



1

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA



# PROIBIDA A REPRODUÇÃO

## EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS

1

Bruna Bardini dos Santos  
Carmela Bardini  
Mário Cerdeira Fidalgo



# EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS

1

**Autoria**  
Bruna Bardini dos Santos  
Carmela Bardini  
Mário Cerdeira Fidalgo

**Editora Opet**

**Direção-Geral**  
Maria Cristina Swiatovski

**Direção de Produtos**  
Gilberto Soares dos Santos

**Gerência Editorial**  
Eloiza Jaguelte Silva

**Coordenação Editorial**  
Anna Carolina G. Mendes Curto

**Edição**  
José Augusto Real Limeira

**Revisão**  
Luciana Paula Marandola

**Coordenação de Editoração**  
Eliana Pereira Quaresma

**Editoração**  
Leonir Bianchini  
Fábio Cesar Dias da Rocha

**Projeto Gráfico**  
Expression|SGI

**Patrimônio Intelectual**  
Magali Hecke

**Ilustrações**  
Marcos Yuji  
Jefferson Schnaider

Dados Internacionais para Catalogação na Publicação (CIP)  
(Mônica Catani M. de Souza , CRB-9/807, PR, Brasil)

S237 Santos, Bruna Bardini dos.

Coleção Cidadania : educação física, ensino fundamental, anos iniciais, 1º ano / Bruna Bardini dos Santos, Carmela Bardini, Mário Cerdeira Fidalgo. — 2.ed. — Curitiba : Opet, 2020.

72 p.

ISBN 978-85-8010-763-0

1. Educação física. 2. Ensino fundamental. I. Bardini, Carmela. II. Fidalgo, Mário Cerdeira. III. Título.

CDU 373

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, em quaisquer meios, sem prévia autorização por escrito da Editora Opet.



Rua Mário João Kopp, 167 • CEP 82630-492 • Curitiba-PR  
Tel.: (41) 3123-4300 • 0800-41-0034  
 contato@opet-sefe.com.br • www.editoraopet.com.br

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

# APRESENTAÇÃO

A EDUCAÇÃO FÍSICA  
É O COMPONENTE CURRICULAR  
QUE ABORDA AS PRÁTICAS CORPOrais,  
ORGANIZADAS NAS SEGUINtes UNIDADES  
TEMÁTICAS: BRINCADEIRAS E JOGOS, ESPORTES,  
GINÁSTICAS, DANÇAS, LUTAS E PRÁTICAS CORPOrais DE  
AVENTURA.

EXPERIMENTAR E REFLETIR SOBRE ESTAS PRÁTICAS  
DA CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO POSSIBILITA O  
DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA A COMPREENSÃO  
DE TEMAS COMO SAÚDE, PADRÕES DE BELEZA, ORGANIZAÇÃO  
DA VIDA COLETIVA E INDIVIDUAL, ENTRE OUTROS.

VAMOS PARTICIPAR DE MUITOS DESAFIOS DIVERTIDOS  
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

UM GRANDE ABRAÇO.

OS AUTORES

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

# Conheça seu livro

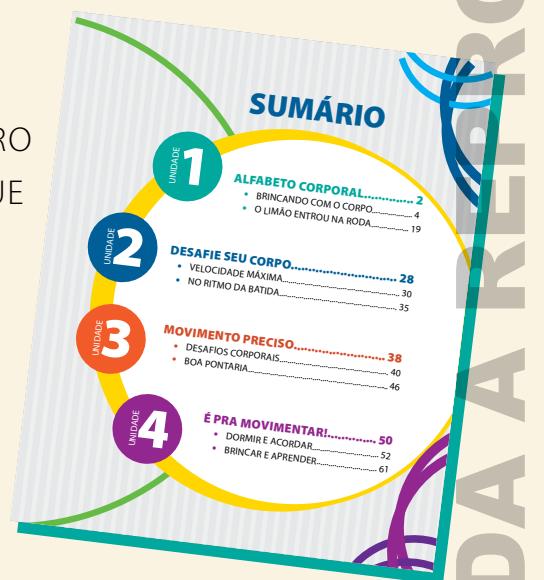
ENTENDA COMO SEU LIVRO ESTÁ ORGANIZADO. ISSO FACILITA O ACOMPANHAMENTO DAS AULAS E OS ESTUDOS INDIVIDUAIS.

## • SUMÁRIO

APRESENTA OS ASSUNTOS DO LIVRO SEGUIDOS DO NÚMERO DA PÁGINA EM QUE ESTÃO LOCALIZADOS.

## • PERSONAGENS

OS PERSONAGENS QUE APARECEM TÊM A FUNÇÃO DE TORNAR AS AÇÕES PROPOSTAS MAIS INTERATIVAS.



## • PÁGINAS DE ABERTURA

APRESENTAM ELEMENTOS COMO FOTOGRAFIAS, ILUSTRAÇÕES, MAPAS OU TEXTOS, COM A FINALIDADE DE ATIVAR CONHECIMENTOS PRÉVIOS E REPRESENTAÇÕES INICIAIS DOS ALUNOS ACERCA DOS CONTEÚDOS CENTRAIS ABORDADOS NA UNIDADE.



