

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS

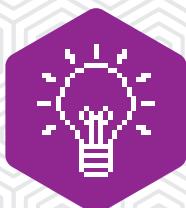


A REPRODUÇÃO

PROIBIDA

ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA



A REPRODUÇÃO

PROIBIDA

UNIDADE
1

Memórias da humanidade



IMAGENS: André Muller, © Photogl - Fotolia.com, © Daniel Carvalho - Fotolia.com
© Warren Millar - Fotolia.com, © Christian Delbert - Fotolia.com



produced
by

produced
by

Tradição em jogo



FIQUE SABENDO

Jogos de antigamente

Alguns jogos são praticados há tanto tempo, que até se confundem com a história da infância. Apesar de ser mais praticado na infância, o jogo pode estar presente na vida das pessoas em todas as idades, mas acontece que os adultos vão assumindo muitas responsabilidades e perdendo o hábito de brincar.

Você já percebeu que muitas coisas que conhecemos podem ganhar novos significados quando as vemos novamente? Por exemplo, podemos assistir a um filme muitas vezes e parece que sempre aprendemos um pouco mais, percebemos coisas novas e aprendemos a ver de outra forma.

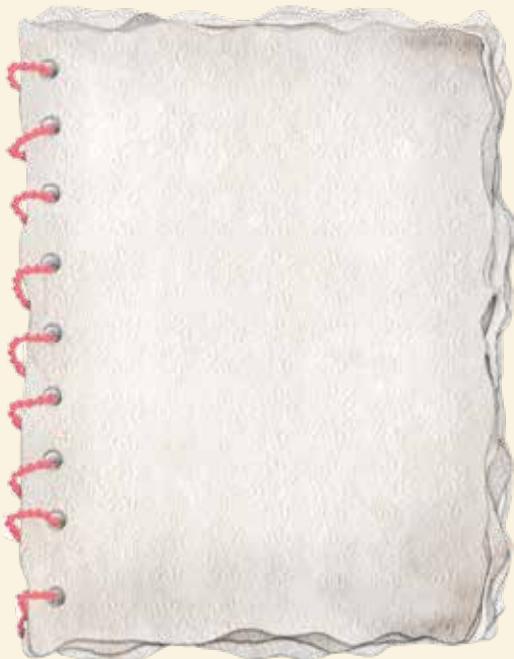
Nos jogos tradicionais isso também acontece. Algo simples, como um jogo de perseguição, pode ser sempre divertido e instigante. Ensina lições como não desistir, ter boas estratégias, dar todo nosso fôlego e até mesmo saber a hora de parar.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



ORGANIZE AS IDEIAS

Quais jogos de perseguição você conhece e costuma brincar com os colegas?



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Imagens: Acervo Editora Oper



VAMOS EXPERIMENTAR



PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Barra manteiga

Vamos brincar de um jogo chamado **barra manteiga**!

Prática

Divide-se a turma em duas equipes, cada qual alinhada em um lado da quadra.

Um representante de uma das equipes vai até o lado da outra equipe e inicia o jogo batendo nas palmas das mãos dos colegas, dizendo: Barra, barra, barra, barra... Manteiga.

Regras

Quem recebeu a "manteiga" corre atrás do colega até o outro lado da quadra. Se ele for pego muda de equipe e quem o perseguiu reinicia o jogo. No final, vence a equipe que tiver mais integrantes.





- Será que os seus familiares conhecem esse jogo?
- Quais jogos estão presentes na vida de sua família nos momentos de lazer e entretenimento?

Compartilhe as informações com os colegas para conhecermos os hábitos de lazer uns dos outros, e até mesmo aproveitar algumas ideias para nossos hábitos.



Gato mia

Prática

Este jogo deve ser feito, de preferência, em um ambiente fechado: um pátio ou um ginásio de esportes.

Um colega é vendado e os demais se espalham; todos se mantêm em silêncio enquanto quem estiver vendado procura os que estiverem escondidos.

Regras

Para que todos brinquem em segurança, o colega vendado deve andar devagar e com os braços à frente, evitando esbarrar ou tropeçar em objetos.

Quando ele encontrar alguém deve perguntar: – Gato mia?

E a pessoa encontrada responde: – Miau!

