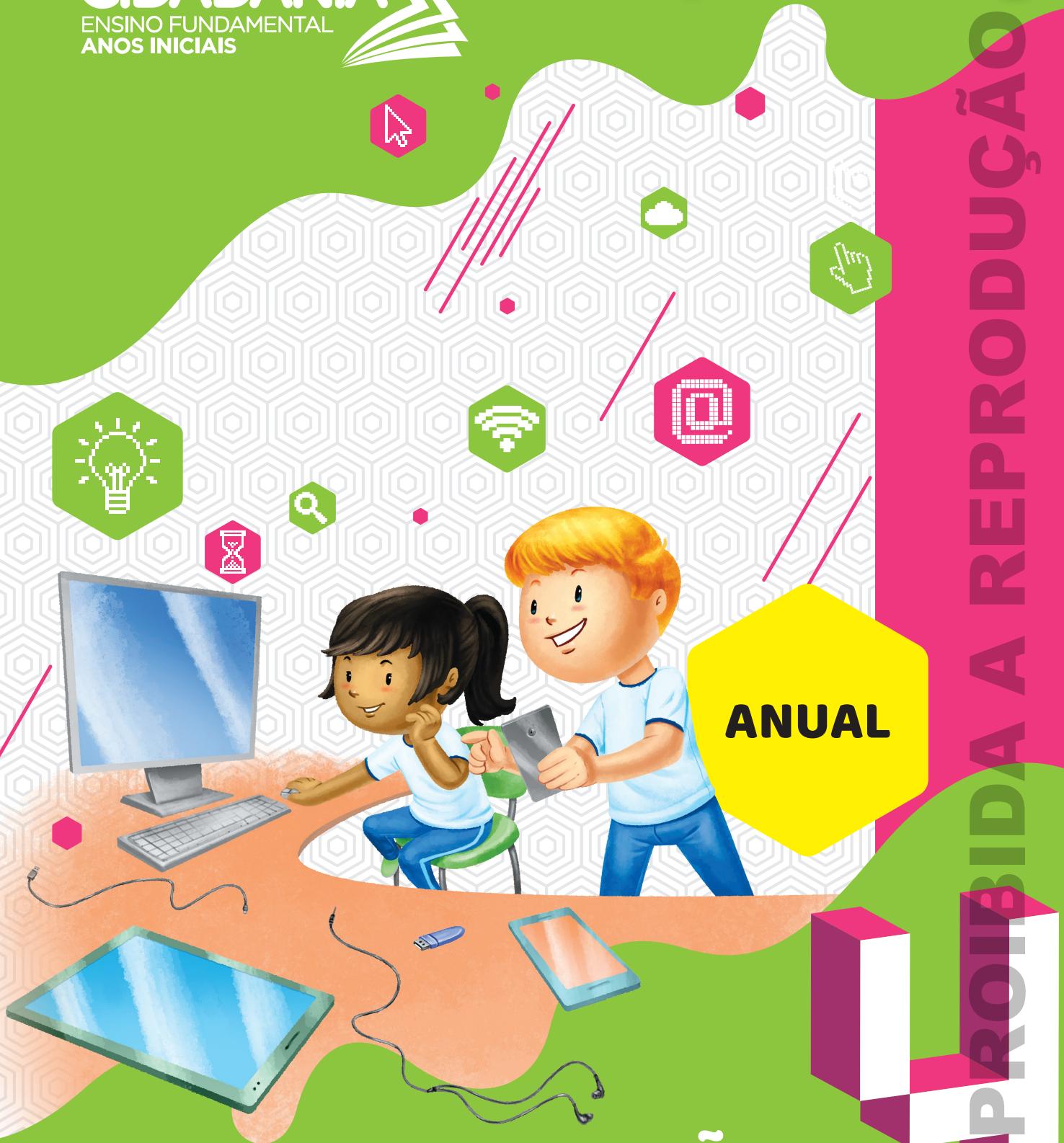




PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIDADE
1

Um tempo para diversão



IMAGENS: © Rafael Santos, Shutterstock/Latinstock, © Serhiy Kobyakov - Fotolia.com, © Bakharev - Fotolia.com

