



1

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA



**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

**UNIDADE  
1**

# **ALFABETO CORPORAL**



Imagens: Shutterstock/Latinstock,  
© Tankist276 - Fotolia.com,  
© Anatolly Samara - Fotolia.com,  
© Graça Victoria - Fotolia.com

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



# BRINCANDO COM O CORPO



FIQUE SABENDO

## VAMOS NOS CONHECER



OLÁ!  
MEUS AMIGOS E EU  
VAMOS PARTICIPAR  
COM VOCÊ DAS  
AULAS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA!



E AGORA,  
VAMOS  
CONVERSAR  
UM POUCO  
SOBRE O  
NOSSO  
CORPO.



VOCÊ JÁ PENSOU QUE  
TEM UM CORPO E QUE  
POR MEIO DELE VOCÊ SE  
APRESENTA AO MUNDO?

NOSSO CORPO  
NOS PERMITE SENTIR CHEIROS E  
SABORES, FALAR, ESCUTAR, RESPIRAR,  
VER, E, ALÉM DE TUDO, REALIZAR  
MOVIMENTOS.



OBA! NOSSO  
CORPO TEM MUITAS  
CAPACIDADES E  
HABILIDADES QUE VAMOS  
CONHECER MELHOR  
MAIS ADIANTE.



MAS, ANTES DISSO,  
QUE TAL APRENDERMOS  
UM POUCO SOBRE OUTROS  
SERES QUE TAMBÉM POSSUEM  
A CAPACIDADE DE SE  
MOVIMENTAR?





## VAMOS EXPERIMENTAR

ALFABETO CORPORAL



ELEFANTE



PINGUIM



ONÇA



CAMELO



CANGURU



CROCODILO



VAMOS, AGORA, IMITAR OS MOVIMENTOS DE ALGUNS ANIMAIS.



## BATE-PAPO

ESTAMOS FICANDO ESPECIALISTAS EM ANIMAIS, HEIN! VOCÊ PERCEBEU QUE PARA REALIZAR A ATIVIDADE ANTERIOR FOI PRECISO UTILIZAR ALGUMAS PARTES DO SEU CORPO?

CONVERSE COM OS COLEGAS E RESPONDA ÀS PERGUNTAS A SEGUIR.

- ALGUM DESES ANIMAIS POSSUI O CORPO PARECIDO COM O SEU?
- E OS MOVIMENTOS, SÃO IGUAIS AOS DOS SERES HUMANOS? E O JEITO DE VIVER?
- O QUE MAIS VOCÊ OBSERVOU NAS FOTOS DOS ANIMAIS APRESENTADOS?



## ORGANIZE AS IDEIAS

NA MOLDURA, DESENHE UM DOS ANIMAIS QUE VOCÊ IMITOU. DEPOIS, ESCREVA O NOME DELE.



