



1

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIDADE  
**3**

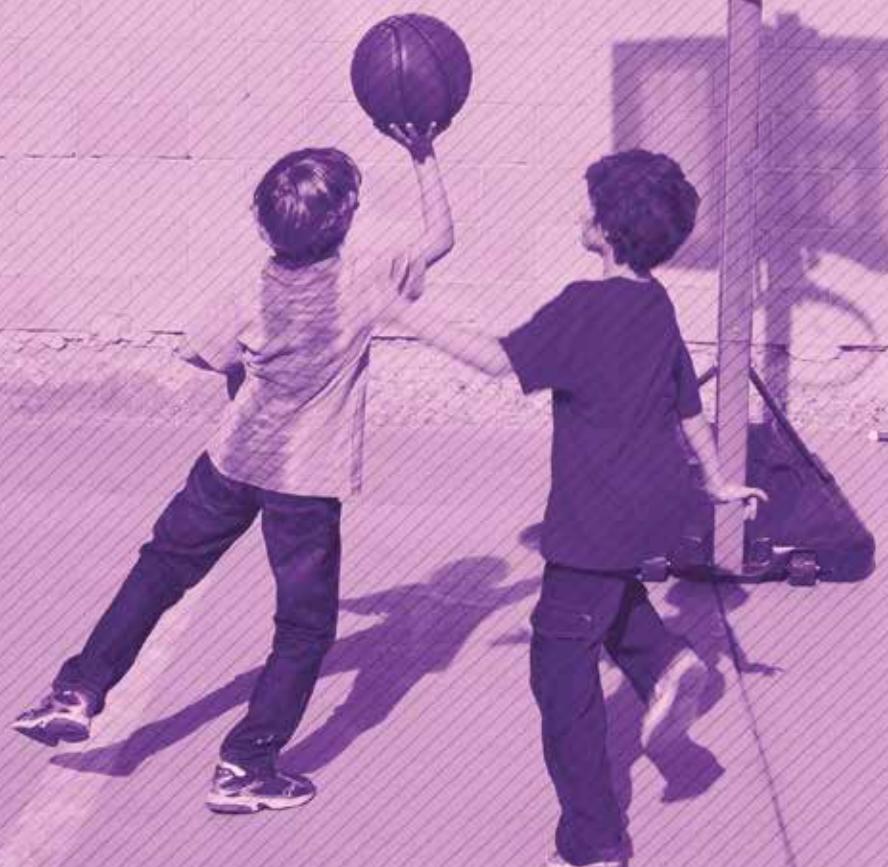
# MOVIMENTO PRECISO



Imagens: Shutterstock/Latinstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



# DESAFIOS CORPORAIS



VAMOS EXPERIMENTAR

MOVIMENTO PRECISO

EM DUPLAS, BRINQUEM DE ESPELHO. VOCÊ DEVE FICAR DE FRENTE PARA UM COLEGA E INVENTAR UM MOVIMENTO.



© Rafael Santos

O SEU COLEGA TERÁ QUE REPRESENTAR O MESMO MOVIMENTO, COMO SE FOSSE A SUA IMAGEM REFLETIDA NO ESPELHO.

DEPOIS, É A VEZ DO SEU COLEGA INVENTAR UM MOVIMENTO PARA VOCÊ REPETIR.

VOCÊ JÁ EXPERIMENTOU VÁRIOS MOVIMENTOS! AGORA DESENHE O ZÉ PALITO REPRESENTANDO UMA DAS POSIÇÕES QUE VOCÊ CRIOU NA BRINCADEIRA DE ESPELHO OU, SE PREFERIR, CRIE UMA NOVA POSE QUE CHAME A ATENÇÃO DOS COLEGAS.

PARA ISSO, VOCÊ VAI PRECISAR DE: UM PEDAÇO DE CARTOLINA, UM PALITO E FITA-CREPE.

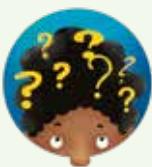
PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## FIQUE SABENDO ↗

**DESAFIOS CORPORAIS** SÃO OS MOVIMENTOS QUE DESAFIAM NOSSAS HABILIDADES.

DESSA FORMA, APRENDEMOS A DOMINAR NOSSO CORPO POR MEIO DO EQUILÍBRIO E DAS DIFERENTES FORMAS DE SE DESLOCAR E INTERAGIR COM OS COLEGAS.



## QUER SABER MAIS? ↗



**GOSTOU DE SE REMEXER? ENTÃO CONFIRA AS DICAS A SEGUIR. BOA DIVERSÃO!**

**FILME: *HAPPY FEET* – O PINGUIM. WARNER BROS, 2005.**

**LIVRO: *GIRAFAS NÃO SABEM DANÇAR*. AUTOR: GILES ANDRAE. COMPANHIA DAS LETRINHAS, 2009.**



## FIQUE SABENDO

## NA BUSCA DO EQUILÍBRIO

VOCÊ PRECISOU DE BASTANTE EQUILÍBRIO PARA FAZER ALGUMAS POSIÇÕES NAS ATIVIDADES ANTERIORES, PERCEBEU?

QUANDO VOCÊ MEXE UMA PARTE DO CORPO, PRINCIPALMENTE SEUS MEMBROS SUPERIORES (**BRAÇOS**) E INFERIORES (**PERNAS**), VOCÊ PRECISA FAZER UMA MUDANÇA NA POSTURA PARA SUSTENTAR SEU CORPO E MANTER A ESTABILIDADE. ISSO ACONTECE ATÉ MESMO EM UMA SIMPLES CAMINHADA, QUANDO VOCÊ PASSA O APOIO DE UM PÉ PARA O OUTRO.