REPRODUÇÃO
PROIBIDA



REPRODUC
Pr



FIQUE SABENDO

Com os olhos bem abertos, caminhe percebendo o quanto você domina suas habilidades de locomoção. Agora tente fazer o mesmo de olhos fechados. É igual ou diferente? E andar de olhos fechados, é fácil?

A **visão** é um dos cinco sentidos fundamentais do corpo humano. Você sabe quais são os outros? Vamos relembrar!

Por meio da língua, temos o sentido da **gustação** para reconhecer gostos; a **audição**, por meio das orelhas, para captar os sons; o **olfato**, por meio do nariz, para identificar cheiros; e o **tato**, por meio da pele, para sentir temperatura, textura e forma.



Imagens: © Solovyova - Fotolia.com, © Faber Visum - Fotolia.com, © Anna Omelchenko - Fotolia.com, © Sanjay Deva - Fotolia.com e © Gravicapa - Fotolia.com.



GALERIA DE CURIOSIDADES

Sem orelhas e dotada apenas de olhos extremamente primitivos, a estrela-do-mar é um exemplo de animal que depende quase exclusivamente do tato para sobreviver. Para encontrar comida, utiliza uma combinação de olfato e tato – para perseguir-la, vai literalmente “sentindo” o caminho.

Disponível em: <<http://www.radiocacula.com.br/arquivo/os-animais-e-os-sentidos-7544be4f602cbaf067243a746e4ca792>>. Acesso em: 27 mar. 2019.





HORA DE PRATICAR

Quem é você?

Material necessário

- Tira de tecido para vendar os olhos

Prática

Com a turma dividida em duas equipes, em filas frente a frente, um representante de cada equipe irá até a outra fila de olhos vendados e tentará adivinhar o nome do colega da outra equipe, tocando-o nos cabelos.

Regra

O aluno que acertar quem é o colega marcará ponto para sua equipe. Se errar, passará a vez para a outra equipe.



Personagens: Marcos Yuiji/Composição: Jefferson Schneider

VAMOS EXPERIMENTAR



De olhos vendados

Você já ajudou algum deficiente visual a atravessar a rua? Como fez (ou faria)?

Material necessário

- Tira de tecido para vendar os olhos

Prática

Reúna-se em dupla com um colega e sorteie quem irá começar o jogo. Quem ganhar será o conduzido, de olhos vendados. O condutor irá fazer trajetos simples pelo ambiente, conduzindo o colega pelo braço. Em outro momento, troquem de posição. Quem foi o condutor será conduzido e vice-versa.



Depois de uma prática simples, é hora de seguir alguns códigos para auxiliar o colega que está vendado. Agora, em vez de levá-lo pelo braço, toque no ombro dele para indicar o que fazer.

Códigos:

- Toque no ombro direito = vire à direita.
- Toque no ombro esquerdo = vire à esquerda.
- Toque nos dois ombros simultaneamente = pare.
- Dois toques nos dois ombros simultaneamente = continue.



Personagens: Marcos Vujii/Composição: Jefferson Schneider

Regra

A regra é simples! O momento de condução exige silêncio. Você não poderá se comunicar com o colega; apenas sentir, por meio do toque no ombro, para onde deve ir.



BATE-PAPO

- O que você sentiu ao ser conduzido com os olhos vendados?
- Foi mais fácil conduzir ou ser conduzido?

Comente com os colegas e com o professor sobre as suas impressões.



ORGANIZE AS IDEIAS

Agora é com você! Escreva no espaço a seguir como foi a experiência de andar com os olhos vendados.