VAMOS CANTAR ↗

## CADA BICHO TEM

**CADA BICHO TEM  
UM JEITO DE ANDAR  
UNS ANDAM LIGEIRO  
OUTROS ANDAM DEVAGAR**

**A DONA TARTARUGA  
ANDA DEMORADO  
VIVE LONGAMENTE  
DESSA JEITO SOSSEGADO**

**A LEBRE LIGEIRA  
ANDA RAPIDINHO  
PARECE BRINCADEIRA  
SEU ANDAR APRESSADINHO**

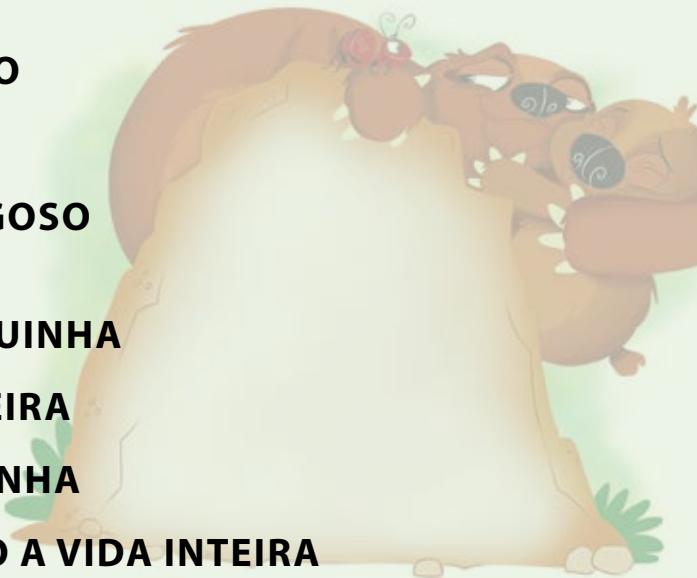
**CADA BICHO TEM  
UM JEITO DE SER  
UNS SÃO DESCANSADOS  
OUTROS TÊM O QUE FAZER**



Roberto Zoellner

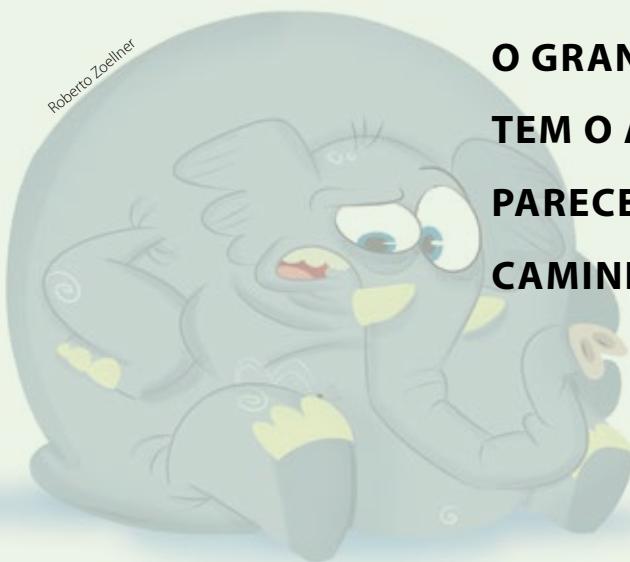
**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

