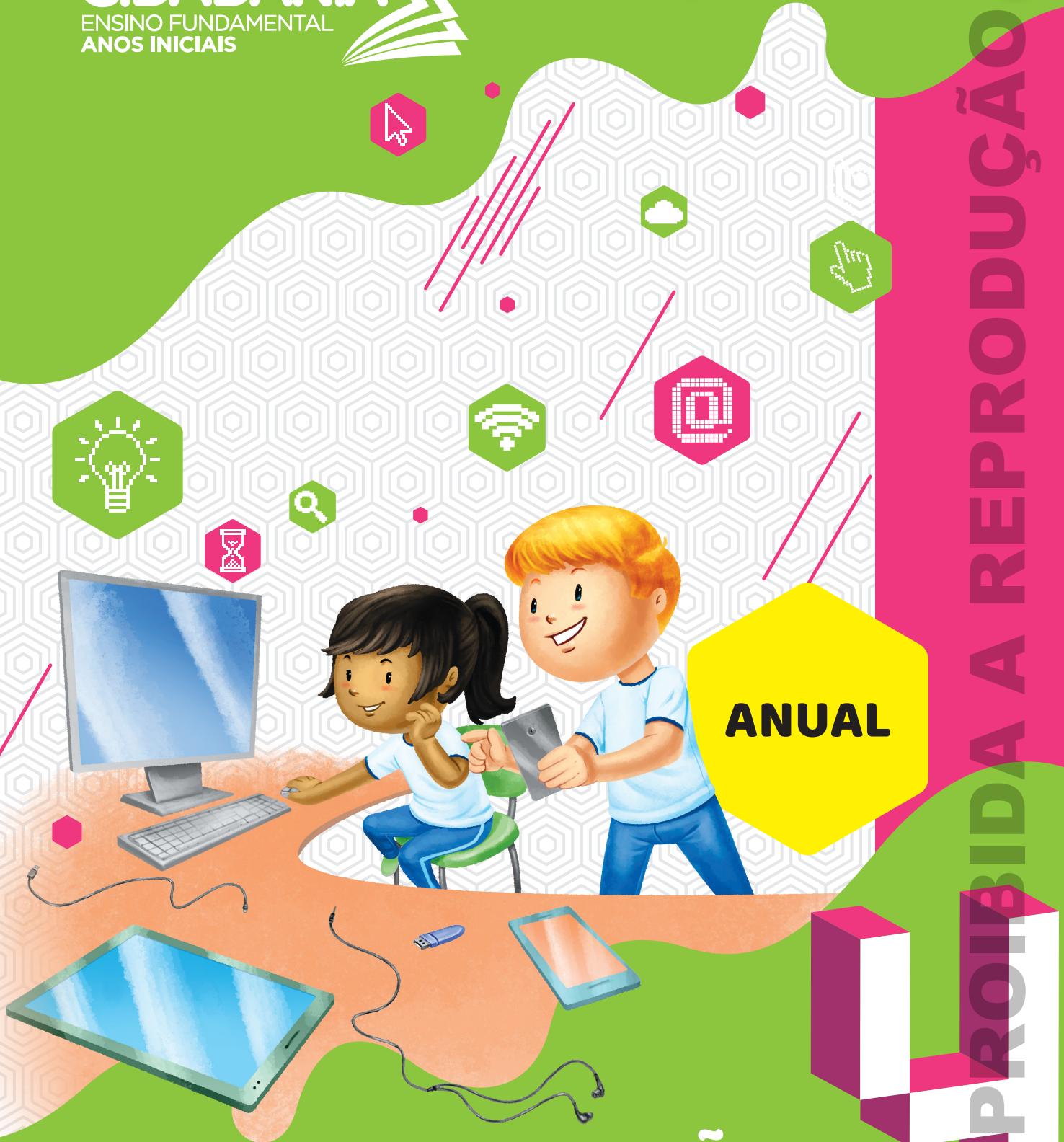




PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA





UNIDADE
2

Tradição viva



IMAGENS: © RM1 - Fotolia.com, © Jerome Dancette - Fotolia.com, © Flowerpower - Fotolia.com,
© Mirko - Fotolia.com, © Val Thoermer - Fotolia.com, Personagens: Marcos Yuji, Composição: Jefferson Schnaider



