

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



A REPRODUÇÃO

ANUAL



EDUCAÇÃO FÍSICA





UNIDADE
2



Entre na roda



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PROGRAMA REPRODUCE



Danças populares



FIQUE SABENDO

Passo junta passo

Já exercitamos nossa memória corporal por meio da ginástica rítmica, usando nosso acervo de movimentos para impulsionar novas descobertas e possibilidades.

Você já pensou que, do mesmo modo, cada povo e cada país também têm suas memórias?

A identidade do povo brasileiro é formada pela influência da **ancestralidade**, baseada nas culturas indígena, africana, portuguesa e de outros colonizadores do nosso país. Essas heranças deixam marcas profundas em nossa civilização. Podemos entender mais sobre isso conhecendo algumas danças populares.

Referente ao antepassado, ascendente.



Maracatu



Maculelê



GALERIA DE CURIOSIDADES

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Caninha-verde

A **caninha-verde** é uma dança que se popularizou nas zonas canaviais, da época dos ciclos de cana-de-açúcar no Brasil.

Do mesmo modo como temos heranças culturais indígenas e africanas, também herdamos traços da cultura portuguesa, como é o caso dessa dança popular.

Preservada em vários estados brasileiros, a caninha-verde é dançada em pares, que fazem troca de lugares de modo que encontram novos parceiros. Essa dança também é comum em bailes de fandango e rodas de ciranda, com algumas variações.



Personagens: Marcos Yuji
Composição: Jefferson Schnaider



BATE-PAPO

- Você já conhecia a dança caninha-verde?
- E na região onde você mora, existe alguma dança típica?

Troque ideias com seus colegas e familiares. Depois, comente as curiosidades que descobriu com a turma.



VAMOS CANTAR

Cana-verde

Eu plantei a cana-verde
sete palmo de fundura. (bis)
Não levou nem sete dia
e a cana estava madura.

Ai, ai, meu bem! (4 vezes)
Não levou nem sete dia
e a cana estava madura.

Eu plantei a cana-verde
ninguém me ajudou a plantar.
(bis)
Depois da cana madura,
todos queriam chupar.

Ai, ai, meu bem! (4 vezes)
Depois da cana madura,
todos queriam chupar.

LESSA, Barbosa; CORTES, Paixão. Cana-verde. In: *Folclore do pampa*.
Rio de Janeiro: Philips, 1962. 1 LP.



VAMOS EXPERIMENTAR

Dança cana-verde

Damas e cavalheiros: peguem seus pares!

Vamos dançar embalados ao som dessa canção, entrando assim em contato com uma expressão cultural presente na história do povo brasileiro.



FIQUE SABENDO

Frevo

Criado em Pernambuco, no Nordeste brasileiro, entre o fim do século XIX e início do século XX, o frevo é filho do “pai carnaval” e da “mãe capoeira”, devido à época em que, nos desfiles de carnaval, jogadores de capoeira abriam o caminho para os músicos passarem no meio da multidão.

A palavra frevo traz o sentido de “ferver”, já que o frevo é dançado tirando-se os pés rapidamente do chão, como se este estivesse muito quente.

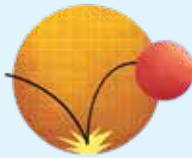
Com um pequeno guarda-chuva, os dançarinos realizam gingados, malabarismos, giros e outros passos que, apesar de aparentemente fáceis, são rápidos e de difícil execução.

É necessário praticar bastante e, ainda, usar a criatividade para improvisar passos.



© Photoant - Fotolia.com

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS EXPERIMENTAR

ENTRE NA RODA

Jan Ribeiro/Prefeitura de Olinda/Creative Commons



Engana povo

Flexione uma perna direcionando o joelho para dentro e apoie o pé no chão virando a ponta do pé para baixo; repita com a outra perna, e faça saltando.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



Evane Marçô/Prefeitura de Olinda/Creative Commons

Saci

Flexione a perna direita e prenda o pé atrás do joelho esquerdo, deslocando o joelho para um lado e para o outro ao saltar em um pé só. Também é realizado com a perna contrária.