**A PREGUIÇA É  
UM BICHO PREGUIÇOSO  
PORÉM FAZ CAFUNÉ  
NO FILHOTE BEM DENGOSO**



**DONA FORMIGUINHA  
É TRABALHADEIRA  
ANDA AGITADINHA  
TRABALHANDO A VIDA INTEIRA**

**CADA BICHO TEM  
UM TAMANHO DIFERENTE  
UNS SÃO BEM PEQUENOS  
OUTROS MAIORES QUE A GENTE**



**O GRANDE ELEFANTE  
TEM O ANDAR PESADO  
PARECE UM GIGANTE  
CAMINHANDO BEM CANSADO**

**A PULGUINHA PULA  
PULA NO MEU PÉ  
Ô PEQUENININHA  
SAI DAÍ DO MEU CHULÉ**



## VAMOS EXPERIMENTAR



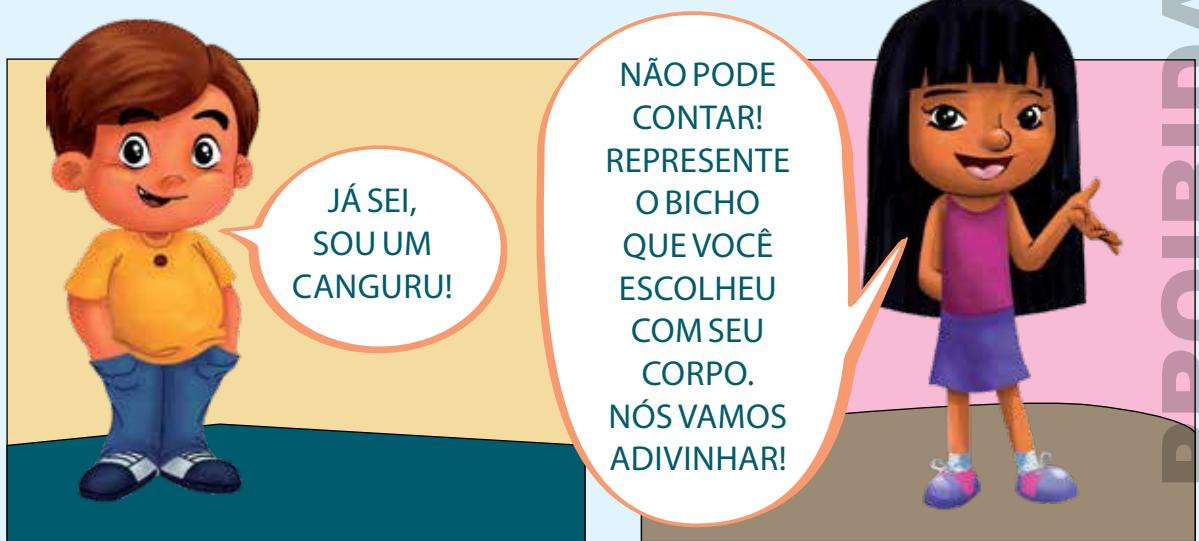
VOCÊ PERCEBEU QUE CADA BICHO TEM UM JEITO DIFERENTE DE SER, NÃO É MESMO?

VAMOS IMAGINAR QUE SOMOS OS BICHINHOS CITADOS NO TEXTO E REPRESENTÁ-LOS COM O NOSSO CORPO?



Roberto Zolinher

MUITO BEM! AGORA VOCÊ PODE ESCOLHER OUTROS ANIMAIS E FAZER MÍMICAS PARA OS COLEGAS ADIVINHAREM. O QUE ACHA?





## ORGANIZE AS IDEIAS

UFA! ESSA  
BRINCADEIRA NOS AJUDOU  
A CONHECER MELHOR OS  
ANIMAIS. AGORA É HORA DE  
PENSAR SOBRE VOCÊ!



- QUAL O SEU TAMANHO?
- COMO É O SEU JEITO DE ANDAR?
- O QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER?
- QUAIS SÃO SUAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS?

RESPONDA A ESSAS PERGUNTAS POR MEIO DE UM DESENHO  
DE SEU CORPO.



DEPOIS, PEGUE UM BARBANTE E, COM A AJUDA DE UM ADULTO,  
MEÇA A SUA ALTURA. QUAL É A SUA ALTURA?



## VAMOS CANTAR

VAMOS CANTAR COM OS COLEGAS E REPRESENTAR OS MOVIMENTOS INDICADOS NA LETRA DA CANÇÃO?

NA PÁGINA 1 DO MATERIAL DE APOIO, VOCÊ ENCONTRA ALGUNS ACESSÓRIOS PARA UTILIZAR DURANTE A DANÇA.

### CABEÇA, OMBRO, PERNA E PÉ

CABEÇA, OMBRO, PERNA E PÉ

PERNA E PÉ

CABEÇA, OMBRO, PERNA E PÉ

PERNA E PÉ

OLHOS, OUVIDOS, BOCA E NARIZ

CABEÇA, OMBRO, PERNA E PÉ

PERNA E PÉ

ACERVO DA CULTURA POPULAR



## VAMOS EXPERIMENTAR



### JOGO DO ALFABETO CORPORAL

O PROFESSOR VAI FALAR ALGUMAS LETRAS E VOCÊ E SEUS COLEGAS DEVERÃO REALIZAR OS MOVIMENTOS DE ACORDO COM A LEGENDA A SEGUIR. VAMOS LÁ?