PHOTO BY RAY REPRODUCED WITH PERMISSION

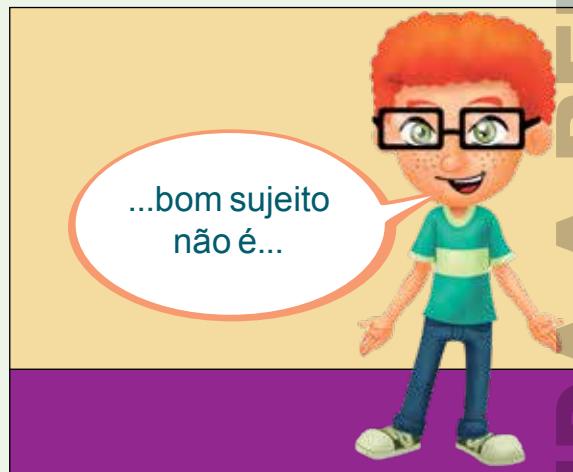
Festas populares



FIQUE SABENDO

Danças populares

Vamos conhecer mais sobre a cultura brasileira por meio de alguns estilos de danças populares. Desse modo, entraremos em contato com a história falada, cantada, dançada, sentida e vivida pelos brasileiros durante muito tempo. Vamos entender mais sobre nossas raízes, reconhecendo e valorizando as produções artísticas e culturais presentes em nossa trajetória histórica.



Samba

O samba tem suas origens marcadas pela influência da cultura dos escravizados africanos. Ele faz parte das riquezas culturais do nosso país, juntamente com o carnaval.

O samba está presente em todo o território brasileiro, destacando-se o Rio de Janeiro e a Bahia como os estados com maior tradição. Apesar de ser tocado e dançado durante o ano inteiro, é no período de carnaval que ele é exaltado.

No Rio de Janeiro, as escolas de samba se organizam durante grande parte do ano para desfilar com fantasias e carros alegóricos, dançando ao som de uma orquestra de instrumentos musicais de percussão que dão ritmo ao samba no pé.

Representando um **enredo**, cada escola de samba define suas fantasias, alegorias, música (samba-enredo) e tudo que compõe sua apresentação. É um espetáculo de brasiliade!



*Trama,
história.*



© Eli Cooy - Fotolia.com

Carnaval no
sambódromo
do Rio de
Janeiro.



VAMOS CANTAR

Samba-enredo

O samba-enredo surgiu no Rio de Janeiro, na década de 1930, para o desfile de uma escola de samba. Hoje é tradição do carnaval. Todas as escolas de samba do Brasil produzem seu samba-enredo para apresentar ao público no desfile de carnaval.

Vamos conhecer e cantar alguns trechos de sambas-enredo que fizeram sucesso nos carnavais cariocas?

Peguei um Ita no Norte

“(...) Explode, coração,
na maior felicidade,
é lindo o meu Salgueiro,
contagiando e sacudindo essa cidade...”

Samba-enredo da Salgueiro, 1993



Jefferson Schnaider

Bumbum paticumbum prugurundum

“Bumbum paticumbum prugurundum,
o nosso samba minha gente é isso aí, é isso aí
Bumbum paticumbum prugurundum,
contagiando a Marquês de Sapucaí...”

Samba-enredo da Império Serrano, 1982



É hoje!

“É hoje o dia da alegria
E a tristeza, nem pode pensar em chegar
Diga, espelho meu
Se há na avenida alguém mais feliz que eu
Diga, espelho meu
Se há na avenida alguém mais feliz que eu...”

Samba-enredo da União da Ilha, 1982

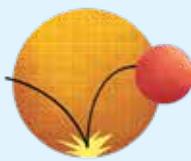


ORGANIZE AS IDEIAS

Você e seus familiares conhecem algum samba-enredo? Pesquise e registre o trecho da música que vocês lembrarem. Depois, apresente aos colegas.



Acervo Editora Opet



VAMOS EXPERIMENTAR

Experimente sambar!



Primeiro, leve a perna direita à frente e apoie o pé no chão, virando levemente a ponta do pé para fora, flexionando a perna lateralmente (joelho para fora). Retorne o pé ficando paralelo ao outro, sem sair do lugar. Repita com a outra perna.

Experimente esta movimentação devagar. Aos poucos, vá acelerando e deixando seu corpo mais solto, até começar a sambar.

