

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

A REPRODUÇÃO
ESTÁ PROIBIDA



UNIDADE
1

Impulso criativo



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



IMAGENS: Shutterstock/Latinstock,
© Karamba Production - Fotolia.com,
© Oilly - Fotolia.com,
© Nikola-master - Fotolia.com

PRODVAZAR

O corpo fala



FIQUE SABENDO

Estímulos e sensações

Todo organismo humano responde a estímulos que recebemos pela visão, pelo tato e pelo olfato que podem ser sensações agradáveis ou desagradáveis.

Os seres humanos são movidos por emoções, sonhos, crenças, ideias e ideais, além de serem dotados de capacidade criadora.



Nosso corpo fala por meio dos gestos, das expressões faciais, das sensações corporais. Um arrepio, os braços cruzados, um olhar são marcas de expressão que traduzem o que estamos pensando ou sentindo.



A comunicação e a criatividade são muito importantes para o ser humano.

Além dos gestos, também podemos expressar nossas emoções por meio do corpo, usando a criatividade. No teatro, por exemplo, os artistas expressam o sentimento, a emoção do texto, usando a voz.



HORA DE PRATICAR

Mímica

Para desenvolver nosso enorme potencial criador, vamos explorar nossa expressividade corporal. Para isso, vamos exercitar a criatividade, a desinibição, a iniciativa, a autoconfiança e a comunicação.

Você já brincou de fazer mímica? Por meio da mímica podemos nos comunicar com outras pessoas e passar mensagens por meio dos gestos.

Prática

Reúna-se em grupos de quatro colegas. Sorteiem quem deve começar o jogo. Quem ganhar deve pensar num objeto e, por meio da mímica, mostrar o que está pensando. Os outros vão tentar adivinhar. São três chances para cada um.



QUER SABER MAIS?

Que tal organizar, com o professor e a turma, uma sessão de cinema? A dica é assistir ao filme mudo *O Circo* (The Circus), produzido e protagonizado por Charlie Chaplin, em 1928, nos Estados Unidos.



GALERIA DE CURIOSIDADES

A primeira exibição pública de cinema aconteceu em 1895, em Paris, na França. Durante aproximadamente 30 anos, os filmes eram exibidos sem registros sonoros correspondentes às cenas. Essa época ficou conhecida como “período mudo” entre os pesquisadores e estudiosos do cinema.

Apesar da ausência do som, essa fase apresenta produções brilhantes e interpretações de extrema qualidade, que deixaram marcas profundas de magia e encanto na história do cinema.

Charlie Chaplin foi um dos atores mais famosos da era do cinema mudo. Além de ator, ele foi diretor, produtor, escritor, empresário, dançarino, roteirista e músico. Deixou uma contribuição inigualável ao cinema, sendo o cineasta mais homenageado de todos os tempos.

Charlie Chaplin é um artista inglês muito famoso no cinema mudo. Em seus filmes ele utiliza a mímica para se comunicar.



Imagens: © Rafael Santos



HORA DE PRATICAR

Siga o mestre

Prática

Em pequenos grupos, posicionados em filas, um atrás do outro, brinquem de imitar os movimentos e seguir o primeiro integrante da fila.



Na sequência, o primeiro ocupa o último lugar da fila e o segundo assume a liderança, e assim sucessivamente.



ORGANIZE AS IDEIAS

Agora que já praticamos mímicas e brincamos de imitação, chegou sua vez de contar uma história. Crie um personagem, imagine um local e uma situação que ele esteja passando e escreva o roteiro da história a ser contada com o corpo.



Roteiro é um material escrito contendo as descrições das cenas de uma história ou filme. No roteiro é feita a descrição dos personagens e do cenário em que ocorre a história.



Sua história pode ser engraçada como uma comédia, tensa como um drama, poética como um romance etc. Se necessário, faça uma lista de materiais.

Na batida da corda



BATE-PAPO

Parece fácil, mas não é. Pular corda é uma prática saudável que exige muita coordenação motora. Não basta apenas acompanhar o tempo da corda, é preciso ter criatividade e muita consciência dos movimentos que estiver executando.

