



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



SEDU



Secretária de educação: Denise Reis Navarro

Diretora Pedagógica: Cristiane Aparecida Ramos

Coordenadora de área: Fabiana Jaqueline Gomes da Silva

Educação Física

4° e 5° anos do ensino Fundamental



Educação Física como Componente Curricular

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo.

As aulas de Educação Física

Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade. É fundamental frisar que a Educação Física oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural. Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde.

Cada prática corporal propicia ao sujeito o acesso a uma dimensão de conhecimentos e de

A vivência da prática

experiências aos quais ele não teria de outro modo. A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção.

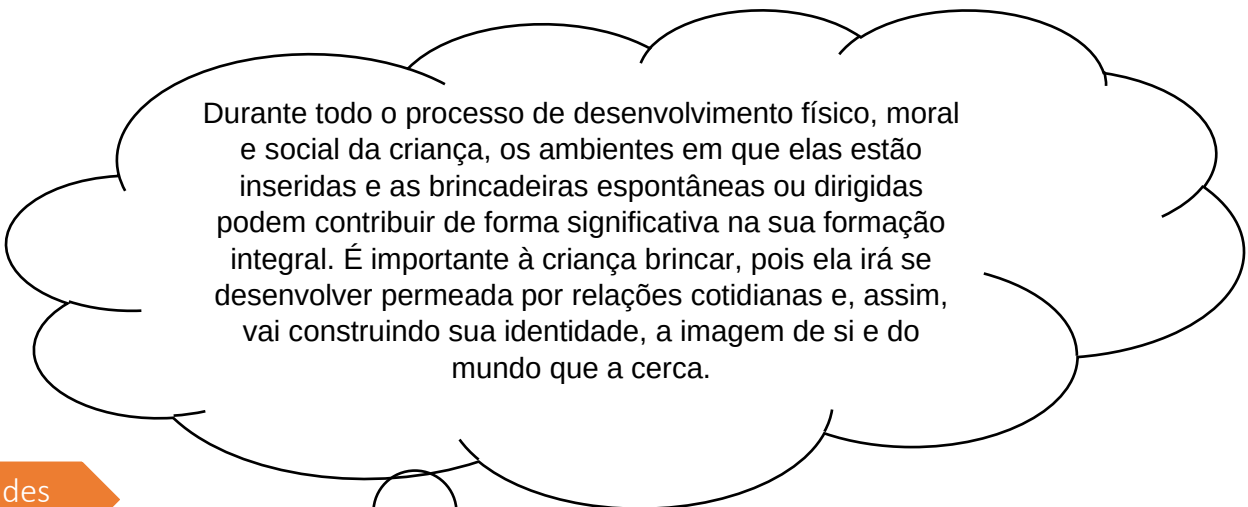


CAPÍTULO 1

A Importância dos jogos e das brincadeiras no desenvolvimento infantil.

Links de consulta: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/orientacao-escolar/jogos-brincadeiras-no-processo-aprendizagem.htm>

<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/pedagogia/a-importancia-do-jogo-e-da-brincadeira-na-educacao-infantil/53362>



Durante todo o processo de desenvolvimento físico, moral e social da criança, os ambientes em que elas estão inseridas e as brincadeiras espontâneas ou dirigidas podem contribuir de forma significativa na sua formação integral. É importante à criança brincar, pois ela irá se desenvolver permeada por relações cotidianas e, assim, vai construindo sua identidade, a imagem de si e do mundo que a cerca.

Atividades

- 1- “Uma vez que o professor é responsável pela orientação, seja teórica, metodológica e técnica, pode-se considerar que, nesse sentido, ele é um agente transformador, tendo em vista que contribui para a transformação dos seus alunos”.
Considerando a afirmação o professor deverá:
 - a) Conter-se ao conteúdo, deixando de explorar a opinião dos alunos.
 - b) Desestimular discussões positivas sobre os conteúdos trabalhados.
 - c) Incentivar os alunos a buscar seu crescimento intelectual e físico, através de suas aulas.
 - d) Deixar de ser um agente transformador.
- 2- Os jogos e as brincadeiras devem ser usados como ferramenta para:
 - a) Formação física e mental do indivíduo.
 - b) Passar tempo com as crianças.
 - c) Distrair as crianças para que fiquem quietas.
 - d) Definir quem é “bom” e “ruim” na prática de atividades.
- 3- Ao trabalhar com jogos o professor poderá explorar **EXCETO**:
 - a) O respeito e a importância das regras no jogo e na vida.
 - b) O trabalho em equipe e a cooperação.