Depois, a turma pode escolher uma música e experimentar os passos. É hora de remexer!



HORA DE PRATICAR



Dividam a turma em equipes e criem um enredo. Depois, utilizando sucatas, produzam fantasias.

Materiais necessários

- Sucatas diversas
- Cola e tesoura
- Papéis coloridos
- Camiseta
- Panos coloridos
- Tinta guache e pincel
- Barbante
- Jornal
- Outros materiais que a sua criatividade escolher



Imagens: © Shutswis - Fotolia.com, tesoura: © Chayathon2000 - Fotolia.com, papéis coloridos: © Jormala - Fotolia.com, camisetas: © Picsfive - Fotolia.com, panos coloridos: © heFinalMiracle - Fotolia.com, tinta guache: © Schankz - Fotolia.com, barbante: © Hayati Kayhan - Fotolia.com, jornal: © Unclesam - Fotolia.com.



ORGANIZE AS IDEIAS

Qual foi o enredo criado pela sua equipe? E a sua fantasia, qual foi?



BATE-PAPO

O carnaval é um evento popular que envolve muita organização e disciplina de um grande número de pessoas. Os temas são escolhidos com muito cuidado, as canções retratam a situação de vida e os sonhos da população. Você conheceu algum bloco de carnaval que se apresentou em sua cidade ou nos meios de comunicação? Qual foi o tema abordado? Faça uma pesquisa sobre o assunto e relate para os colegas.



FIQUE SABENDO

Antes de existirem as escolas de samba profissionais, já existiam os blocos de carnaval. Nesse caso, mais que competir, a intenção era se divertir.

Vamos vivenciar um baile de carnaval usando as fantasias confeccionadas.

Que tal acompanhar o ritmo de algumas **marchinhas**?! Vamos lá!

Gênero de música popular, tocada especialmente durante o período do carnaval. O auge desse gênero foi entre os anos de 1920 e 1960.

Acorda, Maria Bonita

“Acorda, Maria Bonita
Levanta vai fazer o café
Que o dia já vem raiando
E a polícia já está de pé...”

Cidade maravilhosa

“Cidade maravilhosa,
Cheia de encantos mil!
Cidade maravilhosa,
Coração do meu Brasil!...”





FAÇA VOCÊ MESMO

Depois de dançar muito, é hora de se hidratar! Beba muita água para se refrescar!



ORGANIZE AS IDEIAS

Pesquise com seus familiares outras marchinhas de carnaval; escolha duas e registre-as nos espaços abaixo.

Acervo Editora Opção



GALERIA DE CURIOSIDADES

A **Deixa Falar** foi a primeira escola de samba do Brasil. Foi fundada em 18 de agosto de 1928, na cidade do Rio de Janeiro. Posteriormente, foram criadas outras escolas de samba, como as famosas Mangueira e Portela.

Disponível em: <http://www.suapesquisa.com/carnaval/historia_escolas_samba.htm>. Acesso em: 27 mar. 2019. (Adaptado).



FIQUE SABENDO

Festa Junina

As festas juninas são uma grande tradição no Brasil. Realizadas nos meses de junho e julho, comemoram o dia de alguns santos da tradição católica, como São João e São Pedro. Fogueira e quadrilha fazem parte da animação. As escolas do país inteiro também organizam suas festas. Vamos preparar a nossa?



© Renata Chaguri

Quadrilha

Tradicionalmente existe um puxador de quadrilha que indica a sequência dos passos por meio de comandos. Vamos conhecer ou relembrar alguns deles.

BALANÇÊ

Significa balançar o corpo no ritmo da música, marcando o passo sem sair do lugar. É usado quase todas as vezes em que se termina um passo e prepara-se para o próximo, bem como quando se aguarda o parceiro realizar um comando.

GRANDE PASSEIO

Cada cavalheiro dá o braço direito à sua parceira e, assim, passeiam no ritmo da música seguindo o primeiro casal.

CUMPRIMENTOS

Forma-se uma fileira de damas e outra de cavaleiros, cada um de frente para o seu par. Os cavalheiros se aproximam das damas e cumprimentam-nas, tirando seus chapéus e curvando seu tronco à frente. Depois, as damas se aproximam deles e os cumprimentam mexendo a saia.