**A** – LEVANTE AS MÃOS

**B** – PUZE COM OS DOIS PÉS

**C** – AGACHE-SE

**D** – LEVANTE UMA Perna

**E** – ABAIXE A CABEÇA



## GALERIA DE CURIOSIDADES

VOCÊ SABIA QUE SOMOS SERES **BÍPEDES** PORQUE SUSTENTAMOS NOSSO CORPO COM O AUXÍLIO DE **DOIS APOIOS**? DESTE MODO, ENQUANTO OS PÉS SÃO UTILIZADOS PARA A MARCHA, AS MÃOS FICAM DISPONÍVEIS PARA REALIZAR OUTRAS TAREFAS.

ALÉM DISSO, POSSUÍMOS UMA POSTURA ERETA E EQUILIBRAMOS NOSSA CABEÇA SOBRE A COLUNA VERTEBRAL.

ESSAS CARACTERÍSTICAS NOS DIFERENCIAM DOS **QUADRÚPEDES**, QUE NECESSITAM DE **QUATRO APOIOS** PARA SE LOCOMOVER.

### BÍPEDE (DOIS APOIOS)



Shutterstock/Latinstock

### QUADRÚPEDE (QUATRO APOIOS)



Purple\_zeque/iStockPhoto

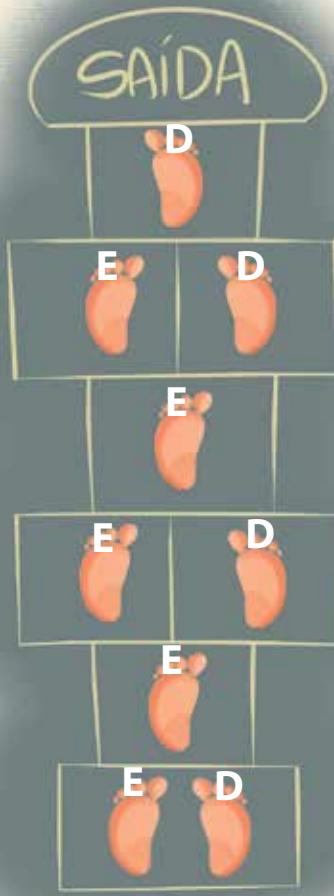


## HORA DE PRATICAR

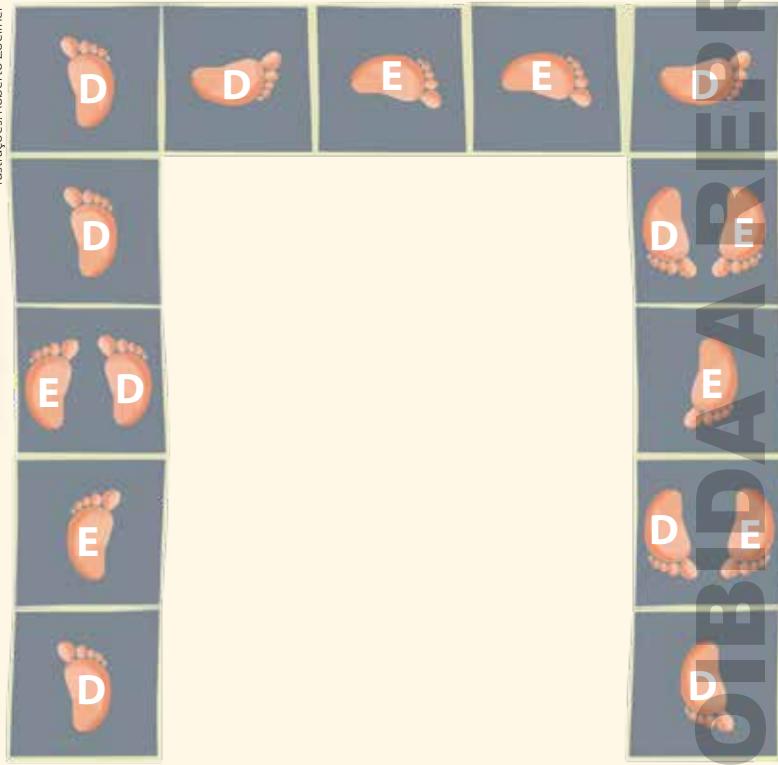
JÁ VIMOS QUE TEMOS DOIS PÉS QUE COLABORAM COM NOSSA LOCOMOÇÃO, O PÉ DIREITO E O PÉ ESQUERDO, CERTO? VAMOS BRINCAR COM ELES?