- c) Habilidades motoras diversas e dirigidas.
 - d) O estímulo à falta de participação dos alunos.
- 4- Ao brincar a criança desenvolve seu vasto universo motor. Identifique a opção que não traduz uma habilidade motora:
- a) Lateralidade.
 - b) Alegria.
 - c) Noção espacial.
 - d) Equilíbrio.
- 5- “Combinados entre si, os jogos podem garantir situações significativas de aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento cognitivo e social da criança.”
Não se encaixa como fator social desenvolvido durante as brincadeiras e jogos:
- a) Egoísmo.
 - b) Cooperação.
 - c) Solidariedade.
 - d) Criatividade.
- 6- “Nos jogos, a criança começa a estabelecer e entender regras constituídas por si e/ ou pelo grupo. Desse modo, estará elaborando e resolvendo conflitos e hipóteses de conhecimento e, ao mesmo tempo, desenvolvendo a capacidade de entender pontos de vista diferentes do seu ou de fazer-se entender e de coordenar o seu ponto de vista com o do outro.” As capacidades desenvolvidas na situação acima descrita são:
- a) Autonomia, cooperação, trabalho em equipe, socialização.
 - b) Egocentrismo, individualismo, isolamento.
 - c) Respeito, força física, falta de educação.
 - d) Sincronia, contaminação, implicância.
- 7- Sabendo que brincadeiras são feitas livremente, sem regras instituídas, e já os jogos devem conter regras para sua organização, marque a opção onde se vê uma brincadeira:
- a) Futebol
 - b) Peteca
 - c) Corre cutia
 - d) Queimada
- 8- Agora identifique a opção onde identificamos um jogo:
- a) Coelhinho sai da toca.
 - b) Amarelinha
 - c) Roda
 - d) Bambolê



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- 9- “É a primeira forma de jogo que a criança conhece e aparece antes do desenvolvimento verbal completo.” Essa afirmativa caracteriza que tipo de jogo?
- a) Jogos simbólicos
 - b) Jogos de exercício
 - c) Jogos de cooperação
 - d) Jogos de revelação
- 10- “(Todo aprendizado que uma brincadeira permite é fundamental para a formação da criança em todas as etapas de sua vida e para o seu desenvolvimento.....)” Complete a frase de acordo com o texto do segundo Link sugerido para consulta:
- a) Auditivo, motor, de espaço e tempo, e da linguagem.
 - b) Individual
 - c) Social
 - d) Psicológico

Capítulo 2

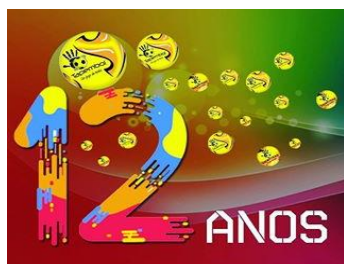
TAPEMBOL – História e regras

Link's sugeridos: <https://tapembol.com.br/historia/>

<https://tapembol.com.br/como-se-joga/>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=130>

- 1- No ano de 2019 o Tapembol completa 12 anos de criação, marque a opção que indica o ano em que o esporte surgiu:



a)2009

b)2012

c)2010

d)2007



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



2- Observe a imagem e marque a alternativa correta:

2007	2008	2009	2010
Inclusão nas aulas de Educação Física do CEW PROMOVE Esteve presente até Dez/2013 quando do fechamento da escola  	27.07 I Torneio Caeté de Tapembol fases Poliesportivo e UNSP 15.09 Entrada do Registro de Marca no Instituto Nacional de Propriedade Industrial INPI 	Julho Jaboticatubas e Lagoa Santa são as primeiras cidades a conhecer o Tapembol 02.10 Diamantina adere ao Tapembol nas aulas de Ed. Física de Escola particular 	10.10 Realizado o I Curso Prático de Tapembol na FUMEC (DI Prado - BH) 18.11 Polícia Civil Curso de Formação de novos recrutas 

Onde foi realizado o primeiro curso prático de Tapembol?

