

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIDADE

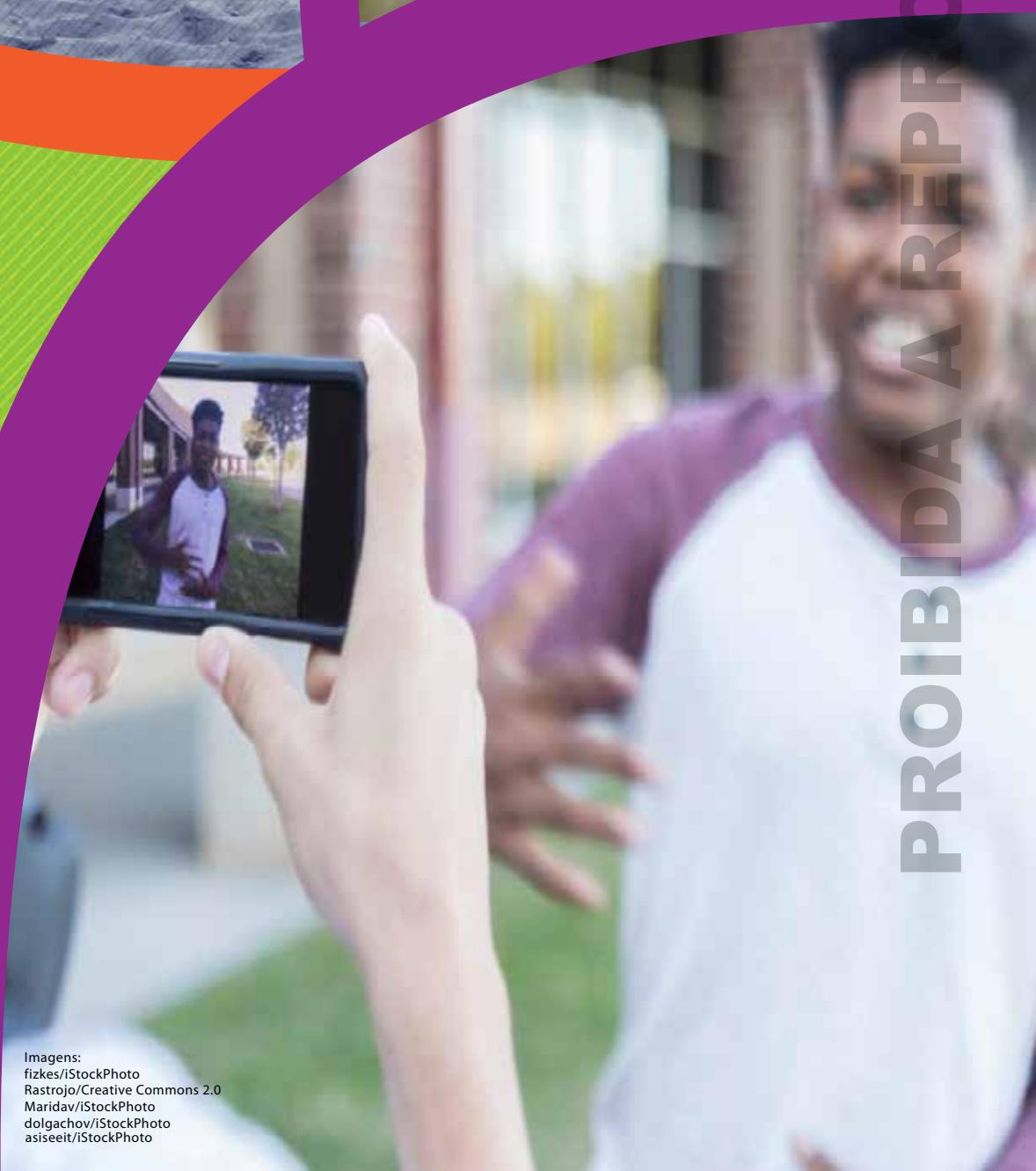
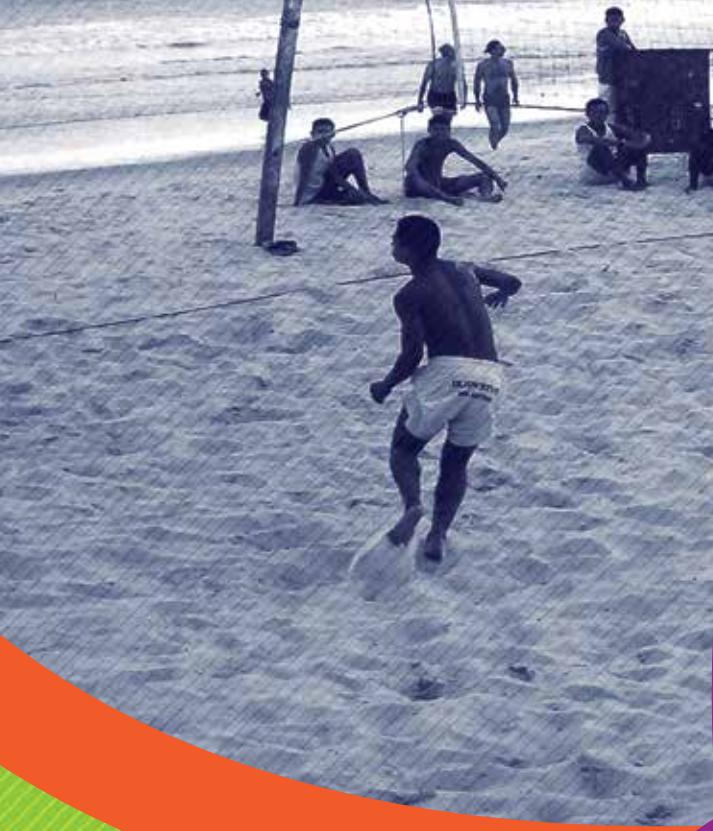
4