HORA DE PRATICAR

Cama de gato

Material necessário

- Barbante (aproximadamente 50 cm)

Prática

Em duplas, escolham quem vai começar com o barbante, posicionando-o entre os dedos, conforme orientação do professor.



O desafio consiste em realizar a troca do barbante das suas mãos para as do colega, compondo diferentes figuras, até retornarem à forma inicial.



supersizer/StockPhoto

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

UNIDADE

1

UM TEMPO PARA DIVERSÃO



BATE-PAPO



Você sabia que faz parte da cultura indígena produzir figuras com barbante?

Essa brincadeira é praticada por adultos e crianças!



É possível produzir formas simples e até mais complexas.



Após a brincadeira, converse com os colegas sobre como você se sentiu ao manipular o barbante e encontrar novas formas a cada troca de mãos.





HORA DE PRATICAR

Vamos criar uma história de improviso com toda a turma. Nessa história vocês deverão usar os cinco sentidos, por meio de movimentos e objetos diversos. Não se esqueçam de criar um nome para a história.

Em roda, cada colega terá sua vez de continuar e passar a fala ao próximo, até que o último colega defina o final da história.



BATE-PAPO

- Como foi participar da criação coletiva da história?
- Você gostou do final?
- Se fosse para criar o seu próprio final, como você faria?

Registre a sua opinião.



Agora, pense em uma forma de apresentar sua versão da história aos colegas que estarão de olhos fechados. Enriqueça a sua versão final com sons, cheiros e toques. Use a criatividade!

Arte milenar



FIQUE SABENDO

Malabares

Você já ouviu falar em **malabares**? É uma habilidade de lançar e recuperar vários objetos ao mesmo tempo.

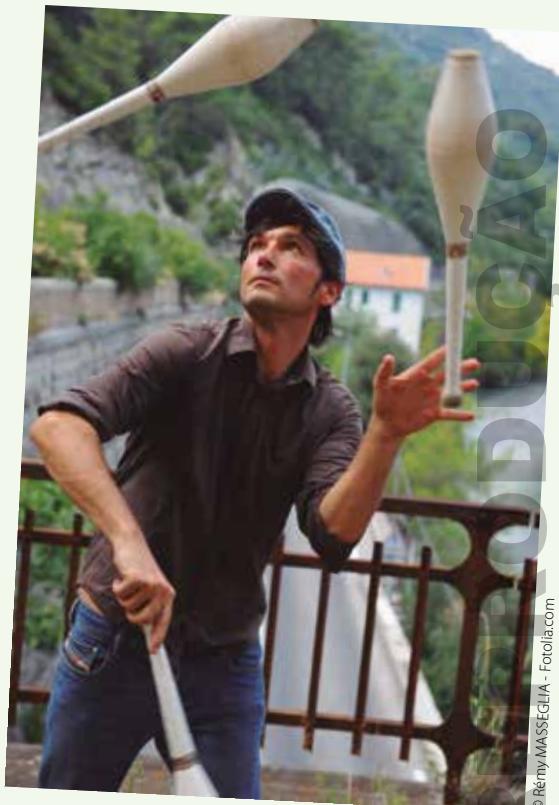
Quando surgiu o malabares?

Os primeiros relatos de registro histórico que temos provêm de uma inscrição egípcia, que aparece na décima quinta tumba de Beni Hassa, com mulheres malabaristas realizando o que alguns historiadores interpretaram como rituais religiosos. Tal descrição histórica pertencia há um príncipe do Oriente Médio, entre 1994 e 1781 a.C.

Em outros lugares do mundo também podemos encontrar referências. Na Grécia, alguns escritos de homens com habilidades diferenciadas, de destrezas extraordinárias e de técnicas de malabarismo em geral, com equilíbrios, arremessos precisos e manipulações associadas à extrema força física.

Na China, na dinastia Chang, acredita-se que teve origem o famoso iôô chinês ou, para os malabaristas ocidentais, o **diabolô**.