## • UNIDADES

SÃO AS GRANDES DIVISÕES DO LIVRO. CADA LIVRO APRESENTA QUATRO UNIDADES COM TEMÁTICAS QUE ABORDAM CONTEÚDOS ARTICULADOS COM OS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.

## • NOVIDADES

VOCÊ VAI ENCONTRAR OBRAS DE ARTE E LETRAS DE CANÇÕES PARA ESTABELECER AS RELAÇÕES COM OS CONTEÚDOS DA UNIDADE.

## • MATERIAL DE APOIO

ENCONTRA-SE NO FINAL DO SEU LIVRO. TRAZ ELEMENTOS COMO JOGOS, FANTOCHES, ENTRE OUTROS, QUE SERÃO UTILIZADOS NAS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS EM SALA DE AULA.

## • ÍCONES

VOCÊ VAI ENCONTRAR, EM SEU LIVRO, ALGUNS SÍMBOLOS QUE CHAMAMOS DE ÍCONES. ELES INDICAM ATIVIDADES QUE PROPORCIONAM EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM, FAVORECENDO A PARTICIPAÇÃO, A SOCIALIZAÇÃO, AS INTERLOCUÇÕES ENTRE OS ALUNOS E O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.



### FIQUE SABENDO

OFERECE MOMENTO DE ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DIFERENTES GÊNEROS TEXTUAIS, COM O PROPÓSITO DE DESPERTAR INTERESSE E CURIOSIDADE ACERCA DOS ASSUNTOS ABORDADOS NA UNIDADE.



### BATE-PAPO

PROPORCIONA MOMENTOS DE INTERLOCUÇÃO ENTRE ALUNOS E PROFESSOR, COM A FINALIDADE DE INCENTIVAR A ORALIDADE, PROMOVER A SOCIALIZAÇÃO DE SENSAÇÕES E VIVÊNCIAS CONSTRUÍDAS EM ATIVIDADES REALIZADAS.



### VAMOS EXPERIMENTAR

PROMOVE ATIVIDADES QUE ENVOLVEM OS ALUNOS EM PRÁTICAS CORPORais ENQUANTO EXPERIÊNCIA DE MOVIMENTO, INSTIGANDO O RACIOCÍNIO, A CRIATIVIDADE E A INTERPRETAÇÃO. SÃO TRABALHADOS TAMBÉM O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS, COM OBJETIVO DE FAVORECER A SOCIALIZAÇÃO, A COLABORAÇÃO E O RESPEITO À DIVERSIDADE DE APTIDÕES E LIMITES CORPORais DOS ALUNOS.



### ORGANIZE AS IDEIAS

APRESENTA ATIVIDADES PARA SISTEMATIZAR CONHECIMENTOS ABORDADOS AO LONGO DAS SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS APRESENTADAS NAS UNIDADES.



### FAÇA VOCÊ MESMO

CONVIDA OS ALUNOS A ADQUIRIR HÁBITOS SAUDÁVEIS NO DIA A DIA E TOMAR ATITUDES CONSCIENTES QUE FAVOREÇAM A QUALIDADE DE VIDA INDIVIDUAL E COLETIVA.



### VAMOS CANTAR

A PARTIR DA LEITURA DA LETRA DA CANÇÃO DE FORMA SIGNIFICATIVA, O ALUNO É INCENTIVADO A CANTAR E A INTERAGIR COM OS MOVIMENTOS DE MANEIRA LÚDICA.



### QUER SABER MAIS?

SUGESTÕES DE FONTES COMPLEMENTARES QUE VISCAM INFORMAR, SENSIBILIZAR E MOTIVAR O ALUNO PARA DIFERENTES MÍDIAS.



### HORA DE PRATICAR

PROPORCIONA AO ALUNO OPORTUNIDADE DE RETOMAR VIVÊNCIAS RELACIONADAS AO MOVIMENTO DO CORPO E DESFRUTAR E APROPRIAR-SE DA PRÁTICA CORPORAL, PODENDO ATÉ MESMO RECREIÁ-LA.



### GALERIA DE CURIOSIDADES

OFERECE INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES E CURIOSIDADES SOBRE O TEMA TRABALHADO NA UNIDADE.

# SUMÁRIO

UNIDADE

**1**

UNIDADE

**2**

UNIDADE

**3**

UNIDADE

**4**

## **ALFABETO CORPORAL..... 2**

- BRINCANDO COM O CORPO..... 4
- O LIMÃO ENTROU NA RODA..... 19

## **DESAFIE SEU CORPO..... 28**

- VELOCIDADE MÁXIMA..... 30
- NO RITMO DA BATIDA..... 35

## **MOVIMENTO PRECISO..... 38**

- DESAFIOS CORPORAIS..... 40
- BOA PONTARIA..... 46

## **É PRA MOVIMENTAR!..... 50**

- DORMIR E ACORDAR..... 52
- BRINCAR E APRENDER..... 61