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Inovação nas práticas corporais



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Imagens:
fizkes/iStockPhoto
Rastrojo/Creative Commons 2.0
Maridav/iStockPhoto
dolgachov/iStockPhoto
asiseeit/iStockPhoto



FIQUE SABENDO

Será que a dança sempre apareceu nos filmes exibidos no cinema?

Existe alguma relação entre o desenvolvimento da tecnologia e o aparecimento da dança nos meios de comunicação?

Você já ouviu falar em “cinema mudo”?

Essa expressão se refere aos primeiros filmes exibidos no cinema em 1895, em Paris (França). Eram assim chamados, pois exibiam apenas imagens e nenhum áudio (som). As tecnologias usadas para as primeiras produções dos filmes de cinema eram muito limitadas e não permitiam a inserção de sons.

Foi neste período que o cineasta Charlie Chaplin se consagrou como uma das principais referências do cinema mudo.

Charlie Chaplin dirigia os próprios filmes que encenava como ator.



ands456/StockPhoto

Somente após 30 anos da exibição dos primeiros filmes de cinema mudo foi possível a produção de filmes com áudio. Isso permitiu destacar a dança como mais uma expressão artística. O desenvolvimento tecnológico permitiu a criação dos aparelhos de televisão que propiciou o surgimento dos videoclipes – expressões corporais que fazem a interação entre imagem e música. No entanto, até a década de 1970 predominava a ideia de que a dança era uma prática corporal para ser apreciada em tempo real nos palcos.

Avanços tecnológicos na área da comunicação possibilitaram a criação da videodança, gerando novas experiências de expressão corporal. A chegada da internet, e depois dos celulares, facilitou a interação entre produção artística e as tecnologias de comunicação, permitindo acesso aos recursos de produção de vídeo, inclusive com a possibilidade de edição e publicação em redes sociais na internet.

Sujay_Govindaraj/StockPhoto



OlegShvydliuk/StockPhoto





HORA DE PRATICAR

Vamos explorar o uso da câmera de vídeo?



Quando vamos fazer um vídeo, precisamos definir como vão ser os planos de câmera.



O plano de câmera consiste em definir como ficará o tamanho das pessoas ou dos objetos que serão enquadrados no vídeo, assim como a parte deles que será evidenciada. A escolha do plano de câmera tem relação com o tema a ser abordado no vídeo.

Prática

Em dupla com um colega, use um celular para explorar em gravações de vídeo os seguintes planos de câmera:

Plano geral: cenário como um todo, o conjunto.

