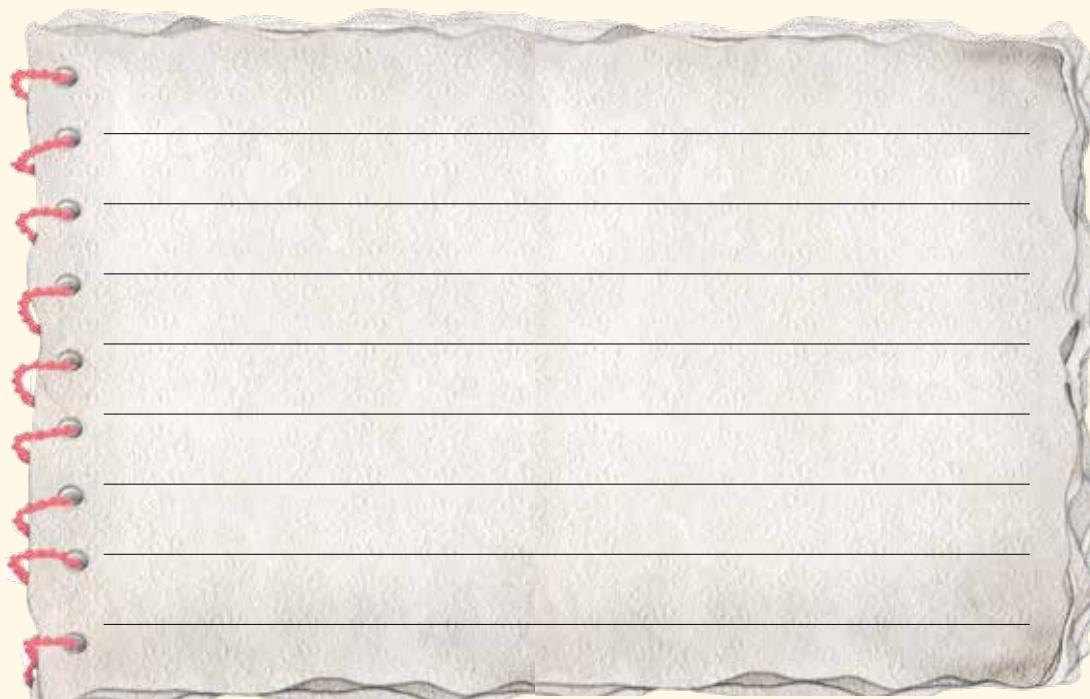
1. CONVERSE COM OS COLEGAS SOBRE NOVAS TAREFAS QUE PODEM SER REALIZADAS COM BOLAS OU ARCOS. DEPOIS, DESENHE DUAS DESTAS ATIVIDADES.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

2. COM A AJUDA DO PROFESSOR, REGISTRE DUAS BRINCADEIRAS EM QUE USAMOS A PONTARIA.



Acervo Editora Oper





GALERIA DE CURIOSIDADES

JUNTOS SOMOS MAIS!

PARA REALIZAR AS ATIVIDADES DO JOGO DAS ARGOLAS GIGANTES, VOCÊ USOU A PONTUAÇÃO. EXISTEM OUTRAS BRINCADEIRAS, OUTROS JOGOS E OUTROS ESPORTES QUE TAMBÉM USAM A PONTUAÇÃO PARA MARCAR OS RESULTADOS.