COM A AJUDA DO PROFESSOR E DOS COLEGAS, CONSTRUA UMA PISTA PARA OS PÉS. PARA ISSO, DESENHE NO CHÃO ALGUNS QUADRADOS, COMO NO JOGO DA AMARELINHA.

DENTRO DE CADA QUADRADO, EM VEZ DE NÚMEROS, ESCREVA AS LETRAS QUE ESTÃO NA LEGENDA.



Ilustrações: Roberto Zoellner



SAÍDA

### LEGENDA

- **D:** PÉ DIREITO
- **E:** PÉ ESQUERDO
- **ED:** OS DOIS PÉS JUNTOS



VAMOS INICIAR JUNTOS?

ENTRE COM O PÉ CORRETO, PRESTE BASTANTE ATENÇÃO EM CADA QUADRADO, POIS É ELE QUE VAI INDICAR A NOVA MANEIRA DE SALTAR E APOIAR OS PÉS NO CHÃO.

INICIE DEVAGAR E, LOGO DEPOIS, TENTE FAZER MAIS RÁPIDO. EM SEGUIDA, EXPERIMENTE AS PISTAS CONSTRUÍDAS PELOS COLEGAS!

É DESAFIANTE! QUANDO ERRAR, VOLTE PARA O COMEÇO! NÃO DESISTA E CAMINHE ATÉ CHEGAR AO FINAL DE CADA PISTA.



**QUER SABER MAIS?**



**VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DA AMARELINHA RÁPIDA DE VELOCIDADE? E DA AMARELINHA SUSPENSA? HÁ, TAMBÉM, A AMARELINHA RECORTADA.**

**PARA CONHECÊ-LAS, ACESSE: <<https://novaescola.org.br/conteudo/5478/amarelinhas>>.**



## VAMOS EXPERIMENTAR



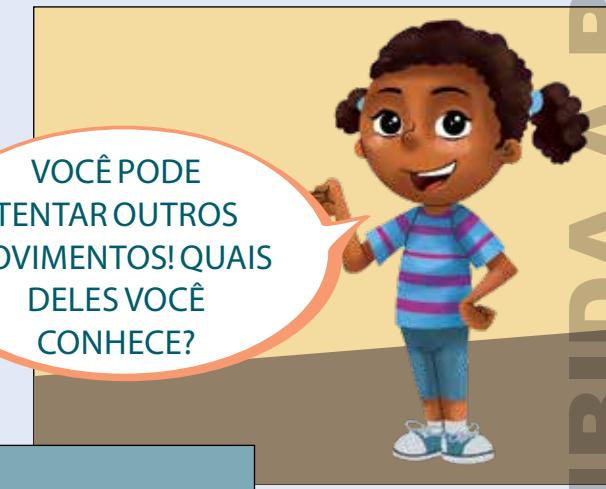
MAIS UM DESAFIO: VAMOS APOIAR E ANDAR SOMENTE COM AS MÃOS! E AÍ, SERÁ QUE VAMOS CONSEGUIR? COMO PODEMOS EXPERIMENTAR ISSO? VAMOS TENTAR?



JÁ SIM!  
E GOSTARIA DE  
EXPERIMENTAR  
NOVAMENTE!



VOCÊ PODE  
TENTAR OUTROS  
MOVIMENTOS! QUAIS  
DELES VOCÊ  
CONHECE?



Ilustrações: Roberto Zellner



**MAS, ATENÇÃO! SEGURE FIRME E TENHA CUIDADO  
PARA QUE SEU COLEGA NÃO SE MACHUQUE!**

QUAL MOVIMENTO VOCÊ FEZ? DESENHE-O AQUI NESTE  
ESPAÇO.