SANTOS, Richard. *Aspectos fundamentais do malabarismo*. São Paulo, 2012. p. 17.



© Remy MASSEGNA - Fotolia.com



Diabolô

Você conhece o **diabolô**? Já o manipulou?



Ele é um instrumento milenar utilizado na China há cerca de 4 mil anos e, inicialmente, era feito de bambu. O instrumento foi levado para a Europa e lá recebeu o nome de diabolô, expressão grega que significa "atirar".

Na França, no século XIX, o jogo virou moda e passou a ser praticado na corte de Napoleão, mas após a Primeira Guerra Mundial o diabolô passou a ser visto apenas em palcos de teatros e circos.

No século XX, os malabaristas foram os principais divulgadores do diabolô. Atualmente podem ser encontrados modelos de madeira, de plástico e até os que brilham no escuro, além de acessórios, como baquetas de alumínio.

Disponível em: <<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,ERT3956-10529,00.html>>. Acesso em: 27 mar. 2019. (Adaptado).



VAMOS EXPERIMENTAR

Bolinhas de malabares!

Materiais necessários

- Bexigas de cores variadas
- Painço
- A parte de cima de uma garrafa PET cortada
- Copo plástico
- Tesoura



© Ksenia32 - Fotolia.com



© Ezeblink - Fotolia.com



© Serhiy Butynets - Fotolia.com



© UncleSam - Fotolia.com

Como fazer

Encha de ar um pouco a bexiga e encaixe a ponta na boca da garrafa.

Meça a quantidade de painço em um copo (para que todas as bolinhas fiquem do mesmo tamanho) e despeje na abertura da garrafa para que caia dentro da bexiga (como um funil).

Amarre a bexiga, escondendo a ponta para dentro. Corte a ponta de mais duas ou três bexigas e utilize a parte superior para revestir e reforçar a primeira.

Repita o procedimento até fazer três bolinhas.

Com as bolinhas prontas, é hora de experimentar a arte do malabarismo, uma das práticas mais tradicionais do circo.



A legenda a seguir será útil durante o processo de aprendizagem.

Legenda:

L = lançar

D = mão direita

1 = primeira bolinha

B = batida com a
mão na perna

E = mão esquerda

2 = segunda bolinha

R = receber

Prática

Com uma bolinha

Lance a bolinha de uma mão para a outra, de modo que ela atinja o ponto mais alto quando estiver entre as duas mãos. Lance a bolinha com a mão direita (LD), receba-a com a mão esquerda (RE) e repita o processo, agora lançando com a mão esquerda (LE) e recebendo com a mão direita (RD).