Ferrolho

Mantenha as pernas afastadas; uma perna fica um pouco flexionada mantendo o pé inteiro no chão e fazendo o apoio do corpo, enquanto a outra perna fica reta levando somente o calcanhar no chão, virando o tronco para o lado, sempre alternando a perna de sustentação.

Tesoura

Cruze a perna esquerda atrás, abra a direita na mesma direção e retorno a perna esquerda, marcando no chão com o calcanhar; reponha o pé esquerdo inteiro no chão e reinicie para o outro lado, cruzando a perna direita atrás. Realize esse movimento lentamente para aprender, e depois tente fazer mais rápido.



QUER SABER MAIS?



André Muller

Assista a uma apresentação da Companhia de Dança da Escola Municipal de Frevo de Recife.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KWA_k0rX65E>.



BATE-PAPO

Após assistir ao vídeo, comente com os colegas e com o professor sobre as seguintes questões.

- Você já conhecia o frevo?
- Na sua cidade as pessoas costumam dançar frevo?
- É muito difícil ou fácil fazer os passos dessa dança? Por quê?

Mostre para a turma como se faz um passo do frevo. Peça aos colegas para imitá-lo.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

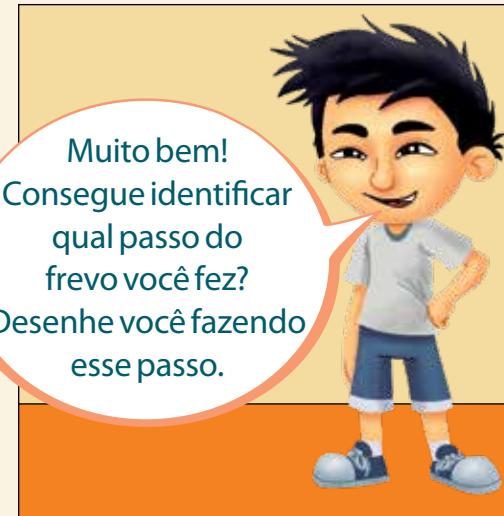


HORA DE PRATICAR

Agora que você já praticou os passos do frevo, que tal escolher uma música para dançar usando todos os passos?



Tente fazer os
passos do frevo
apresentados no
vídeo.



Muito bem!
Consegue identificar
qual passo do
frevo você fez?
Desenhe você fazendo
esse passo.



FIQUE SABENDO

Maracatu

Conheça uma dança onde os movimentos são embalados por meio da música.

É uma dança de **cortejo** que representa a Coroação de Reis do Congo. Esses cortejos surgiram na época do Brasil Colônia, ligados aos festejos católicos do ciclo natalino, em celebrações organizadas no dia de Nossa Senhora do Rosário. Apesar disso, seus protagonistas foram os africanos escravizados e seus descendentes brasileiros, que cultuavam as formas africanizadas de religião, no caso *jeje-nagô*.

Grupo de pessoas que acompanham uma cerimônia.

A convivência entre diferentes culturas e a mistura de crenças religiosas permitiu que o maracatu sobrevivesse. E assim, atualmente, esta manifestação de inspiração africana é um símbolo de resistência e memória dos antepassados.



Passarinho-Prefeitura de Olinda/Creative Commons



GALERIA DE CURIOSIDADES

Em Pernambuco, o Maracatu resiste há mais de 400 anos, e ainda hoje é realizado por descendentes do Congo, da tribo de Nagô.

Durante os cortejos de coroação do Rei e da Rainha dos escravos, as pessoas representam, nas ruas, personagens como príncipes, duques, barões, a dama da corte (que carrega uma boneca chamada Calunga, representando as antigas rainhas negras), o guarda da coroa, os lanceiros e os escravos. É uma festa cheia de cores e sons!

Disponível em: <<http://www.culturamix.com/cultura/maracatu>>. Acesso em: 27 fev. 2019. (Adaptado).

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



HORA DE PRATICAR

O maracatu representa uma das riquezas que compõem a diversidade cultural do nosso imenso país. Depois de aprender sobre essa importante herança cultural, veja o que os nossos amigos pretendem fazer para animar as aulas.



