

COLEÇÃO  
**CIDADANIA**  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS



**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA

A REPRODUÇÃO  
ESTÁ PROIBIDA



UNIDADE  
**2**



# Sabedoria corporal

PRIMIDA A REPRODUÇÃO

IMAGENS: Shutterstock/Latinstock

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



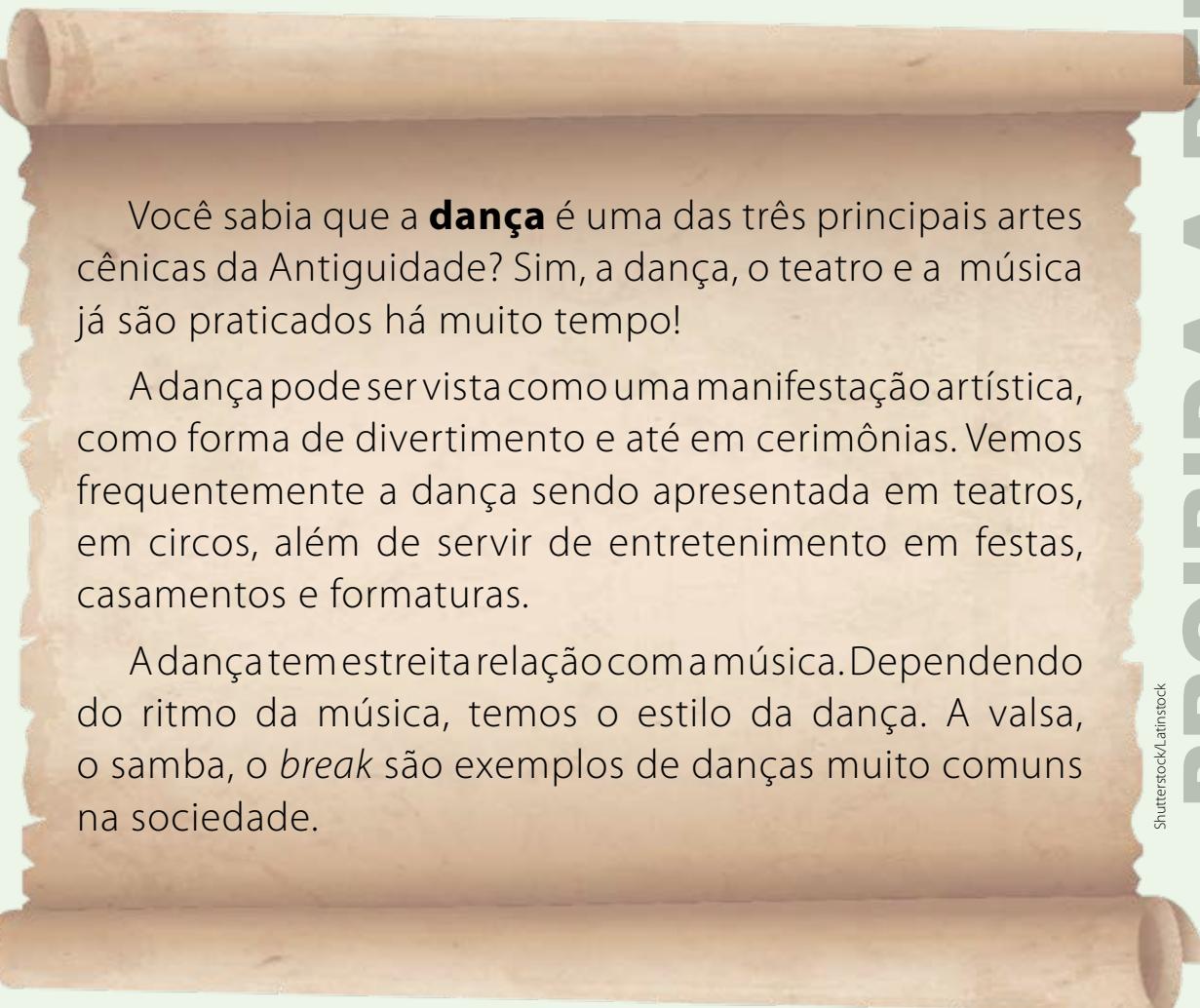
# Movimentos de dança



FIQUE SABENDO

## História da dança

Vamos conhecer mais sobre a cultura brasileira por meio de alguns estilos de danças populares. Desse modo, entraremos em contato com a história falada, cantada, dançada, sentida e vivida em nosso país. Vamos entender mais sobre nossas raízes, reconhecendo e valorizando as produções artísticas e culturais presentes em nossa trajetória histórica.