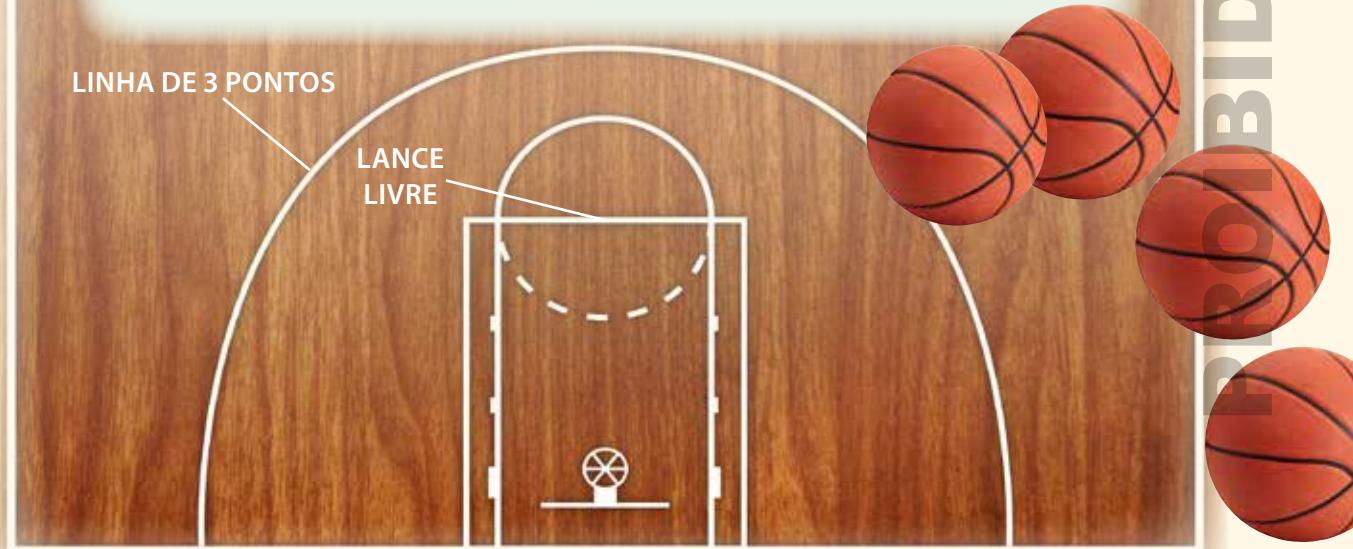
VOCÊ SABE QUAL ESPORTE UTILIZA O SISTEMA DE PONTUAÇÃO QUE CONCEDE MAIS PONTOS A QUEM LANÇAR A BOLA DE MAIS LONGE?

ISTO MESMO! ESTAMOS FALANDO DO **BASQUETEBOL**.

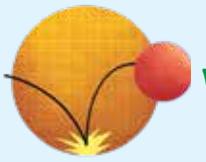
NESSE ESPORTE, A PONTUAÇÃO É A SEGUINTE:

- 1 PONTO – LANCE LIVRE;
- 2 PONTOS – DENTRO DA LINHA DE 3 PONTOS;
- 3 PONTOS – FORA DA LINHA DE 3 PONTOS .

Shutterstock/Latinstock



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS EXPERIMENTAR

BOLICHE

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- 10 GARRAFAS PET
- TINTA GUACHE
- PINCEL
- BOLA DE BORRACHA PEQUENA OU BOLA DE MEIA

PRÁTICA

PINTE OS NÚMEROS DE 1 A 10 NAS GARRAFAS PET. SE PREFERIR, PODE COLORIR E ENFEITAR AS GARRAFAS.

POSICIONE AS GARRAFAS CONFORME A IMAGEM A SEGUIR. JOGUE A BOLA E VEJA A PONTUAÇÃO, SOMANDO OS NÚMEROS DAS GARRAFAS QUE VOCÊ DERRUBOU. ESSE JOGO PODE SER PRATICADO EM DUPLAS OU EM EQUIPES, MARCANDO EM UM PAPEL O NÚMERO DE PONTOS EM CADA JOGADA.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



ORGANIZE AS IDEIAS

PROCURE, EM REVISTAS E JORNais, AS LETRAS QUE FORMAM A PALAVRA **BOLICHE**, RECORTE E COLE-AS AQUI. DEPOIS, DESENHE GARRAFAS COLORIDAS.



BATE-PAPO

CONVERSE COM OS COLEGAS E COM O PROFESSOR SOBRE AS SEGUINTEs QUESTÕES:

- FOI FÁCIL SOMAR OS NÚMEROS DAS GARRAFAS QUE DERRUBOU?
- A CONTAGEM DE PONTOS ANIMOU O JOGO?

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

GRITO DE PAZ



FIQUE SABENDO

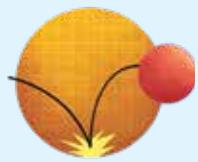
FAZER PARTE DE UM GRUPO NÃO QUER DIZER QUE TODOS SEJAM IGUAIS, MAS SIM UM SINAL DE QUE ALGO APROXIMA OS SEUS INTEGRANTES, COMO UMA IDEIA, UMA VONTADE OU UMA META COMUM A TODOS.