Vamos
preparar
uma
festa!



Hora de
preparar as
coroas de reis e
rainhas.



Ao som
do tambor, vamos
dançar e representar
a coroação dos reis
do Congo.



É isso aí!!
Use a
criatividade!

Capoeira



FIQUE SABENDO

Cultura afro-brasileira

A capoeira surgiu no século XVI, numa época em que tanto o Brasil quanto a região de Angola, na África, eram colônias de Portugal. Nessa época, homens negros africanos foram trazidos ao Brasil para trabalharem nos engenhos, principalmente de açúcar, como mão de obra escrava.

Chegando ao Brasil, foram mantidos na condição de escravos pelo uso da violência e repressão imposta pelos senhores de engenho.

Os negros eram proibidos de praticar qualquer tipo de luta e, como forma de proteção e preparação corporal, eles utilizavam o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando a um tipo de luta.

Foi dessa forma que surgiu a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Ela foi um instrumento importante para a resistência cultural e corporal dos escravos brasileiros.

© Scott Griesel - Fotolia.com



Disponível em: <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/historia_da_capoeira.htm>. Acesso em: 27 fev. 2019. (Adaptado).



VAMOS EXPERIMENTAR



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

No ritmo das palmas

Na casa do Zé Palito, chegaram seus amigos capoeiristas. Eles adoram fazer rodas para tocar e gingar. E adivinha, estamos todos convidados!

Primeiro vamos aprender o ritmo das palmas. Repita com os colegas: **café com pão**.

Agora, bata uma palma ao falar cada sílaba:

ca-fé-com-pão.

Fale e bata as palmas várias vezes!



Muito bem! Você percebeu que a palavra **café** se pronuncia de forma mais rápida que o resto da frase?

Tente agora assim: **pa-pum-paaa-pum**.

Depois, repita essas palmas várias vezes.



História da capoeira

Apesar de não haver registro com data ou local, sabe-se que a capoeira teve seu berço no Brasil, com a vinda dos povos africanos que trouxeram de suas origens: força, união e resistência. A prática da capoeira pode ser compreendida como uma dança, um jogo ou uma luta. Demonstra uma das formas culturais desse povo.

Ache o Caxixi

Bate o pandeiro

Sacode o caxixi

Anda depressa

Pedrito vem aí

Pedrito vem aí, Pedrito vem aí

Anda depressa, Pedrito vem aí.

Acervo da cultura popular. (Cantiga folclórica das rodas de capoeira)



Shutterstock/Laimstock



VAMOS EXPERIMENTAR

Faça o seu caxixi!

Materiais necessários

- Dois copinhos de iogurte
- Pedrinhas
- Fita-crepe ou fita adesiva colorida



Fotos: © Rafael Santos

Como fazer

Coloque as pedrinhas dentro do copinho e feche com outro copinho, fixando com fita-crepe.

Pronto! Experimente seu caxixi e toque vários ritmos diferentes.



© Rafael Santos

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



HORA DE PRATICAR

Aprenda alguns movimentos para jogar capoeira!

Para começar, tente fazer os movimentos individualmente. Depois, com o grupo, em roda, experimente os movimentos que você sentir maior segurança.



Ginga

É o principal movimento da capoeira. Ele está presente durante todo o jogo, antes e depois de cada golpe. Garante o ritmo e a continuidade dos movimentos de forma harmoniosa.

Para realizar esse movimento, afaste as duas pernas, leve uma para trás e o braço correspondente para frente, ou seja, do mesmo lado do corpo. Depois a outra perna para trás com o braço para frente, sincronizando com o ritmo do berimbau.