E assim, por meio da voz, ele tenta adivinhar quem é o colega encontrado. Se acertar, o colega encontrado passa a ocupar o seu papel; se errar, continua vendado e começa uma nova busca.



GALERIA DE CURIOSIDADES



Tapeçarias e quadros holandeses dos séculos XVI e XVII representam camponeses e fidalgos vivenciando uma prática que lembra as brincadeiras cabra-cega e gato mia.

Essa prática também é retratada na obra do artista brasileiro Orlando Teruz, em meados de 1930.



TERUZ, Orlando. *Cabra Cega*. 1944. Óleo sobre tela, 80 x 100 cm.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



FAÇA VOCÊ MESMO



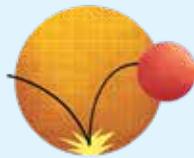
Mais de 50% do nosso corpo é composto de água, por isso ela é muito importante para o funcionamento do nosso organismo.

Não espere sentir sede, pois a sede aparece quando já estamos em processo de **desidratação**.



Após as atividades de Educação Física, faça sua higiene. Lave bem as mãos usando água e sabonete.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS EXPERIMENTAR



Para jogar Cinco Marias é preciso ter muita concentração, agilidade e precisão nos movimentos.



Cinco Marias

Esse jogo surgiu a partir de costumes praticados na Grécia Antiga. Ossinhos eram lançados para tirar a sorte. Acredita-se que esta também seja a origem dos dados utilizados em muitos jogos de tabuleiro.

Materiais necessários

- Retalhos de tecidos
- Areia
- Tesoura
- Agulha
- Linha



© Chaos - Fotolia.com



© Coprid - Fotolia.com



© Serhiy Butynets - Fotolia.com



© Natika - Fotolia.com

Faça os seus saquinhos de Cinco Marias com o auxílio de um adulto.

Como fazer

Para fazer cada saquinho, recorte o tecido, dividindo-o em cinco retângulos medindo em torno de 4 cm x 3 cm. Dobre-os ao meio e costure as laterais, coloque um pouco de areia e termine de costurar; não deixe o saquinho muito cheio.



André Müller

Agora vamos aprender a jogar!

Prática

Para começar, segure os cinco saquinhos com a mesma mão e jogue ao chão.

Pegue um saquinho do chão, jogue-o para cima e, rapidamente com a mesma mão, pegue outro saquinho do chão, recuperando o que estava no ar e ficando com dois saquinhos.

Deixe um de lado e faça o mesmo com os demais saquinhos que estão no chão. Caso consiga realizar o movimento sem deixar nenhum cair, continue.



Regras

A principal regra é utilizar somente uma mão.

Quando você acerta o desafio passa para a próxima fase, que se torna cada vez mais difícil. Quando errar é a vez do colega.

Não pode tocar em outro saquinho que não seja o escolhido para realização da jogada, neste caso também perde a vez.



FIQUE SABENDO

Existem outras fases para o jogo das Cinco Marias.

Vamos conhecer!



Você irá repetir a etapa anterior, porém pegando dois saquinhos do chão de cada vez.

Na terceira fase, você irá pegar inicialmente um saquinho do chão, e depois três, simultaneamente, lembrando-se sempre de recuperar o que lançou ao ar.



E tem a quarta fase... Você deve lançar um saquinho e pegar os outros quatro do chão ao mesmo tempo, recuperando o que estava no ar e ficando com os cinco na mão.



Mais uma fase para dificultar: lembre-se da primeira etapa, pois é parecido, o que muda é que a cada novo saquinho que pegar, em vez de descartá-lo, vai jogar ao ar.



Jogue os saquinhos para cima e pegue mais um no chão, recuperando os que você lançou. E faça assim até que tenha os cinco em sua mão.



Se deixar cair algum saquinho, passe a vez a outro colega e, quando voltar a sua vez, continue de onde parou.



QUER SABER MAIS?



Se você gostou de jogar Cinco Marias e deseja conhecer outras fases desse jogo, confira o site:
<http://criancas.hsw.uol.com.br/cinco-marias2.htm>



ORGANIZE AS IDEIAS

Depois de praticar o jogo com os saquinhos que você confeccionou, aproveite para criar novos desafios e regras, registrando também por meio de desenho.

