



1

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA





A collage of three photographs in the background: a boy in a blue shirt and cap riding a roller coaster, a girl in a red dress on a swing, and a boy in a yellow shirt and jeans sitting on a large blue ball.

UNIDADE

4

É PRA MOVIMENTAR!



PROIBIDA A REPRODUÇÃO



DORMIR E ACORDAR



FIQUE SABENDO

EM PÉ OU DEITADO?

VOCÊ JÁ SABE QUE NÓS ANDAMOS COM O CORPO NA **POSIÇÃO VERTICAL** (EM PÉ).

Shutterstock/Latinstock



E QUE DORMIMOS COM O CORPO NA **POSIÇÃO HORIZONTAL** (DEITADO).



© Rafael Santos

PRESTE ATENÇÃO!

SEMPRE QUE BRINCAMOS DE **CARRINHO DE MÃO**, FICAMOS COM O CORPO NA MESMA POSIÇÃO QUE DORMIMOS (**HORIZONTAL**) E, QUANDO PLANTAMOS **BANANEIRA**, MANTEMOS A POSIÇÃO DE PÉ (**VERTICAL**), MAS DO LADO CONTRÁRIO, COM AS PERNAS PARA CIMA.

E QUANTO AOS BICHOS? VOCÊ SABE COMO ELES DORMEM?



VAMOS CANTAR

O SONO DOS BICHOS

TEM BICHO QUE DORME EM PÉ
TEM BICHO QUE DORME DEITADO
TEM BICHO QUE DORME ATÉ
DORME ATÉ SENTADO

CAVALO DORME EM PÉ
LEÃO DORME DEITADO
O GALO É QUE É
DORME EMPOLEIRADO



Roberto Zellner

TEM BICHO QUE DORME EM PÉ
TEM BICHO QUE DORME DEITADO
TEM BICHO QUE DORME ATÉ
DORME ATÉ SENTADO



Roberto Zellner

BURRO DORME EM PÉ
LOBO DORME DEITADO
MORCEGO É QUE É
DORME PENDURADO

TEM BICHO QUE DORME EM PÉ
 TEM BICHO QUE DORME DEITADO
 TEM BICHO QUE DORME ATÉ
 DORME ATÉ SENTADO

ZEBRA DORME EM PÉ
 ONÇA DORME DEITADA
 A COBRA É QUE É
 DORME TODA ENROLADA

TEM BICHO QUE DORME EM PÉ
 TEM BICHO QUE DORME DEITADO
 HOMEM É QUE É
 DORME ATÉ SENTADO



Roberto Zellerer

ROCHA, RENATO. O SONO DOS BICHOS. INTÉPRETE: MPB4. IN: **ADIVINHA O QUE É**. RIO DE JANEIRO: ARIOLA, 1981.





ORGANIZE AS IDEIAS

AGORA, VAMOS REPRESENTAR, POR MEIO DE DESENHOS, COMO OS BICHOS CITADOS NA LETRA DA CANÇÃO DORMEM. DEPOIS, APRESENTE SEU DESENHO PARA OS COLEGAS.



FAÇA VOCÊ MESMO

VOCÊ SABIA QUE PARA TERMOS BASTANTE DISPOSIÇÃO DURANTE O DIA É NECESSÁRIO TER UMA BOA NOITE DE SONO?

OBSERVE, A SEGUIR, O NÚMERO DE HORAS QUE AS PESSOAS PRECISAM DORMIR PARA MANTER A SAÚDE.



BEBÊS – 16 HORAS



DE 3 A 12 ANOS – 10 HORAS

Fotos: Shutterstock/Liaisonstock



DE 13 A 18 ANOS – DE 8 A 10 HORAS



DE 19 A 60 ANOS – 8 HORAS



MAIS DE 60 ANOS – 6 HORAS



GALERIA DE CURIOSIDADES

É PRA MOVIMENTAR!

QUEM DORME MAIS?

ENTRE OS ANIMAIS, OS QUE MAIS DORMEM SÃO OS COALAS, QUE CHEGAM A DORMIR 22 HORAS DIÁRIAS.

E OS ANIMAIS QUE MENOS TÊM SONO SÃO AS GIRAFAS, QUE DORMEM SOMENTE DUAS HORAS POR DIA.



Shutterstock/Latinstock

z z z z z z z...

FALANDO EM DORMIR, QUE SONINHO! QUE TAL DEITAR UM POUQUINHO PARA RELAXAR O CORPO?

BOM DESCANSO!



QUER SABER MAIS?