Você sabia que a **dança** é uma das três principais artes cênicas da Antiguidade? Sim, a dança, o teatro e a música já são praticados há muito tempo!

Adança pode ser vista como uma manifestação artística, como forma de divertimento e até em cerimônias. Vemos frequentemente a dança sendo apresentada em teatros, em circos, além de servir de entretenimento em festas, casamentos e formaturas.

Adança tem estreita relação com a música. Dependendo do ritmo da música, temos o estilo da dança. A valsa, o samba, o break são exemplos de danças muito comuns na sociedade.

Shutterstock/Latinstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## BATE-PAPO



Reúna-se em grupos de quatro alunos e conversem a respeito das suas preferências quanto à dança. Mostre aos colegas os passos que você domina e aproveite para aprender outros.

Esta é uma boa chance de formar um grupo de dança!

Quais os ritmos que você mais gosta de dançar?



Acervo Editora Opfer



## ORGANIZE AS IDEIAS

Pesquise junto aos familiares quais as danças que cada um mais gosta de dançar. converse com seus avós, pais, tios e primos mais velhos e perceba a evolução da dança ao longo dos anos.

Registre na linha do tempo a seguir quais as danças que predominavam em cada época.

	<b>1950</b>	
	<b>1960</b>	
	<b>1970</b>	
	<b>1980</b>	
	<b>1990</b>	
	<b>2000</b>	
	<b>2010</b>	
	<b>Hoje</b>	



- Quais as danças mais encontradas pela turma?
- Qual delas você gostaria de aprender?

Converse com os colegas e com o professor e experimente novos passos.



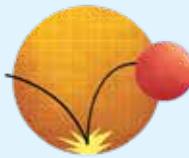
© Max Topchii - Fotolia.com



© Valz14 - Fotolia.com



© Mendonça - Fotolia.com



## VAMOS EXPERIMENTAR

Por meio de algumas dinâmicas de grupo, vamos perceber pontos em comum com os colegas da turma.

Vamos  
comparar as  
cores dos nossos  
cabelos?



### Formando grupos

#### Materiais necessários

- Aparelho de som
- Sequência de vários gêneros musicais



© Noomrh - Fotolia.com



© Avesun - Fotolia.com

#### Prática

Caminhando pela sala de aula ao som de variados gêneros musicais, busque um colega e forme pares, conforme os comandos do professor.

Serão vários comandos: ano de nascimento, tonalidade do cabelo, altura, número do calçado, primeira letra do nome, bairro onde mora, cidade de nascimento, número de irmãos, cor preferida, time de futebol etc.

#### Regra

A cada comando é preciso buscar um novo colega, formando um novo par. Entre um comando e outro, aproveitem para dançar.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



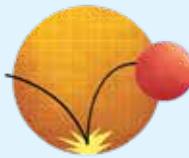
## Danças circulares

As danças circulares fazem parte de um movimento transformador no qual a dança de roda é inspirada nas danças de povos antigos e em danças contemporâneas.

Essa dança possibilita aos envolvidos entrar numa esfera de meditação, de tudo que compõe a vida, como os ciclos da natureza, a relação com o tempo, com nossas ancestralidades, fortalecendo o sentido de celebração e de pertencimento tão necessários na atualidade.

Esse movimento de resgate e valorização das danças dos povos ganhou impulso na década de 1970, com Bernhard Wosien, durante ensinamentos a uma comunidade da Escócia chamada Comunidade de Findhorn. Logo, o movimento se dispersou numa rede internacional com adeptos de todo o mundo.





## VAMOS EXPERIMENTAR

Vamos experimentar os movimentos da dança circular!

**Prática**

Deem as mãos e façam o círculo “respirar” num movimento de contração (todos se aproximam) e expansão (todos se afastam, abrindo a roda ao máximo).

A seguir, experimentem passos básicos de deslocamento na roda, para fazê-la girar. Usem a criatividade e se divirtam.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Agora,  
experimente alguns  
passos simples com  
músicas de diferentes  
ritmos.



Atenção aos  
comandos do  
professor!