JÁ APRENDEMOS  
VÁRIAS COISAS SOBRE NOSSO  
CORPO, PRINCIPALMENTE A  
HABILIDADE QUE ELE TEM DE  
SE LOCOMOVER E DE SE  
EQUILIBRAR NO  
ESPAÇO.

AGORA,  
VAMOS CONHECER  
VÁRIOS MOVIMENTOS  
UTILIZADOS NA  
**GINÁSTICA**?





## PÉ NA ESTRADA!

QUE TAL TRILHAR NOVOS CAMINHOS EM BUSCA DE AVENTURAS E VIVENCIAR DESAFIOS NO **MUNDO DA GINÁSTICA**?

PARA ISSO, FAÇA UM AQUECIMENTO E, DEPOIS, UM ALONGAMENTO PARA COMEÇAR ESTA EXPERIÊNCIA.

1. VAMOS LÁ! PRIMEIRO, VAMOS VOAR DE **AVIÃO**! É PRECISO EQUILIBRAR-SE EM UM PÉ SÓ! CONCENTRE-SE!



Fotos: © Rafael Santos

2. E AGORA, UMA EXPEDIÇÃO DE **VELEIRO**. PARA INICIAR, VAMOS, JUNTOS, REPRESENTAR O MOVIMENTO DA **VELA**. USE A CRIATIVIDADE E MEXA AS PERNAS DE VÁRIAS MANEIRAS!



Shutterstock/Lantstock

**3. ESTAMOS PERCORRENDO UM TRECHO BEM ESTREITO E ÚMIDO! OPA! TEM UM TRONCO DE ÁRVORE CAÍDO. VAMOS TER QUE SALTAR!**

**4. O TERRENO ESTÁ MUITO ESCORREGADIO. VAMOS TER QUE ROLAR!**

© Lundy - Fotolia.com



**UFA! O MUNDO DA GINÁSTICA É CHEIO DE SURPRESAS!**



ORGANIZE AS IDEIAS

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

1. ENCONTRE OS DESAFIOS CORPORAIS NO CAÇA-PALAVRAS A SEGUIR.

F	M	P	O	H	A	R	V	S	T
E	Q	U	I	L	I	B	R	A	R
R	L	D	C	Y	O	N	G	L	E
O	Q	I	F	J	P	K	X	T	U
L	S	T	A	G	A	C	H	A	R
A	O	U	Z	B	E	W	E	R	S
R	E	A	P	O	I	A	R	X	G

2. AGORA, REGISTRE NO ESPAÇO ABAIXO AS PALAVRAS QUE VOCÊ DESCOBRIU.

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

# BOA PONTARIA



**FIQUE SABENDO**



**VAMOS EXPERIMENTAR**



AGORA, VOCÊ VAI PRATICAR VÁRIOS MOVIMENTOS USANDO UMA BOLA.

- USE A PONTARIA JOGANDO BOLA AO CESTO. QUEM VAI ACERTAR MAIS?



Personagens: Marcos Yoji  
Composição: Jefferson Schneider

JÁ UTILIZAMOS A BOLA E PRATICAMOS A PONTARIA. VAMOS AGORA CRIAR UM ESPORTE DE PRECISÃO INSPIRADO NO BASQUETE.





## ORGANIZE AS IDEIAS

VAMOS PREPARAR UMA COMPETIÇÃO! DESAFIE VOCÊ MESMO. MARQUE NO QUADRO O NÚMERO DE CESTAS CONSECUTIVAS QUE VOCÊ ACERTOU. CADA VEZ QUE ERRAR, ZERE A CONTAGEM E COMECE NOVAMENTE.

RODADAS	NÚMERO DE ACERTOS
1 <sup>a</sup>	
2 <sup>a</sup>	
3 <sup>a</sup>	
4 <sup>a</sup>	
5 <sup>a</sup>	

- O QUE VOCÊ FEZ PARA MELHORAR OS ARREMESSOS?
- QUAL FOI A RODADA EM QUE VOCÊ MAIS ACERTOU A CESTA?
- QUEM DA TURMA TEVE MAIS ACERTOS?



## FAÇA VOCÊ MESMO

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

NÃO PENSE QUE ESSA AVENTURA TERMINOU POR AQUI! VAMOS, AGORA, FAZER UMA PAUSA PARA CUIDAR DA **HIGIENE** E DA **ALIMENTAÇÃO**!

NO FINAL DE CADA ATIVIDADE, É IMPORTANTE DEDICAR UM TEMPO PARA CUIDAR DE SUA SAÚDE FÍSICA E DO BEM-ESTAR DE SEU CORPO. DEPOIS DE SE EXERCITAR, NADA MELHOR QUE RELAXAR UM POCO, TOMAR ÁGUA, LAVAR O ROSTO E RESPIRAR PROFUNDAMENTE.

Shutterstock/Latinstock



Shutterstock/Latinstock



© Rafael Santos



NO RECREIO, PRESTE MUITA ATENÇÃO AOS ALIMENTOS ESCOLHIDOS! PREFIRA AS FRUTAS E EVITE FRITURAS E DOCES. COMA DEVAGAR, MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS E ESCOVE OS DENTES DEPOIS.

Shutterstock/Latinstock