Primeiro plano: enquadrar o corpo inteiro.

Plano médio: enquadramento da cintura para cima.

Plano detalhe: foco em uma parte do corpo, como um pé.

Agora, vamos praticar os movimentos de câmera que podem ser:

- Câmera parada.
- Câmera em movimento.
- Câmera em *zoom in*: movimento de aproximação.
- Câmera em *zoom out*: movimento de afastamento.
- Câmera panorâmica: movimentos de um lado para outro.
- Câmera *travelling*: movimento que promove uma volta completa em torno de uma pessoa ou objeto.
- Câmera *plongée* (ou *contra-plongée*): movimento de baixo para cima.



Para mergulhar no universo das produções em videodança, pesquise na internet vídeos já produzidos. Procure perceber qual o foco central de cada produção, buscando reconhecer o que elas comunicam, num sentido amplo, considerando as emoções despertadas, interrogações e demais impressões pessoais.



HORA DE PRATICAR

Videodança de bolso

Material necessário

- Celular

Prática

Em quartetos, realizem uma produção de videodança com duração de 30 segundos. Para isso, coletem bastante material visual, com base em uma pauta de criação.

Para o processo criativo em videodança, é preciso estabelecer um ponto de partida que pode ter como inspiração um poema, uma emoção, um movimento, uma imagem, um enquadramento de câmera, um questionamento, um incômodo, uma sensação climática, entre outros disparadores de ideias para a criação. Lembre-se de que o processo é mais importante que o resultado final.

Passo a passo

- Criar um título e um roteiro, procurando detalhar ao máximo o cenário, o figurino e as ações dos dançarinos.
- Realizar uma pesquisa de movimentos com base no tema escolhido, que contemple o espaço disponível e os enquadramentos de câmera.
- Explorar diversas funções, de modo a revezar a câmera, a edição e a dança.
- Durante a edição, pode-se inserir música e dar novos efeitos à produção.

Mãos à obra!

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Futevôlei



FIQUE SABENDO

Em um país considerado apaixonado pelo futebol, que tal jogarmos futevôlei? Esse esporte é uma mistura de vôlei com futebol.

Em um campo de areia dividido ao meio por uma rede, é permitido o contato da bola com qualquer parte do corpo com exceção dos braços, dos antebraços e das mãos. Você já teve oportunidade de praticar essa atividade esportiva?

O futevôlei é muito parecido com o vôlei: são permitidos no máximo três toques no contra-ataque, a bola não pode quicar no chão e cada set vai até 15 pontos.

Mas, nesse caso, a quadra mede 18 metros de comprimento por 9 metros de largura. Pode-se jogar em duplas masculinas, femininas ou mistas e até em quartetos.



Rastrojo/Creative Commons 2.0

Mais algumas regras do futevôlei:

- se a bola tocar o solo dentro do campo adversário é considerado ponto;
- a cada ponto a partida recomeça com um saque com os pés, no fundo da quadra;
- os jogos são de melhor de 3 sets, sendo que a equipe que fizer primeiro 15 pontos vence. Caso o jogo empate em 14 a 14, quem abrir uma diferença de 2 pontos antes ganha o set.



QUER SABER MAIS?



Esporte praticado principalmente nas areias de praias do litoral, o futevôlei é genuinamente brasileiro e teve suas primeiras aparições nas praias do Rio de Janeiro, principalmente em Copacabana, em 1965.

Para evitar a prática de embaixadinhas à beira-mar, em razão da grande circulação de pessoas, optou-se pela utilização de espaços mais afastados. Como havia campos de vôlei nos locais, a presença das embaixadinhas gerou um novo desafio ao transpor a rede.

Atualmente o esporte é adotado em diversos países, como Argentina, Uruguai, chegando também à Europa. A partir de 1990, foram criadas organizações parecidas com federações esportivas para organizar a modalidade em seus países. Assim, com o passar dos anos foram promovidos os primeiros campeonatos oficiais, entre eles o campeonato mundial, que teve sua primeira etapa em 2010, em Salvador.

Nas praias brasileiras esse esporte tornou-se até um atrativo turístico.