DESAFIO	DESENHO	REGRA
DESAFIO	DESENHO	REGRA
DESAFIO	DESENHO	REGRA

DESAFIO	DESENHO	REGRA
DESAFIO	DESENHO	REGRA
DESAFIO	DESENHO	REGRA



- Do que você mais gostou e o que aprendeu com esse jogo?

É hora de compartilhar informações com os colegas. Ensine e aprenda novas maneiras de jogar. Outra sugestão é continuar jogando na hora do recreio e, quem sabe, até ensinar esse antigo jogo a outros alunos da escola!



FIQUE SABENDO

Nosso corpo tem memória

Experimentamos a memória viva de jogos tradicionais!

Agora, prepare-se para explorar suas memórias de movimento. Isso mesmo, nosso corpo também tem memória!

À medida que aprendemos a movimentar o corpo, passamos a repetir os movimentos de forma mais consciente e cada vez mais criativa.

Você vai precisar de sua memória e criatividade para manipular objetos da ginástica, como a fita e o arco.



Shutterstock/Latinstock



© Dmitry Lobanov - Fotolia.com



BATE-PAPO

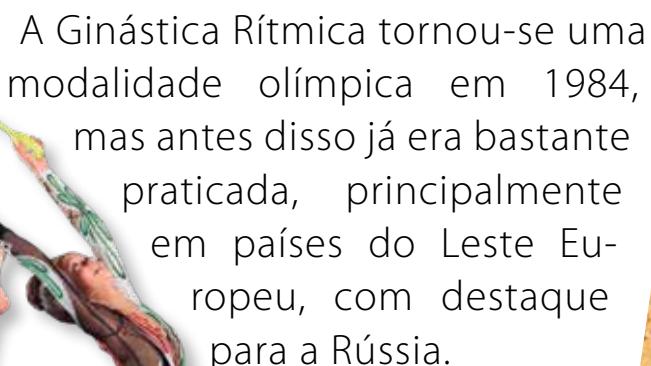
- O que você entende sobre “nossa memória”?
- Você já usou fitas e arcos para realizar algum movimento? Qual?

Comente com os colegas e com o professor e, se possível, demonstre-o à turma.



GALERIA DE CURIOSIDADES





A Ginástica Rítmica tornou-se uma modalidade olímpica em 1984, mas antes disso já era bastante praticada, principalmente em países do Leste Europeu, com destaque para a Rússia.

O arco e a fita são elementos utilizados na Ginástica Rítmica, bem como a corda, as **maças** e a bola. Unindo música, expressão corporal e movimentos de manipulação, essa modalidade se caracteriza por uma atividade de grande beleza.

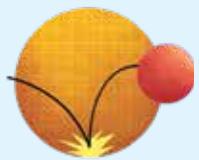
Objeto em forma de garrafa de gargalo comprido, usado pelos malabaristas em seus jogos de destreza.



QUER SABER MAIS?

Agora é com você!

Pesquise o nome de três ginastas brasileiros e suas modalidades.



VAMOS EXPERIMENTAR

Barangandã

O barangandã é um brinquedo popular que faz parte da história da cultura brasileira. É feito com longas fitas, semelhantes àquelas usadas na ginástica rítmica.

Que tal construir um barangandã?

Mãos à obra!

Materiais necessários

- Papel crepom colorido
- Papel sulfite
- Barbante
- Fita-crepe
- Tesoura



Como fazer

Corte os rolos de papel crepom em pedaços com 2 centímetros de largura; depois, desenrole-os formando tiras compridas.

Dobre uma folha de papel sulfite ao meio e coloque a ponta de três tiras de crepom próximas ao centro, como se fosse um marcador de páginas. Perceba que vai ficar um grande pedaço da tira de crepom para fora da folha sulfite em um dos lados, este será o **barangandã**.

Dobre a folha sulfite com as tiras de crepom até que fique um pequeno quadrado.

Prenda um pedaço de barbante, de aproximadamente 30 centímetros, ao papel sulfite dando a volta e amarrando em uma ponta do barbante. Para garantir, fixe o barbante no papel com fita-crepe. E está pronto! Se quiser faça outro para segurar um em cada mão.