- a) Em Jaboticatubas b) Em Juatuba c) Em Caeté d) Em Belo Horizonte

3- De acordo com a imagem da questão 2, em que dia, mês e ano, foi realizado o 1º torneio Caeté de Tapembol?

- a) 27/07/08 b) 10/10/10 c) 27/07/09 d) 27/05/09

4- A regra que limita o jogador a dar no máximo 2 toques na bola incentiva:

- a) O jogo individual. c) A participação de todos.
b) As defesas do goleiro. d) Nenhuma das alternativas.

5- A vantagem do lateral deve ser cobrado de que maneira?

- a) Com os dois pés na linha. c) Dando 3 toques na bola.
b) Com um dos pés na linha. d) Com os dois pés fora da quadra.

6- Qual das alternativas está correta quanto ao número de reservas no Tapembol?

- a) 2 ou 3 reservas.
b) 3 ou 4 reservas.
c) 2 ou 4 reservas.
d) 1 ou 2 reservas.

7- O tapembol pode ser descrito como o um jogo:

- a) Para todos
b) Para quem já sabe jogar
c) Para quem tem alguma deficiência
d) Para quem é obeso

8- O tapembol deve ser praticado:

- a) No campo d) No parque
b) Na praça
c) Na quadra



9- A logo do Tapembol traz o desenho de uma mão aberta e uma bola em movimento. A palavra "Tapembol" vem da expressão:

- a) Tapa na Trave
- b) Tapa no rosto
- c) Tapa no colega
- d) Tapa na bola

10- A cor amarela foi escolhida pela:

- a) Dificuldade de visão
- b) Facilidade de perder de vista
- c) Aleatoriamente
- d) Visibilidade da bola em quadra.

Capítulo 3

LUTAS / CAPOEIRA

Link para consulta: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=154>



Atividades

1- Qual a idade da modalidade Capoeira?

- a) Quase 2 anos
- b) Quase 13 séculos
- c) Quase 5 séculos
- d) Quase 9 décadas

2- Quem foram os criadores da Capoeira?

- a) Os escravos



- b) Os professores
 - c) Os chefes da tribo
 - d) Os donos das fazendas
- 3- Para que era utilizada a Capoeira?
- a) Como forma de disputa de terras
 - b) Como forma de luta para se conquistar a liberdade
 - c) Como forma de brincadeira
 - d) Como forma de roubar as pessoas
- 4- A Capoeira pode ser vista como:
- a) Luta, jogo e dança
 - b) Corrida, salto e rodopio
 - c) Cambalhota, giro e lançamento
 - d) Canto, ginástica e brincadeira
- 5- O que eram os “QUILOMBOS”?
- a) Lugar onde os escravos dormiam.
 - b) Lugar onde os se exercitavam.
 - c) Lugar onde o capataz batia nos escravos.
 - d) Lugar escondido governado pelos escravos.
- 6- Em que momento os escravos treinavam a Capoeira?
- a) Antes do sol nascer
 - b) Antes das refeições
 - c) Nos intervalos de trabalho
 - d) Sempre que quisessem
- 7- Assinale a opção que indica as características da Capoeira:
- a) A Capoeira é caracterizada por uma roda, formada por praticantes da arte capoeirista. Na roda um Mestre encarrega-se de tocar o berimbau, acompanhado por outros capoeiristas com instrumentos específicos da Capoeira, como o pandeiro ou o atabaque. Os restantes membros que irão praticar o seu "jogo" de Capoeira, alternadamente, e dois a dois, num misto de dança, pontapés, saltos, etc.
 - b) A Capoeira é caracterizada por um triângulo, formada por praticantes da arte capoeirista. No triângulo um Mestre encarrega-se de tocar o berimbau, acompanhado por outros capoeiristas com instrumentos específicos da Capoeira, como o pandeiro ou a guitarra. Os restantes membros que irão praticar o seu "jogo" de Capoeira, alternadamente, e dois a dois, num misto de dança, pontapés, saltos, etc.
 - c) A Capoeira é caracterizada por uma roda, formada por praticantes da arte Judô. Na roda um Mestre encarrega-se de tocar o violão, acompanhado por outros capoeiristas com instrumentos específicos



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação

da Capoeira, como o pandeiro ou o atabaque. Os restantes membros que irão praticar o seu "jogo" de Capoeira, alternadamente, e dois a dois, num misto de dança, pontapés, saltos, etc.