Rawpixel/StockPhoto

NAS GINCANAS TAMBÉM ACONTECE ASSIM; CADA UM CONTRIBUI DO SEU JEITO E A UNIÃO DE TODOS FAZ A DIFERENÇA NO RESULTADO FINAL.





VAMOS EXPERIMENTAR

APOIO CORPORAL

MATERIAL NECESSÁRIO

- DADO



© Sete - Fotolia.com

PRÁTICA

MONTE O DADO QUE ESTÁ NA **PÁGINA 1** DO MATERIAL DE APOIO.

VOCÊ DEVE UTILIZAR VÁRIAS PARTES DO CORPO PARA SE APOIAR NO CHÃO. PODE SER A CABEÇA, AS MÃOS, O BUMBUM, O OMBRO, OS JOELHOS OU OS COTOVELOS.

REGRAS

O NÚMERO DE APOIOS QUE PODEM SER UTILIZADOS DEVE CORRESPONDER AO NÚMERO QUE APARECER NA PARTE DE CIMA DO DADO QUE FOI ATIRADO NO CHÃO.

POR EXEMPLO, CASO APAREÇA O NÚMERO TRÊS, VOCÊ DEVE UTILIZAR ESSE NÚMERO DE APOIOS NO CHÃO, PODENDO SER OS DOIS PÉS E UMA MÃO, TOTALIZANDO TRÊS APOIOS.





HORA DE PRATICAR

VOCÊ JÁ
PARTICIPOU DE ALGUMA
GINCANA EM SUA
ESCOLA OU EM SUA
COMUNIDADE?



HORA DA GINCANA

PRÁTICA

A TURMA DEVE SER DIVIDIDA EM CINCO GRUPOS. CADA GRUPO ESCOLHE UM NOME (NOME DO GRUPO) QUE DEVE SER APRESENTADO PARA OS COLEGAS.

OS GRUPOS DEVEM, DURANTE A GINCANA, REALIZAR OS DESAFIOS COM OS APOIOS DO CORPO QUE FORAM CRIADOS NA ATIVIDADE ANTERIOR.

REGAS

CADA EQUIPE LANÇARÁ OS DESAFIOS ESCOLHIDOS PARA O OUTRO GRUPO.

OS GRUPOS QUE CONSEGUIREM REALIZAR OS DESAFIOS GANHAM UM PONTO.

QUANDO UM DESAFIO NÃO FOR CUMPRIDO, A EQUIPE QUE O LANÇOU GANHA DOIS PONTOS.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



BATE-PAPO

COMO FOI A SUA PARTICIPAÇÃO NA GINCANA? QUANTOS PONTOS A SUA EQUIPE GANHOU?

LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE O IMPORTANTE É PARTICIPAR! VALORIZE O SEU POTENCIAL E O DOS COLEGAS, RESPEITANDO OS LIMITES DE CADA UM.



VAMOS EXPERIMENTAR



CORRIDA DO SACO

DEPOIS DE EXPERIMENTAR SITUAÇÕES DE UTILIZAÇÃO DE APOIOS NO CHÃO E FAZER **EQUILÍBRIO ESTÁTICO** SEM SAIR DO LUGAR, VAMOS VIVENCIAR **EQUILÍBRIO DINÂMICO**, COM DESLOCAMENTOS CORPORAIS.

VAMOS COMEÇAR COM O QUE VOCÊ SABE FAZER MUITO BEM: **CORRER E SALTAR**.

MAS, PARA DIFICULTAR UM POCO, VAMOS FAZER ISSO DENTRO DE UM SACO.

OBA!
É A CORRIDA
DO SACO.





FAÇA VOCÊ MESMO

DEPOIS DE FAZER TODOS
ESSES MOVIMENTOS, É HORA DE
ALONGAR A MUSCULATURA E
GARANTIR A SUA FLEXIBILIDADE.

FIQUE EM PÉ E FAÇA O QUE O
PROFESSOR SOLICITAR.

UM, DOIS, TRÊS E JÁ!