TÚNEL

Os integrantes do primeiro casal ficam frente a frente formando um túnel ao unir suas mãos, fazendo um arco com os braços. A partir daí, cada casal que passa pelo túnel também une as mãos, aumentando sua formação. Assim que todos passarem, o primeiro casal passa por dentro do túnel e segue o **passeio** normalmente, sendo seguido por todos que forem passando o final do túnel.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

CAMINHO DA ROÇA

Damas e cavalheiros formam uma só fila. Cada dama à frente do seu parceiro, normalmente na formação de roda. Deslocam-se fazendo o **balancê**, andando sempre para a direita.

OLHA A CHUVA

Durante o caminho da roça, damas e cavalheiros, que estavam andando para a direita, viram-se e caminham em sentido contrário.

CARACOL

Damas e cavalheiros em fila única, a primeira dama da fila começa a enrolar a fileira, como um caracol.

GRANDE RODA

Saindo do **caracol**, forma-se uma roda que se movimenta à direita e à esquerda conforme o comando. Na sequência, forma-se uma roda de damas no centro e outra de cavalheiros em volta, seguindo a orientação "Duas rodas, damas para o centro" ou vice-versa. As rodas obedecem ao comando, movimentando para a direita ou para a esquerda, podendo deslocar-se em sentidos contrários.

DESPEDIDA

Os pares se formam novamente e se despedem acenando e saindo em fila.



HORA DE PRATICAR

Vamos realizar a quadrilha da turma com o auxílio do professor. Escolha o seu par e vamos dançar! Represente com um desenho a quadrilha da turma.



QUER SABER MAIS?



Em razão da colonização portuguesa no Brasil, suas festividades típicas se popularizaram por aqui, sendo a Festa Junina uma delas. E como também tivemos imigrantes de outros países, a festa começou a mesclar diferentes culturas.

A própria quadrilha é realizada por influência francesa, já a dança de fitas por influência espanhola e portuguesa. Hoje a Festa Junina e a quadrilha têm a cara do Brasil!

Assista à apresentação de dança de quadrilha junina de um grupo de Fortaleza, acessando: <<http://www.youtube.com/watch?v=yIutmNQj6H6Q>>.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Luta é diferente de briga



FIQUE SABENDO

Luta e dança

Tanto a dança quanto a luta estiveram presentes em toda a história da humanidade, desde momentos de luta pela sobrevivência aos momentos de celebração e divertimento das civilizações, comemorados com muita dança e animação.

Vamos praticar alguns fundamentos das lutas e, assim, realizar essas práticas como uma forma de autoconhecimento, controle corporal, respeito e desenvolvimento pessoal.



FAÇA VOCÊ MESMO

Antes de praticar qualquer atividade corporal, vale a pena realizar um aquecimento, que pode ser feito com uma corrida leve.



Para completar, é interessante fazer alguns alongamentos básicos que o professor irá indicar. Dessa forma, seu corpo estará aquecido e preparado para realizar movimentos que exijam força e agilidade.



VAMOS EXPERIMENTAR

Conquista do território

Materiais necessários

- Colchonetes
- Letras do alfabeto reproduzidas em cartões de duas cores diferentes
- Uma bandeira



Prática

A turma deve ser dividida em dois grupos identificados por cores diferentes. Em uma quadra ou espaço amplo, espalhe os colchonetes e, no centro, as letras do alfabeto em cartões, nas cores dos dois grupos.

Cada aluno inicia confrontando alguém da outra equipe nos colchonetes. Com os oponentes ajoelhados, o objetivo é deitar o colega de barriga para baixo.

Quando conseguir, deixe o colega deitado e vá até o centro da quadra ajudar seu grupo a montar as palavras solicitadas, que estão registradas em uma folha colocada no centro. O objetivo é completar todas as palavras antes do outro grupo.

Assim que o grupo finalizar, o professor vai conferir e entregar aos participantes uma pista que vai indicar o que é necessário para libertar os colegas que foram imobilizados e permanecem deitados nos colchonetes.

Quando conseguir libertar os companheiros, o grupo deve ir ao centro da quadra, levantar a **bandeira da conquista do território** e ecoar um grito de guerra.

Regra

Não vale empurrar o colega para que ele fique no chão. Todos devem se respeitar. A competição é pela prática do esporte!