- Você gosta de pular corda?
- Qual música você sugere para o movimento de sincronia de pular corda?

Troque ideias com os colegas!



Shutterstock/Latinstock



HORA DE PRATICAR

Materiais necessários

- Cordas grandes

Prática

Vamos ver o que você já sabe fazer utilizando cordas individuais. Este é o momento para experimentação livre e criativa.

Pratique de forma colaborativa, em parceria com os colegas, utilizando cordas grandes.

Vale cantar músicas tradicionais; passar por cima da corda, como no salto em altura; passar por baixo da corda, sem apoio das mãos e de frente (curvando o corpo para trás); entre outras brincadeiras que você pode inventar.



Personagens: Marcos Yúji
Composição: Jefferson Schneider



Imagens: © Micromonkey - Fotolia.com

Quem for bater a corda deve sincronizar o movimento com o colega e manter o ritmo das batidas. Mas, atenção: não vale só bater a corda, todos devem vivenciar os movimentos de entrar na corda, pular, girar e sair.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FIQUE SABENDO

Observe a obra de arte de Ivan Cruz. Perceba a composição, desde o ambiente retratado até a gestualidade das crianças que brincam.



CRUZ, Ivan. *Pulando corda III*. 2004. Acrílico sobre tela, 0,30 x 0,60 cm.



ORGANIZE AS IDEIAS



Faça uma releitura da obra com base em sua realidade. Utilize a página 1 do Material de Apoio.

Depois de pronta, observe sua obra de arte. Qual a impressão que você tem ao vê-la? Comente a respeito e troque ideias com os colegas.

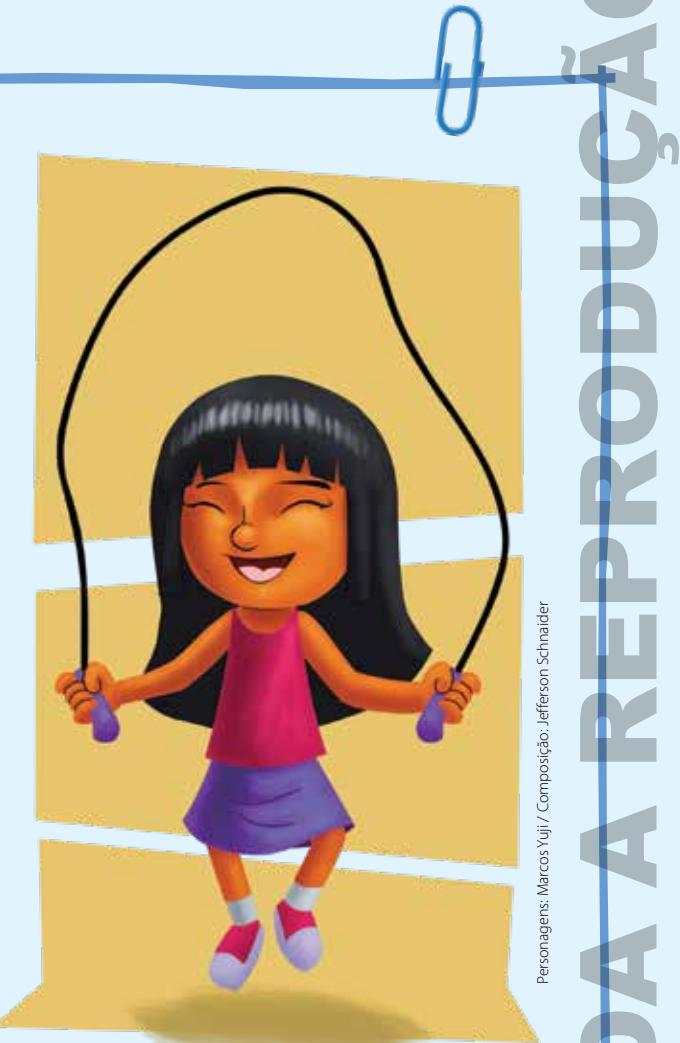


VAMOS EXPERIMENTAR

Haja fôlego!