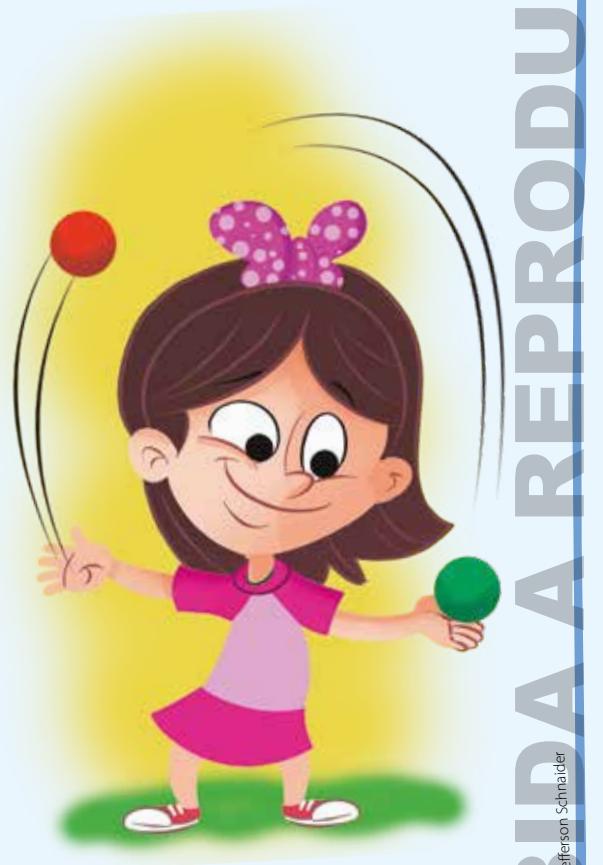
Jefferson Schnaider



Importante: mantenha as palmas das mãos viradas para cima e próximas à cintura; recupere a bolinha na descida, ou seja, a mão de recuperação da bolinha irá se movimentar somente para “amortecer” a queda, sem se elevar para buscá-la. Faça várias vezes sem deixar a bolinha cair.

Preparando para inserir a segunda bolinha

Lance a bolinha com a mão direita e quando ela atingir o ponto mais alto do trajeto, bata a mão esquerda na perna e recupere a bolinha. Depois, repita o procedimento lançando a bolinha com a mão direita e recuperando-a com a esquerda.



Jefferson Schraiber

Agora é pra valer!

Com a ajuda da legenda da página anterior, descreva o comando a seguir:

LD1 – BE – RE1 – LE1 – BD – RD1

Repita várias vezes essa sequência.

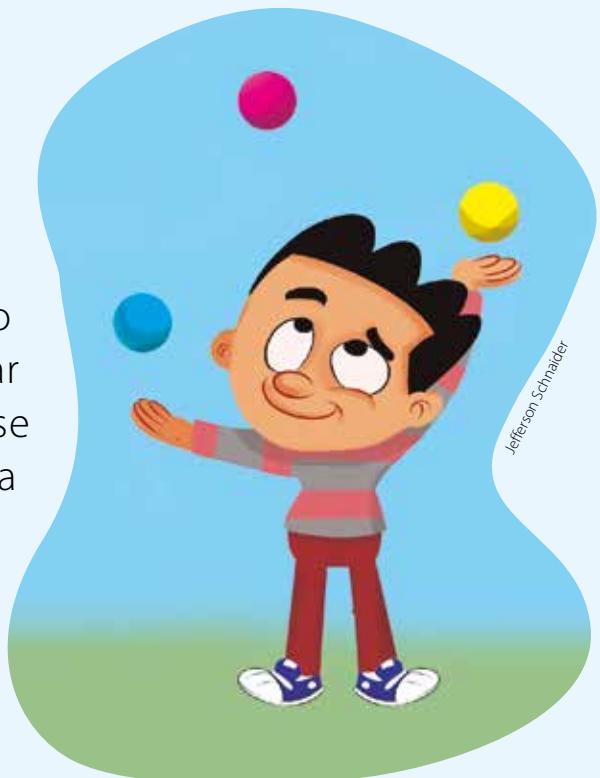
Com duas bolinhas

Inicie com uma bolinha em cada mão. Lance da mão direita cruzando para o sentido contrário. Quando ela atingir o topo, lance a segunda bolinha que está na mão esquerda (substituindo a batida na perna) desenhando um X no ar. A mão esquerda fica livre para receber a primeira bolinha, até que a segunda bolinha, já lançada, também caia na mão direita. Ficando assim: lança-lança-recebe-recebe; pela legenda: LD1 – LE2 – RE1 – RD2 – LE1 – LD2 – RD1 – RD2...

Importante: lance as bolinhas agilmente, para que possa recuperar a que estava no ar. É uma ação rápida e dinâmica, que necessita de muita concentração. Comece bem devagar e, depois, conforme aprender o movimento, acelere um pouco.

Preparando para inserir a terceira bolinha

Como aconteceu no preparativo para inserir a segunda bolinha, bata novamente a mão na perna, o que representa o momento de jogar mais uma bolinha para o alto, nesse caso, quando tiver a terceira bolinha em mãos. Então, fica assim: LD1 – BE – LE2 – RE1 – RD2 – LE1 – LD2 – RD1 – RD2...