GALERIA DE CURIOSIDADES

Pa-kua

Pa-kua é uma prática que tem a arte marcial como uma das formas de aprendizado **psicofísico** para aumentar a autoconfiança, o conhecimento e o domínio sobre o corpo, percebendo suas possibilidades e limites, superando os medos que nos impedem de evoluir nas ações do dia a dia. Isso tudo colabora na maneira como nos relacionamos com as pessoas e como entendemos o mundo.

Essa forma de luta acontece em um clima sadio, sem competição, como um aprendizado compartilhado entre os praticantes.

Relativo à mente e ao corpo.

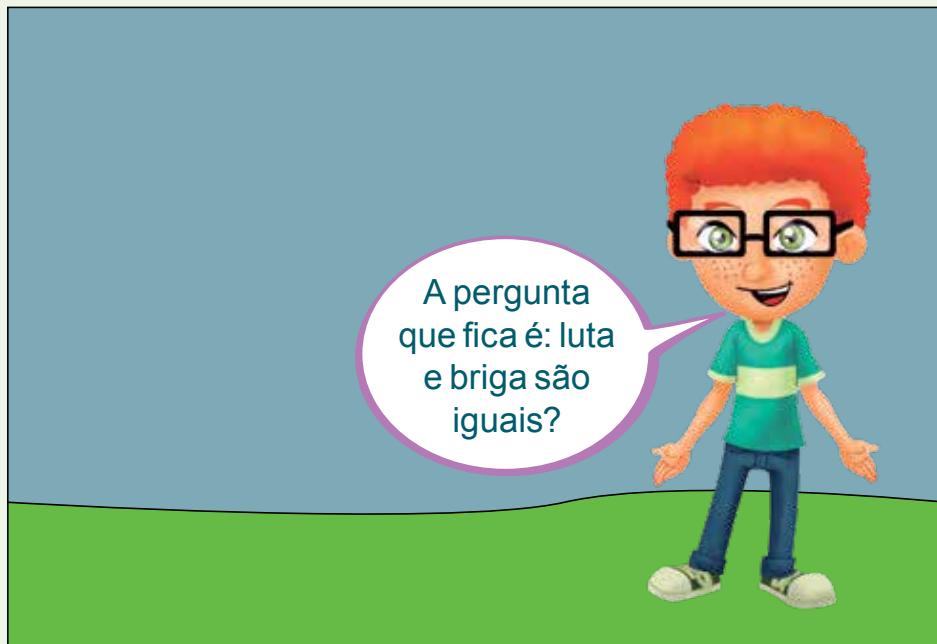


FIQUE SABENDO

Defesa pessoal e esporte

Com quem você já brincou de luta? Em algum momento já lutou contra algum personagem imaginário?

Hoje em dia, a luta é praticada tanto como meio de defesa, como forma de esporte.



Você sabe o que é **filosofia**?

Cada luta tem uma filosofia diferente, mas todas têm uma coisa em comum: o respeito pelo próximo.

Filosofia significa “amor à sabedoria”; estuda temas ligados aos seres humanos (como aprendem e vivem).



QUER SABER MAIS?

As lutas que fazem parte das Olimpíadas são: judô, boxe, esgrima, luta livre e *tae kwon do*.

Observe as imagens e escreva no retângulo o nome das lutas representadas.



© MurielleB - Fotolia.com



© TI_To_Tto - Fotolia.com



© Kzenon - Fotolia.com



© Olly - Fotolia.com



PaSta77/istockPhoto



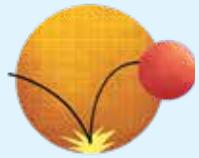
ORGANIZE AS IDEIAS

Você sabe a diferença entre luta e briga? Relacione as colunas e descubra.

Diversão	<input type="checkbox"/>	1	Respeito
Conflito	<input type="checkbox"/>	Luta	<input type="checkbox"/>
Regra	<input type="checkbox"/>	2	Violência
Machuca	<input type="checkbox"/>	Briga	<input type="checkbox"/>
			Segurança
			Agressão



Sobre a luta e sua filosofia, assista ao filme *Kung Fu Panda*, dirigido por Jennifer Yuh.