- **Trança** – pé direito abre na lateral, cruza o esquerdo à frente, pé direito abre na lateral e cruza o direito atrás. Depois, repita para o outro lado, começando pelo pé esquerdo.
- **Giro** – experimente o giro sobre o próprio eixo (pé direito pisa atrás, pé esquerdo junta-se ao outro, o direito pisa à frente e o esquerdo junta). Ficaria assim: de costas, de costas, de frente e junta e depois para o outro lado.
- **Giro em evolução** – o pé direito abre na lateral e pisa virando o corpo para fora; o esquerdo abre na lateral, completa-se o giro com o pé direito virando o corpo à frente com passo na lateral e o esquerdo junta (pé com pé). Parece complicado, mas não é. Difícil é explicar! Experimente e vai dar certo.
- **Passo junta passo** – com o pé direito dá o passo, o esquerdo junta e com o direito dá mais um passo. Vai sobrar a perna esquerda para reiniciar o conjunto de três passos: esquerda à frente, direita junta e esquerda à frente, e assim sucessivamente.
- **Balança** – movimento de pêndulo no lugar, colocando o peso do corpo sobre a perna direita, depois sobre a esquerda. Pode-se dobrar os joelhos levemente.



## BATE-PAPO

- E então, como você se sentiu ao vivenciar o círculo, os deslocamentos e os passos?
- Você conseguiu acompanhar o ritmo das músicas?

Converse com os colegas e com o professor e comente a respeito das suas sensações.



## GALERIA DE CURIOSIDADES

Renata Carvalho Lima Ramos é uma das principais representantes do movimento de danças circulares no Brasil.

As danças circulares são praticadas por pessoas de todas as idades com diferentes propósitos. Em ambientes escolares a dança acontece com objetivos diversos, entre eles com a finalidade de gerar integração e alegria, permitindo o movimento do corpo e, ao mesmo tempo, o movimento interno de se sentir pertencente ao grupo, aceitando e respeitando a si e aos outros, podendo expressar sentimentos, rever ideias e mudar padrões de comportamento.



## QUER SABER MAIS?



**Se você se interessou pelas danças circulares e quer saber mais, busque informações em: <<https://dancacircular.com.br/oque>>.**



## HORA DE PRATICAR

### Escravos de Jó

Vamos transformar a brincadeira popular escravos de Jó em uma dança de roda! Para isso, a proposta é trazer para o corpo os movimentos das pedrinhas.



#### Prática

Em grupo, em círculo e de mãos dadas com os colegas, retomem a brincadeira escravos de Jó: o canto e o modo como as pedrinhas se deslocam. A seguir, procurem transpor os movimentos (que originalmente são feitos com pedrinhas) para o corpo e (re)criem a brincadeira em forma de dança circular.

**Escravos de Jó, jogavam caxangá.**

**Tira, põe, deixa ficar.**

**Guerreiros com guerreiros  
fazem zigue-zigue, zá.**

**Acervo da cultura popular**



## ORGANIZE AS IDEIAS

### 1. Vamos criar!

Escolha uma música e crie uma dança de roda, com mãos dadas e/ou mãos soltas. Durante a criação, faça escolhas sobre o sentido dos movimentos, considerando as seguintes simbologias:

- **centro da roda:** representa o fogo, a fonte onde buscamos conhecimento e iluminação.

- **deslocar-se no sentido horário:** simboliza caminhar em direção ao futuro.
- **deslocar-se no sentido anti-horário:** representa olhar e honrar o passado.
- **balançar no lugar:** representa o presente, valorizando o momento do aqui e agora.
- **girar ou ficar de costas para o centro:** representa abertura para o mundo.
- **gestos com os braços:** representam variedade de significados, conforme sua direção e expansividade.

São muitas as simbologias. Crie as suas e boa dança!

2. Faça uma busca na internet e procure por coreógrafos brasileiros, como Cristiana Menezes, de Belo Horizonte (MG); Sandra Cabral, de Santos (SP); e Lucia Cordeiro, do Rio de Janeiro (RJ). Descubra o que pesquisam e quais são as influências de suas composições coreográficas.

Registre suas conclusões e converse a respeito com os colegas e com o professor.



Acervo Editora Opet

# Movimentos de luta

Agora vamos conhecer um pouco mais sobre uma expressão antiga de luta que possui ensinamentos para a vida.



No *kung fu*, os movimentos de ataque e defesa são baseados em animais.



Também possui movimentos associados aos elementos da natureza e aos princípios que regem a vida.