ANTES DE DORMIR, QUE TAL ESCUTAR AS HISTÓRIAS DO LIVRO SONO SOLTO?

AUTORA: ANNA MARIA MARTINS; EDITORA DANTE.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS CANTAR

APRENDEMOS UM POUCO SOBRE A IMPORTÂNCIA DE DESCANSAR. DEPOIS DE UM SONINHO, CHEGOU A HORA DE ACORDAR O CORPO! VAMOS CANTAR ESTA MÚSICA.

A COBRA

A COBRA NÃO TEM PÉ

A COBRA NÃO TEM MÃO

COMO É QUE A COBRA SOBE

NO PEZINHO DE LIMÃO?

ELA VAI SE ENROLANDO

VAI, VAI, VAI

VAI SE ENROLANDO NO PEZINHO DE LIMÃO

A COBRA NÃO TEM MÃO

A COBRA NÃO TEM PÉ

COMO É QUE A COBRA DESCE

DO PEZINHO DE CAFÉ?

ELA VAI SE ENROLANDO

VAI, VAI, VAI

VAI SE ENROLANDO NO PEZINHO DE CAFÉ.

ACERVO DA CULTURA POPULAR

Bianca Cristaldi



VAMOS EXPERIMENTAR

VOCÊ CONHECE OUTROS MOVIMENTOS QUE A COBRA FAZ?

VAMOS EXPERIMENTAR ALGUNS DESES MOVIMENTOS?

- RASTEJAR
- ENCOLHER
- ESTICAR
- DOBRAR



AGORA
É A SUA VEZ! VAMOS
ESTICAR E DOBRAR O
CORPO TODO!

- PRIMEIRO, VAMOS **ESTICAR** NOSSO CORPO!
 - ESTICA UMA Perna, DEPOIS A OUTRA.
 - ESTICA UM BRAÇO, DEPOIS O OUTRO E, EM SEGUIDA, OS DOIS JUNTOS.
 - AGORA, OS DEDOS, O PESCOÇO...
 - PRONTO! OS MOVIMENTOS ESTICARAM SEU CORPO TODO.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

- AGORA, VAMOS **DOBRAR!**
 - COMECE DOBRANDO UM JOELHO, DEPOIS O OUTRO E, POR FIM, OS DOIS JUNTOS.
 - DEPOIS, DOBRE O TRONCO, A CABEÇA E OS DEDOS, ATÉ SEU CORPO FICAR BEM ENCOLHIDO.

AGORA, TUDO JUNTO!

VAMOS ESTICAR E DOBRAR!

ESTICAR E DOBRAR!



Olena Afanasova / 123RF



Olena Afanasova / 123RF



FAÇA VOCÊ MESMO

É MUITO BOM DOBRAR E ESTICAR O CORPO. ESSES MOVIMENTOS NOS DÃO VONTADE DE ESPREGUIÇAR E FAZER ALONGAMENTOS.

POR FALAR NISSO, VOCÊ JÁ REPAROU QUE OS GATOS SÃO MESTRES NA ARTE DE ALONGAR? ELES SE ESPREGUIÇAM E BOCEJAM VÁRIAS VEZES POR DIA.



Shutterstock/Latinstock

E VOCÊ, SE ESPREGUIÇA AO ACORDAR?

SE VOCÊ AINDA NÃO TEM ESSE HÁBITO, PROCURE COMEÇAR A SE ESPREGUIÇAR. ESSA É UMA PRÁTICA MUITO SAUDÁVEL PARA NOSSO CORPO.

VAMOS ESTICAR?



Shutterstock/Latinstock

BRINCAR E APRENDER



FIQUE SABENDO

CABO DE GUERRA

OBSERVE A IMAGEM A SEGUIR.



CRUZ, IVAN. **CABO DE GUERRA**. 2005. ACRÍLICO SOBRE TELA, 0,30 X 0,40 M.

- O QUE ESTÁ ACONTECENDO NA CENA?
- VOCÊ CONHECE A BRINCADEIRA QUE ESTÁ SENDO REPRESENTADA?
- JÁ BRINCOU DE CABO DE GUERRA COM SEUS AMIGOS? COMO FOI SUA EXPERIÊNCIA?



VAMOS EXPERIMENTAR

É PRA MOVIMENTAR!

AGORA, PREPARE-SE PARA BRINCAR DE **CABO DE GUERRA**!