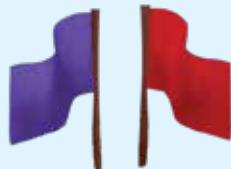


VAMOS EXPERIMENTAR

Levante a sua bandeira!

Materiais necessários

- Duas bandeiras de cores diferentes



Prática

Dois colegas vão se confrontar depois de serem autorizados pelo juiz, que pode ser o professor ou outro colega.

Os dois se cumprimentam no centro do ringue e não podem mais soltar a mão direita um do outro.

Cada um tem o objetivo de chegar até a sua bandeira, que está ao seu lado, no chão, a uns dois metros de distância.

Regra

Vence quem conseguir chegar até a sua bandeira e levantá-la do chão.



Marcos Yuij

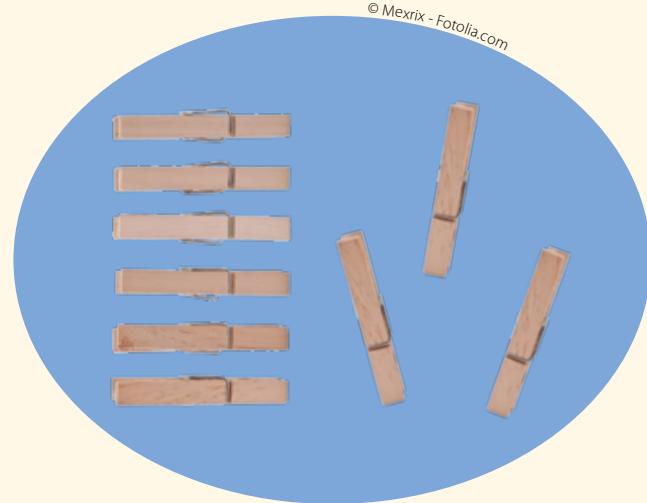


HORA DE PRATICAR

Jogo dos prendedores

Material necessário

- Prendedores de roupa



Prática

Fixe vários prendedores de roupa em sua camiseta.

Forme uma dupla ficando um de frente para o outro.

Ao sinal do professor, tente pegar o maior número de prendedores da roupa do colega, ao mesmo tempo em que tenta impedir que ele pegue os seus.



Regras

Você não pode encostar no colega (somente pegar os prendedores).

No final do jogo, o professor dará um sinal em que todos devem parar em posição de estátua. Respeite o colega durante o desenvolvimento do jogo.

PROIBIDA REPRODUÇÃO



ORGANIZE AS IDEIAS

- No jogo dos prendedores, com qual colega você formou dupla?

-
- Como foi o jogo dos prendedores?

() Fácil () Difícil

- Com quantos prendedores você começou o jogo?

- E com quantos terminou?

- Quantos prendedores você conseguiu pegar do colega?

Brinque outras vezes para tentar pegar cada vez mais prendedores!



FAÇA VOCÊ MESMO

Convide a família para fazer um passeio em um parque! Juntos, entrem em contato com a natureza, respirem profundamente, caminhem, brinquem, cantem e dancem. E, quem sabe, vocês aproveitam para fazer novas amizades!

Este passeio certamente será muito agradável. E, além disso, é um hábito muito saudável!





FIQUE SABENDO

Luta com espadas

Existe uma luta com espadas que é praticada nas Olimpíadas. O nome dessa luta é esgrima. Nos jogos olímpicos, os atletas utilizam equipamentos de segurança, que se parecem com os dos astronautas.

Eles usam jaquetas, luvas, calças especiais e uma máscara protetora.

Mas nem sempre foi assim.

A história dessa luta começou há três mil anos. Ela era praticada por guerreiros que não usavam esses equipamentos modernos. A chance de alguém se machucar era muito grande.

Hoje em dia, a segurança é muito importante e, por isso, é possível adaptar as regras dessa luta para ser praticada na escola.



Shutterstock/Latinstock



GALERIA DE CURIOSIDADES

Você sabia que existem três tipos de espadas utilizadas na esgrima?

- O florete (toque no tórax e abdome).
- A espada.
- O sabre.

As principais diferenças entre as espadas são o formato de suas lâminas e a forma de usá-las na luta.

A definição das partes do corpo que serão alvo de toque para pontuação é decisiva porque, para marcar pontos, é preciso encostar a ponta da espada no corpo do adversário.



© LiliFoto - Fotolia.com