São realizados com as mãos livres ou com o uso de armas, como bastões, lanças, espadas e correntes.



Executados sucessivamente, os movimentos recebem o nome de *katis*. Suas sequências variam de acordo com o estágio de evolução do praticante.





## FIQUE SABENDO

## Kung fu

Kung fu quer dizer “tempo e esforço desprendido numa atividade” ou “grau de perfeição alcançado em qualquer área de atuação” e, ainda, “conhecimento profundo de um assunto”.

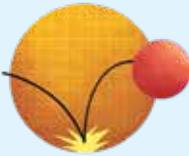
Atualmente, com o avanço das tecnologias de informação e comunicação, a dinâmica da vida em geral está muito acelerada. Essa velocidade gera falta de tempo para as pessoas aprofundarem conhecimentos, até porque as informações chegam a toda hora, geralmente de forma superficial e nem sempre de fontes seguras, pois a internet aceita qualquer informação. Como resultado disso tudo, muitos conhecimentos e práticas sociais vão se perdendo pelo tempo.

Então pare, respire, perceba sua existência, conecte-se ao ambiente, viva o momento. Esse é o primeiro passo para compreender a filosofia do kung fu.



Imagens: © Fotoka - Fotolia.com

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## VAMOS EXPERIMENTAR



Vamos aprender uma das posturas básicas do *kung fu Shao Lin* (*Shao* = jovem, *Lin* = floresta), chamada *Ma Bu*.

### Mãe-cola *Ma Bu*

#### Prática

Quem for pego deve ficar colado na postura chamada *Ma Bu*.

Veja como realizá-la: afaste as pernas lateralmente e flexione-as, mantendo os joelhos para fora. Ao mesmo tempo, eleve os braços e abaixe-os junto ao tronco com as mãos em punho voltadas para cima, posicionadas em cada lado da cintura.



#### Regras

Para ser descolado, algum colega deve realizar a mesma pose na sua frente, porém, descendo os braços flexionados nas laterais do tronco com as mãos fechadas e punhos para cima, realizando quatro socos básicos, alternando as mãos nas laterais do rosto do colega colado, mantendo suas pernas flexionadas e sem encostar nele.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## QUER SABER MAIS?



Se você tem interesse em saber mais sobre o *kung fu*, acesse:  
[<https://kungfu-animal.weebly.com/estilos-de-luta.html>](https://kungfu-animal.weebly.com/estilos-de-luta.html).

Você também pode assistir ao filme *Kung fu Panda*. Reúna os colegas e boa sessão de cinema!



## FAÇA VOCÊ MESMO

Leve para sua vida algumas virtudes do *kung fu*:

- **Domínio de si mesmo:** mantenha a calma em qualquer circunstância.
- **Perseverança:** seja determinado em seus objetivos.
- **Cortesia:** mantenha o respeito com as pessoas de seu convívio diário.
- **Honradez:** respeite os seus princípios.
- **Saúde espiritual:** procure manter a harmonia entre o corpo e a mente.
- **Humildade:** demonstre simplicidade na maneira de ser e de agir no dia a dia.



## GALERIA DE CURIOSIDADES

O *kung fu* é uma arte marcial chinesa praticada há mais de 4 mil anos. Monges que viviam em templos no norte da China a praticavam com devoção e dedicação, atingindo níveis técnicos impressionantes, com muita habilidade física e mental.

Assista à reportagem sobre um projeto de *kung fu* para crianças em Goiânia, capital de Goiás. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HGgdrOCrqpU>>. Acesso em: 23 abr. 2019.



## ORGANIZE AS IDEIAS

Descubra alguns dos animais que inspiraram os movimentos do *kung fu*.

A	B	C	E	X	H	L	E	O	R	X
V	P	L	E	O	P	A	R	D	O	O
I	M	T	S	H	B	Q	K	V	B	D
G	A	R	Ç	A	H	T	T	A	Y	R
A	C	O	B	R	A	D	I	G	P	A
O	A	G	U	I	A	A	G	A	A	G
U	C	B	A	N	G	J	R	K	L	Ã
L	O	U	V	A	A	D	E	U	S	O
M	A	M	L	C	W	B	C	E	X	H



## HORA DE PRATICAR

Experimente  
alguns  
movimentos de  
animais!



Escolha um animal para representar. Crie movimentos de ataque e defesa. Depois, pratique com os colegas.