VAMOS EXPERIMENTAR

Bola no corpo

Material necessário

- Bola de futsal

Prática

Forme um círculo com os colegas e, primeiramente, toquem na bola com qualquer parte do corpo, deixando-a quicar uma vez no chão antes do toque. O objetivo desse exercício é praticar o toque de bola.

Após conseguirem trocar passes de bola, incluem uma rede de voleibol baixa, como se fosse uma rede de tênis, e dividam a turma em duas equipes. Passe a bola para o outro lado da quadra. Quando a bola quicar na sua quadra, você tem de passá-la para o outro lado. Para isso, use apenas o lado do pé. Se a bola quicar duas vezes seguidas no chão, pare o jogo e o ponto é da outra equipe.



FIQUE SABENDO

Fundamentos do futevôlei

No futevôlei, como nos outros esportes, existem fundamentos técnicos.

Veja quais são a seguir.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Serviço

É o tradicional saque, feito principalmente com o lado interno do pé, mas depende de cada atleta e da sua intenção quanto à direção da bola, efeito e velocidade. Sua execução é feita do fundo da quadra. Para facilitar o movimento, os jogadores fazem um pequeno morrinho com a areia, no qual se coloca a bola.

Recepção e defesa

É o primeiro toque da equipe na bola, ao receber o saque do adversário. Uma boa recepção pode propiciar um bom ataque. A recepção pode ser feita com pés, pernas, ombros, peito e cabeça. Os atletas preferem o peitoral, por amaciar a bola e deixá-la em condições de fazer uma boa jogada.



Imagens: Vadim Kreyzin/Creative Commons 2.0

Passe

Muito parecido com a levantada do vôlei, essa jogada consiste em arrumar a bola para um bom ataque. Alguns atletas utilizam o passe para confundir o adversário, passando a bola direto sem a necessidade do terceiro toque. No caso de o passe ser utilizado como levantada, os atletas tentam fazê-lo o mais próximo possível da rede.



Ataque

É o último toque da equipe, passando a bola para o campo adversário. Por esse motivo os ataques ganham charme com os toques curtos, próximos à rede, e os longos, buscando o fundo da quadra. Alguns atletas conseguem cortar a bola utilizando os pés, apresentando um grau de dificuldade muito grande para a defesa.



Markus Schnitzler/Creative Commons 2.0



ORGANIZE AS IDEIAS

Agora é com você!

Qual sua opinião sobre a prática do futevôlei?



VAMOS EXPERIMENTAR



Futevôlei

Prática

Chegou a hora de testar todos os conhecimentos adquiridos sobre o futevôlei. Organize jogos em duplas e em quartetos com os colegas.

Decidam quais as regras a serem utilizadas no jogo. Podem variar o número de toques na bola, definir se vai valer a bola quicar no chão a cada jogada, qual a altura da rede, se os times vão ser mistos, o número de sets e se farão em forma de torneio eliminatório.



ORGANIZE AS IDEIAS

Depois de tudo combinado, organizem os times e joguem.

Registre abaixo as regras escolhidas.

	 <small>Acervo Editora Opet</small>
--	--



QUER SABER MAIS?

Atualmente, uma das fontes mais acessíveis para pesquisa é a internet. Para saber mais sobre esse esporte genuinamente brasileiro, acesse o site:

Futevôlei. Disponível em: <<http://www.futevolei.com.br/index.html>>. Acesso em: 24 abr. 2019.



FAÇA VOCÊ MESMO

Em casos de exposição ao sol, utilize protetor solar, viseiras e bonés. É uma forma de se proteger contra o câncer de pele. Além do rosto, não se esqueça de proteger mãos, braços, pescoço e nuca.

© Yuri Arcurs - Fotolia.com



© klaus junker - Fotolia.com

© Yuri Arcurs - Fotolia.com



FIQUE SABENDO



Para encerrar,
temos algumas
dicas para você.



Escolha
alimentos
saudáveis.



Respeite os
limites de seu
corpo.

Pratique
exercícios
físicos.



Dançar faz
bem para
o corpo e a
mente!



Cantar
também é
bom!



Foi muito
bom ter a sua
companhia!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

MATERIAL DE APOIO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

RELEITURA DE OBRA DE ARTE

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

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