A large white rectangular area with a thick yellow border, intended for the student to draw the movement they performed.



## FAÇA VOCÊ MESMO

## ALFABETO CORPORAL

## ERRADO



Morsa Images

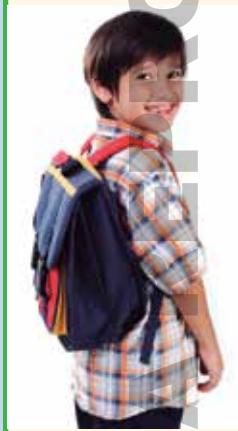


VOCÊ SABIA QUE É PRECISO TER ALGUNS CUIDADOS COM O SEU CORPO? COMO? LEIA AS DICAS A SEGUIR.

- SENTE-SE EM SUA CADEIRA COM AS COSTAS APOIADAS NO ENCOSTO, DE FORMA QUE SUA POSTURA FIQUE RETA.
- EVITE CARREGAR MUITO PESO EM SUA MOCHILA. OBSERVE A FORMA CORRETA DE USÁ-LA PARA NÃO FORÇAR A SUA COLUNA.
- UTILIZE CALÇADOS E ROUPAS CONFORTÁVEIS.
- MANTENHA O PESCOÇO RETO AO USAR O CELULAR.

Fotos: Shutterstock/Latinstock

## CERTO



kiankhoon



# O LIMÃO ENTROU NA RODA

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



BATE-PAPO





## FIQUE SABENDO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

## CONHEÇA O ZÉ PALITO

QUERO APRESENTAR A VOCÊ UM AMIGO, O **ZÉ PALITO**! ELE É MUITO HABILIDOSO E CRIATIVO. ALÉM DISSO, ESTÁ SEMPRE INVENTANDO DESAFIOS CORPORAIS.

VAMOS CONHECÊ-LO!



Roberto Zelli/Inf

O **ZÉ PALITO** ESTÁ EM CASA NOS ESPERANDO, MAS, COMO SUA CASA NÃO TEM CAMPAINHA, PRECISAMOS DESCOBRIR ALGUMAS FORMAS DE AVISÁ-LO QUE CHEGAMOS.

VAMOS FAZER ESSA DESCOBERTA JUNTOS?



VAMOS CANTAR

O QUE SERÁ QUE PRECISAMOS FAZER  
PARA ENTRAR NA CASA DO ZÉ?

## A CASA DO ZÉ

PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ  
VOCÊ TEM QUE BATER O PÉ  
MAS VOCÊ TEM QUE BATER PALMAS TAMBÉM  
BATENDO PALMAS, BATENDO O PÉ  
PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ.

BATER O PÉ /  
BATER PALMAS

PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ  
VOCÊ TEM QUE FAZER CARETA  
E VOCÊ TEM QUE COÇAR A BARRIGA  
E FAZ CARETA, COÇA A BARRIGA  
PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ.



Roberto Zoellner

FAZER CARETA /  
COÇAR A BARRIGA

PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ  
VOCÊ TEM QUE DAR UM PULO  
E VOCÊ TEM QUE FICAR PARADO TAMBÉM  
E DÁ UM PULO, FICA PARADO  
PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ.

DAR UM PULO /  
FICAR PARADO

PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ  
VOCÊ TEM QUE DAR UM GRITO  
E VOCÊ TEM QUE FICAR CALADO TAMBÉM  
E DÁ UM GRITO, FICA CALADO  
PRA ENTRAR NA CASA DO ZÉ.

BI, PAULO. A CASA DO ZÉ. IN: **A CASA DO ZÉ**. RIO DE JANEIRO: ANGELS RECORDS, 2000.

DAR UM GRITO /  
FICAR CALADO

Roberto Zoellner

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## VAMOS EXPERIMENTAR



### BRINCADEIRA CANTADA

QUANDO VISITAMOS OU RECEBEMOS A VISITA DE UM AMIGO É SEMPRE UMA GRANDE FELICIDADE, NÃO É MESMO? ISSO ACONTECE PORQUE APROVEITAMOS O MOMENTO PARA BRINCARMOS JUNTOS!