© Fanto - Fotolia.com

Negativa

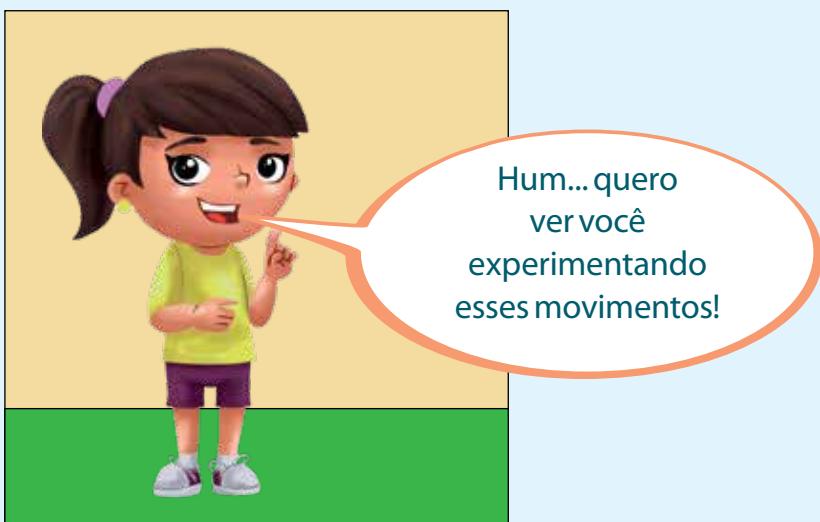
É um movimento de esquiva. Consiste em abaixar próximo ao chão, com uma perna esticada e a outra dobrada.



© Faro - Fotolia.com

Rolê

Para sair de uma posição baixa, leva-se um braço ao chão e, em seguida, o outro ao seu lado, com os dois pés ficando em posição de “casinha”. Termina-se de virar voltando à posição de pé, gingando.



Benção

Durante a ginga, em vez de voltar o pé que está atrás para a posição inicial, eleva-se o joelho e logo se estende a perna, como se fosse atingir algo com a planta do pé.

Queixada

Levantando uma perna, deve-se fazer um movimento circular de fora para dentro.



BATE-PAPO

Vamos relembrar os movimentos que praticamos.

- Primeiro os movimentos do frevo: foi fácil ou difícil praticá-los?
- E quanto aos movimentos da capoeira, de qual deles você mais gostou?
- Qual a importância desses movimentos para o nosso corpo?



HORA DE PRATICAR

1. Vamos formar uma roda de capoeira. Primeiro, escolham uma música para cantar.

Enquanto dois capoeiristas jogam no centro da roda, os demais batem palmas, tocam seus caxixis e cantam a música.

Qual foi a música escolhida pela turma?

2. Agora é o momento de desenhar!

Represente, por meio de um desenho, uma roda de capoeira com o máximo de detalhes que conseguir. Em seguida, exponha o resultado de seu trabalho no mural da sala de aula.



QUER SABER MAIS?



Para viajar no universo das brincadeiras de roda, acesse:
<http://mapadobrincar.folha.com.br/>.



ORGANIZE AS IDEIAS

ENTRE NA RODA

Registre, no varal das preferências, quais movimentos de frevo e de capoeira você mais gostou de fazer. Vale eleger os três primeiros lugares de cada um. Depois, mostre para os colegas as suas escolhas.

Acervo Editora Opet

Acervo Editora Opet

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FAÇA VOCÊ MESMO

Os movimentos do frevo e da capoeira exigem muita ação e flexibilidade do corpo. Converse com os colegas e com o professor sobre a importância do alongamento após um exercício como este.

É hora de alongar a **musculatura!**

O professor vai mostrar os movimentos. Lembre-se de respirar corretamente. Siga todas as instruções.

*Conjunto dos
músculos do
corpo humano.*



© Jacek Chabraszewski - Fotolia.com



ORGANIZE AS IDEIAS

Agora, complete a cruzadinha.

1. Dança que se popularizou nos canaviais.
2. Nesta dança, tiram-se os pés do chão rapidamente, como se estivesse muito quente.
3. Na dança do frevo, usa-se um pequeno...
4. Nome de um passo do frevo.
5. Arte marcial disfarçada de dança, que faz parte da cultura afro-brasileira.
6. Nome do principal passo da capoeira.
7. É um movimento de esquiva da capoeira.
8. Forma de exercício físico que se destina a distender os músculos.
9. Grupo de pessoas que acompanham uma cerimônia.
10. Cidade onde a tradição do maracatu é preservada.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