MATERIAL NECESSÁRIO

- CORDA

PRÁTICA

A TURMA DEVE SER DIVIDIDA EM DUAS EQUIPES. ANTES DE INICIAR O JOGO, MARQUEM A LINHA CENTRAL COM A AJUDA DO PROFESSOR.



© iStockphoto.com

REGRA

CADA EQUIPE SEGURA UMA PONTA DA CORDA E, AO SINAL DE LARGADA, PUXA A CORDA PARA SEU LADO.

TERMINA A PARTIDA QUANDO A CORDA INTEIRA ULTRAPASSAR A LINHA CENTRAL, FICANDO AO LADO DA EQUIPE VENCEDORA.

SEGURE FIRME PORQUE A UNIÃO FAZ A FORÇA!

CABO DE GUERRA É UM JOGO POPULAR, PRATICADO POR MUITAS CULTURAS E TRANSMITIDO DE GERAÇÃO A GERAÇÃO.

VOCÊ SABIA QUE ESSE JOGO FAZ PARTE DAS TRADIÇÕES INDÍGENAS?



VOCÊ PERCEBEU QUE SOMOS MAIS FORTES QUANDO ESTAMOS JUNTOS?



- COMO FOI O DESEMPENHO DA SUA EQUIPE DURANTE O CABO DE GUERRA?
- TODOS SE ESFORÇARAM PARA CONQUISTAR O MESMO OBJETIVO?

ALÉM DE FORTES,
JUNTOS TAMBÉM
PODEMOS SER MAIS
CRIATIVOS!



TROQUEM IDEIAS SOBRE COMO PODEMOS UTILIZAR A CORDA PARA REALIZAR OUTRAS BRINCADEIRAS POPULARES.



ORGANIZE AS IDEIAS

COMO FOI PRATICAR OUTRO JOGO COM A CORDA?

 FÁCIL DIFÍCILQUAL JOGO OU BRICADEIRA VOCÊ MAIS GOSTOU DE FAZER?
DESENHE.

É PRA MOVIMENTAR!

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FAÇA VOCÊ MESMO

CANSOU DE SE EXERCITAR? QUE TAL UMA PAUSA PARA HIDRATAR O CORPO?

ÁGUA FRESCA É SEMPRE MUITO BEM-VINDA PARA MANTER O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO.



Shutterstock/Latinstock

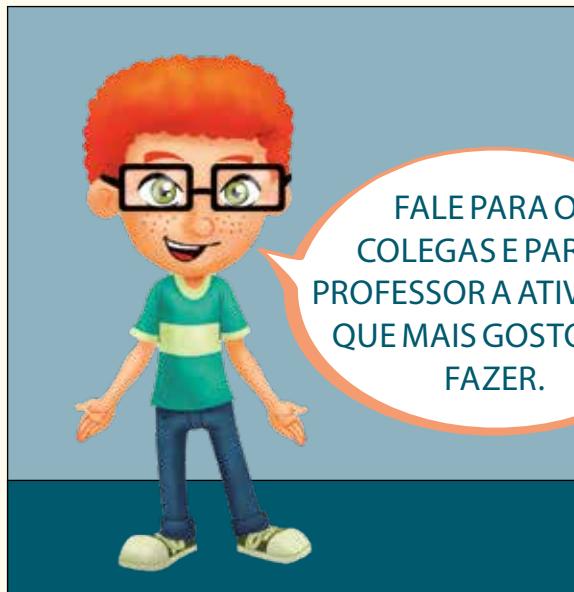


ORGANIZE AS IDEIAS

QUAIS HÁBITOS SAUDÁVEIS VOCÊ PRATICA NO SEU DIA A DIA? CONVERSE COM A TURMA E REGISTRE SUAS CONCLUSÕES.

NESSA UNIDADE, VIMOS ALGUNS MOVIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA GINÁSTICA. VOCÊ PRATICOU ESSES MOVIMENTOS DURANTE ALGUMAS ATIVIDADES QUE REALIZAMOS.

É PRA MOVIMENTAR!



FALE PARA OS COLEGAS E PARA O PROFESSOR A ATIVIDADE QUE MAIS GOSTOU DE FAZER.

VIMOS QUE OS ANIMAIS TAMBÉM DORMEM! POR QUE É TÃO IMPORTANTE UMA BOA NOITE DE SONO?



O SONO É IMPORTANTE SIM! E QUANDO ACORDAMOS DEVEMOS NOS MOVIMENTAR.



QUAIS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA PODEMOS FAZER NO DIA A DIA PARA MANTER O CORPO SEMPRE SAUDÁVEL?

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

*Formação
Humana
e cidadã*



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