1. VAMOS CONTINUAR NOSSA DIVERSÃO? OUÇA AS INSTRUÇÕES DO PROFESSOR PARA PARTICIPAR DESTA BRINCADEIRA!

#### VAMOS BRINCAR DE QUÊ?

VAMOS BRINCAR DA COR.

DA COR QUE EU FALAR...

A COR QUE EU FALAR

VOCÊ VAI TER QUE ENCOSTAR,  
CONTAR ATÉ CINCO E DEPOIS VOLTAR.

ACERVO DA CULTURA POPULAR



Personagens: Marcos Yuki  
Composição: Jefferson Schneider

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

2. JÁ QUE ESTAMOS ENTRE AMIGOS, NADA MELHOR DO QUE APROVEITAR AQUELAS BRINCADEIRAS QUE SÓ ACONTECEM EM GRUPO.

### LIMÃO

O LIMÃO ENTROU NA RODA,  
ELE PASSA DE MÃO EM MÃO,  
OH! LIMÃO.  
ELE VAI, ELE VEM,  
ELE AINDA NÃO CHEGOU,  
ELE VAI, ELE VEM,  
ELE AINDA NÃO CHEGOU.

ACERVO DA CULTURA POPULAR

Roberto Zoellner



APRENDI ESSA  
BRINCADEIRA COM A  
MINHA MÃE.  
ELA BRINCAVA COM  
AS MINHAS TIAS  
QUANDO ERAM  
CRIANÇAS.



## FIQUE SABENDO



AH,  
POR SER UMA  
**BRINCADEIRA POPULAR,**  
ELA VAI SENDO MODIFICADA  
PELAS PRÓPRIAS  
CRIANÇAS  
QUE BRINCAM.



**BRINCADEIRA QUE  
ENVOLVE MÚSICA  
OU DANÇA E É  
TRANSMITIDA DE  
GERAÇÃO A GERAÇÃO.**



## ORGANIZE AS IDEIAS

CONVERSE COM SEUS FAMILIARES E DESCUBRA QUAIS SÃO AS BRINCADEIRAS CANTADAS QUE ELES CONHECEM E BRINCAVAM NA INFÂNCIA. CONVIDE-OS A BRINCAR COM VOCÊ!

AINDA COM A AJUDA DE UM FAMILIAR, REGISTRE O NOME DE UMA BRINCADEIRA CANTADA. EM SEGUIDA, ESCREVA COMO ELA SE DESENVOLVE E FAÇA UM DESENHO PARA ILUSTRAR A BRINCADEIRA QUE VOCÊ ESCOLHEU.

**NOME DA BRINCADEIRA****EXPLICAÇÃO DA BRINCADEIRA**

---

---

---

**LETRA DA CANÇÃO**

---

---

---

---

**ILUSTRAÇÃO**

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



## HORA DE PRATICAR

DEPOIS DESTA PESQUISA, VAMOS FAZER UMA RODADA DE BRINCADEIRAS. QUEM GOSTARIA DE ENSINAR AOS COLEGAS A NOVA BRINCADEIRA QUE DESCOBRIU?



## FAÇA VOCÊ MESMO

FALANDO EM LIMÃO, QUE TAL PREPARAR UMA DELICIOSA E REFRESCANTE LIMONADA?

EM UMA JARRA, ADICIONE 1 LITRO E MEIO DE ÁGUA, SUCO DE DOIS LIMÕES E ADOCE A GOSTO. VOCÊ TAMBÉM PODE ACRESCENTAR ALGUNS CUBOS DE GELO.

**IMPORTANTE:** ANTES DE PREPARAR QUALQUER BEBIDA OU ALIMENTO, SEMPRE LAVE MUITO BEM AS SUAS MÃOS.

Shutterstock/Latinstock