ORGANIZE AS IDEIAS

SUBSTITUA OS SÍMBOLOS CONFORME A LEGENDA,
COMPLETANDO AS LETRAS, E DESCUBRA A FRASE ENIGMÁTICA.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
✌	👉	👉	👎	👉	👉	👉	👉	👉	😊	😐	😢	💣
💀	🚩	👉	✈️	☀️	💧	❄️	✚	✚	✚	✚	✡	🌙
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
✌	😢	🚩	💀	👉	✌	💣	👉	💀	❄️	👉	🚩	_____
👉	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



HORA DE PRATICAR

VAMOS ANDAR COM O PÉ DE LATA?

OUTRA ATIVIDADE QUE PROMOVE O EQUILÍBRO É A BRINCADEIRA DO PÉ DE LATA. ALGUNS ARTISTAS SE INSPIRARAM NESSA BRINCADEIRA PARA PINTAREM SEUS QUADROS.

OBSERVE A OBRA.



Ludimilla Guerra

CRUZ, IVAN. **PÉ DE LATA II**. 2005. ACRÍLICO SOBRE TELA, 0,90 X 1,00 M.

VOCÊ JÁ BRINCOU COM
UM PÉ DE LATA?
VAMOS CONSTRUIR UM.

PÉ DE LATA...
MÃO NA MASSA!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PÉ DE LATA

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- DUAS LATAS
- CORDA DE VARAL



© Rafael Santos

COMO FAZER

PEÇA A UM ADULTO PARA FAZER DOIS FUROS NAS LATERAIS DO FUNDO DAS LATAS, DE MODO QUE A CORDA DE VARAL PASSE POR DENTRO.

LEVE CADA PONTA DA CORDA PARA DENTRO DE UM DOS FUROS E AMARRE AS DUAS PONTAS PELO LADO INTERNO DA LATA.

REPITA O MESMO COM A OUTRA LATA.

VOCÊ PODE PERSONALIZAR ESSE BRINQUEDO COM ENFEITES, PINTURAS E ATÉ ESCREVER O SEU NOME.

© Rafael Santos



© Rafael Santos



VAMOS EXPERIMENTAR



COM A PARTICIPAÇÃO DO PROFESSOR, TENTE SE EQUILIBRAR NO PÉ DE LATA. ANDE DEVAGAR JOGANDO A PERNA PARA FREnte.

É UMA ATIVIDADE MUITO INTERESSANTE. ELA IRÁ AJUDÁ-LO A TRABALHAR O EQUILÍBRIO DO SEU CORPO.

AGORA, EM VEZ DE EQUILIBRAR O CORPO, VAMOS EQUILIBRAR OBJETOS.



Personagens: Marcos Yujii
Composição: Jefferson Schnaider

FAÇA ALGUMAS EXPERIÊNCIAS NA SALA DE AULA!

- ESCOLHA UM LIVRO E EXPERIMENTE CAMINHAR EQUILIBRANDO-O NA SUA CABEÇA.



- PEGUE UMA COLHER, COLOQUE UMA BOLINHA NELA E ANDE EM LINHA RETA, COM A CABEÇA ERGUIDA.
- PEGUE UMA RÉGUA NA POSIÇÃO HORIZONTAL E EQUILIBRE-A COM UM DEDO.

CASO A SUA RÉGUA TENHA 30 CENTÍMETROS, EM QUAL CENTÍMETRO VOCÊ DEVE FAZER O APOIO COM O DEDO PARA MANTÊ-LA EM EQUILÍBRIO?

- VAMOS CONTINUAR! COLOQUE UMA BORRACHA OU UM PEQUENO OBJETO EM UMA DAS PONTAS DA RÉGUA. O QUE ACONTECEU? ENCONTRE O NOVO PONTO DE EQUILÍBRIO.

CONVERSE COM O PROFESSOR E OS COLEGAS SOBRE A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO!



VAMOS CANTAR

BONECA DE LATA



**MINHA BONECA DE LATA
BATEU COM A CABEÇA
NO CHÃO
LEVOU MAIS DE UMA HORA
PRA FAZER A ARRUMAÇÃO
DESAMASSA AQUI PRA FICAR BOA**

[...]

ACERVO DA CULTURA POPULAR

CANTE COM O PROFESSOR
E COM OS COLEGAS E VÁ
DESAMASSANDO ALGUMAS
PARTES DO CORPO COMO SE
VOCÊ FOSSE DE LATA. VAI SER
DIVERTIDO!