Desafios individuais:

- afastar e aproximar os pés alternadamente a cada salto;
- cruzar a corda à frente e descruzar atrás.



Personagens: Marcos Yuiji / Composição: Jefferson Schnaider

Desafios em duplas:

- pular com uma corda pequena, frente a frente, um manipula a corda;
- com uma corda pequena, um pula e depois o outro, cada um segurando uma das pontas;
- com duas cordas pequenas, lado a lado, seguram com a mão a ponta da corda do outro e sincronizam o tempo das cordas.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Desafios coletivos:

- em duplas, os dois pulando lado a lado segurando cada um uma ponta da corda com o braço de fora;
- em trios, dois colegas batem a corda grande e outro pula a corda pequena dentro da corda grande simultaneamente;
- em quartetos, dois batem a corda e dois pulam e passam uma bola de um para o outro, pelo ar ou quicando;
- em quintetos, com duas cordas grandes cruzadas batendo simultaneamente, um pula próximo ao centro do X que se forma no cruzamento das cordas.



FAÇA VOCÊ MESMO

Ao final de uma atividade física, lembre-se de lavar o rosto e beber água. Você vai se sentir melhor e estará mais preparado para se concentrar na aula.



Imagens: © Rafael Santos



BATE-PAPO

Agora é sua vez de criar desafios corporais e lançar à turma. Pode ser para corda pequena ou corda grande. Decida quantas pessoas estarão envolvidas no desafio. É importante que seja um desafio possível de realizar. Portanto, use a criatividade! Depois, converse com os colegas e com o professor sobre os desafios propostos.



FAÇA VOCÊ MESMO

Pular corda é um hábito saudável que pode ser inserido nas atividades diárias.

Trata-se de uma atividade aeróbica que possibilita melhoria na circulação sanguínea, tonificação dos músculos e, consequentemente, a queima de reservas de gordura, agindo na prevenção de doenças cardiovasculares.

Basta adquirir uma corda e encontrar um espaço, não muito grande, para pular. O que você está esperando?





HORA DE PRATICAR

Desafios em grupos

Com a turma dividida em grupos de seis a oito pessoas, experimentem os desafios propostos.

- Entrar na corda, pular três vezes e sair. Desafio: não deixar a corda “bater” sozinha entre um colega e outro.
- Entrar na corda e pular até que entre o próximo. Sair quando um terceiro colega entrar.
- Passar a corda, entrar na corda, pular duas vezes e sair.
- Todos juntos na corda (entrando um de cada vez). Quando todos entrarem, pular três vezes juntos.



Personagens: Marcos Yuki
Composição: Jefferson Schneider



ORGANIZE AS IDEIAS

1. Qual foi o desafio mais difícil? _____

2. E o mais fácil? _____

3. Agora, crie um desafio para o grupo. Registre-o aqui.



GALERIA DE CURIOSIDADES

Para muitos, pular corda é apenas uma brincadeira de criança. No entanto, tornou-se um esporte chamado *rope skipping*. Você já ouviu falar?

A apresentação de manobras com cordas cruzadas foram uma sensação no filme *Jump in*, que retrata a questão do preconceito de gênero quando um menino resolve participar de uma competição junto às amigas. Ele dá uma lição nos amigos e no seu pai ao mostrar que não são apenas meninas que podem pular corda.



BATE-PAPO

Pesquise mais informações sobre a prática do *rope skipping* e troque ideias com os colegas e com o professor. Registre as suas observações.

Acervo Editora Oper



VAMOS EXPERIMENTAR

Composição coreográfica!

Prática

Vamos ao processo criativo individualmente, em duplas ou em grupos maiores. O desafio é preparar uma apresentação com música e demonstrar suas habilidades na corda.

Use a criatividade e boa apresentação!

Regra

Procure definir bem claramente o início da apresentação, a sequência de movimentações e como vai terminar. Nem todo o grupo precisa realizar todos os desafios.

É possível revezar quem bate a corda. Pode-se utilizar a corda individual e a grande simultaneamente ou alternadamente.



© Rafael Santos

AUTORIZADA A REPRODUÇÃO