QUER SABER MAIS?



Se você se interessou pela ação com os malabares, assista aos vídeos disponíveis no *link* a seguir e pratique!
<<http://portalmalabares.wordpress.com/category/tutoriais/bolinhas/>>



BATE-PAPO



- Como foi a experiência com os malabares?
- Você percebeu que usou os seus sentidos?
- Em que momento você percebeu isso?

Comente com os colegas e com o professor sobre as facilidades e as dificuldades que encontrou.

FACILIDADES

DIFÍCULDADES



FAÇA VOCÊ MESMO

Aproveite o tempo de lazer para assistir a apresentações culturais. Pesquise as programações de sua cidade na internet, certamente você vai encontrar eventos interessantes e, muitas vezes, até gratuitos, como festivais de teatro e eventos em parques.



ORGANIZE AS IDEIAS



Como
você aproveita o seu
tempo livre?

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Acervo Editora Opet



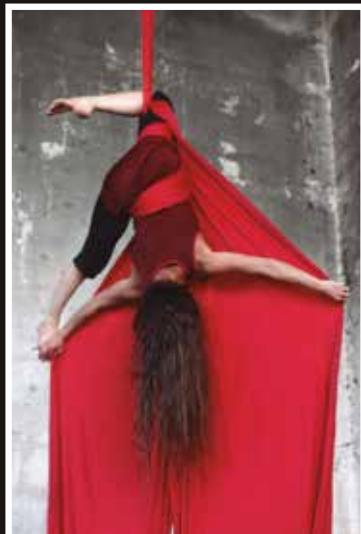
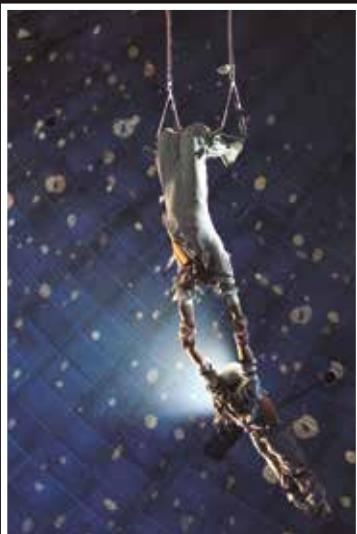
FIQUE SABENDO

Ginástica circense

Você praticou alguns exercícios com malabares, que é uma das modalidades da ginástica circense. Esse tipo de atividade é conhecida por ser praticada em circos ou teatros por profissionais chamados malabaristas.

Além dos malabares, a ginástica circense inclui acrobacias, apresentações em trapézios, cordas (ou tecidos) e trampolim.

Os malabaristas treinam bastante, pois precisam ter muito equilíbrio e destreza para realizar os movimentos e manipular os objetos.



© Silvia Ottaviano - Fotolia.com

© Silvia Ottaviano - Fotolia.com



VAMOS EXPERIMENTAR

Equilíbrio e ação

Para ser um malabarista é preciso treinar muito, a fim de adquirir equilíbrio e destreza. Que tal praticar um pouco?

Materiais necessários

- Giz
- Corda
- Tira de tecido para vendar os olhos

Prática

Em um local com piso de calçada, tracem uma linha reta com giz no chão. Cada aluno fará o percurso andando sobre a linha, primeiro de olhos abertos, depois de olhos vendados, sem pisar fora da linha.

Depois, dois colegas devem segurar uma corda, a uma altura aproximada de 10 cm, enquanto os outros pulam sobre ela. A altura pode ser aumentada gradualmente. Quando os colegas não conseguirem mais passar sobre a corda, devem tentar passar por baixo dela.

Regra

Não pode tocar na corda ao passar por cima ou por baixo dela.



Jefferson Schnaider