© Rafael Santos

Sugestões

Faça formas no ar com o barangandã, desenhando círculos, espirais, ondas, circundando em seu corpo; corra e dance com ele, jogue-o para cima, movimente-o em diferentes direções!



**BATE-PAPO**

- Como foi a experiência de brincar com o barangandã?
- Que tal unir-se em duplas ou em trios e, juntos, criarem uma coreografia usando o barangandã?

Converse com o professor sobre a possibilidade de outras turmas assistirem à apresentação de vocês.

**HORA DE PRATICAR**

Formas de manipulação do arco

Vamos explorar a criatividade! Veja o que você consegue fazer com o arco: primeiro individualmente, depois em duplas e, por fim, em pequenos grupos. Divirtam-se!



Shutterstock/Latinstock



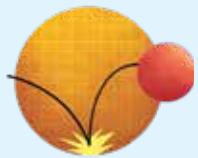


Evgenia Kanaeva, ginasta russa, é famosa pelos grandes títulos conquistados em torneios oficiais de ginástica rítmica. Ela é considerada a melhor atleta de ginástica rítmica da história. Em 2012, quando completava 22 anos, encerrou a carreira de ginasta e assumiu, naquela ocasião, o cargo de vice-presidente da Federação Russa de Ginástica Rítmica.

Confira o desempenho dessa atleta com o arco, nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, e com a fita, no Mundial de 2011. Os vídeos das apresentações podem ser vistos nos seguintes *links*: <<https://www.youtube.com/watch?v=YTzPExz9IL4>>; <<https://www.youtube.com/watch?v=d0z9bN7uusY>>.



© Rafael Santos



VAMOS EXPERIMENTAR

Movimentos com arcos e fitas

Já exploramos diferentes formas de manipular a fita, por meio do **barangandã**, e, depois, o arco. Com certeza foi desafiante explorar esses objetos, com muitos lançamentos, balanços e giros. Agora, vamos praticar novos desafios!

Materiais necessários

- Arcos
- Fitas



Shutterstock/Latinstock



© Dmitry Lobanov - Fotolia.com

Prática

Reúna-se em grupos de cinco alunos. O objetivo é criar uma apresentação de ginástica rítmica utilizando sequências de movimentos com arcos e fitas.

Lembre-se de escolher uma música para a apresentação, assim seu grupo pode inserir movimentos de dança também.

Regra

A regra é simples! Todos devem participar. O trabalho é colaborativo!



Meramente ilustrativo.



FAÇA VOCÊ MESMO

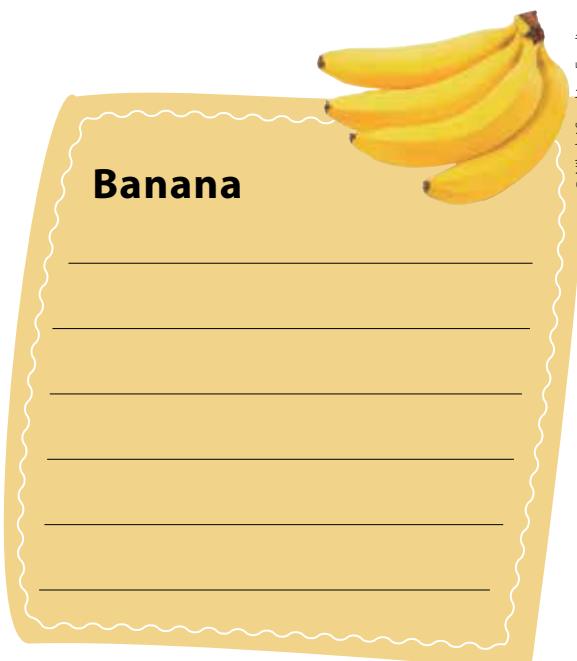
Após tantos movimentos, é hora de repor as energias... Que tal um alimento saudável? Escolha uma fruta de sua preferência. Lave-a bem, se for necessário, ou retire a casca. É sempre bom variar as frutas, experimentar outras... Hummm... Que delícia!

© Ktsdesign - Fotolia.com



ORGANIZE AS IDEIAS

Hora de pesquisar a importância destas frutas para a nossa saúde. Não se esqueça de registrar as vitaminas que elas possuem e como atuam no organismo.



PROIBIDA A REPRODUÇÃO