- d) A Capoeira é caracterizada por uma roda, formada por praticantes da arte capoeirista. Na roda um Mestre encarrega-se de tocar o berimbau, acompanhado por outros capoeiristas com instrumentos específicos da Capoeira, como o pandeiro ou o atabaque. Os restantes membros que irão praticar o seu "jogo" de Capoeira, alternadamente, e dois a dois, num misto de sono, socos, cambalhotas, etc.

- 8- Aproveitando-se do “batuque”, da “angola” e da sua experiência e habilidade como exímio lutador, criou o que chamou de “capoeira regional”, ou “Luta Regional Baiana” assim chamada para fugir da perseguição policial que existia sobre a Capoeira.

De quem se trata o parágrafo?

- a) Kilombolas
b) Mestre Kimka
c) Mestre Pastinha
d) Mestre Bimba
- 9- “Devido à proibição de qualquer tipo de arte marcial pelos seus donos, a capoeira continuou, mas encoberta como uma "inocente" dança recreativa.” Sabendo que a Capoeira foi proibida por muito tempo, assinale a opção que indica quando ela voltou a ser autorizada:
- a) A proibição terminou no século 12
b) A proibição terminou no século 30
c) A proibição terminou na década de 50
d) A proibição terminou na década de 30
- 10- “Mestre Pastinha dedicou sua vida a capoeira angola, tornando-se um dos estandartes da cultura afro-brasileira.” Em que data faleceu Mestre Pastinha?
- a) 14 de novembro de 1981
b) 18 de janeiro de 1892
c) 1 de maio de 1988
d) 31 de dezembro de 1979



Capítulo 4

LUTAS / JUDÔ

HISTÓRIA DO JUDÔ

As lutas marciais fazem parte da cultura japonesa, que eram um recurso militar de grande valor no século XIV.

Quando o sistema feudal foi abolido um professor de educação física aos seus 22 anos chamado Jigoro Kano, adaptou o jiu-jitsu para ser usado como modalidade competitiva na educação juvenil, mas foi em 1882 que nascia o judô embasado nos conceitos Zen de serenidade, simplicidade e fortalecimento do caráter. É considerado o jogo da cordialidade das lutas marciais.

Em 18887 o judô quase tirou o jiu-jitsu de combate, com a entrada de Kano no COI em 1909 o judô foi alavancado para ser disseminado pelo mundo e, em 1952 foi fundada a confederação mundial e quatro anos depois acontece o primeiro campeonato mundial e em 1961 em Tóquio, torna-se um esporte olímpico para homens, e em Barcelona no ano de 1992, para mulheres.

O imigrante japonês Mitsuyo Maeda, apelidado Conde Koma apresentou em 1915 o judô ao Brasil, Koma e sua equipe ficaram conhecidos e passaram a promover apresentações, nas quais aceitavam desafios de qualquer pessoa. Esses eventos, especialmente em Manaus e Belém, foram a melhor difusão do esporte no país. São Paulo, sede da maior colônia japonesa no Brasil, deu-lhe a melhor acolhida e, por isso, é ainda hoje o melhor celeiro de judocas nacionais.

CONCEITO

O judô é uma arte marcial e um desporto de luta que coloca frente a frente duas pessoas sendo o principal objetivo, derrubar, imobilizar ou fazer render o seu adversário. Com características bastante competitivas, o judô é composto por várias técnicas e movimentos.

ASPECTO FILOSÓFICO

Os três princípios do judô são:

- JU = suavidade
- SEIRYOKU-ZEN-YO = máxima eficiência com mínimo esforço
- JITA-KYOEI = bem estar e benefícios mútuos

O princípio da máxima eficiência é aplicado à elevação ou à perfeição do espírito e do corpo na ciência do ataque e da defesa, exige primeiramente ordem e harmonia de todos os membros de uma coletividade e isto pode ser atingido com o auxílio e as concessões entre si para atingir a prosperidade e os benefícios mútuos.

O espírito final do judô, por conseguinte, é de incutir no íntimo do homem o respeito pelos princípios da máxima eficiência, da prosperidade e benefícios mútuos e da suavidade, para poder atingir, individualmente e coletivamente seus estados mais elevados e ao mesmo tempo mais desenvolvidos na arte de ataque e defesa.



Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação

O professor Kano afirma o seguinte: "Ainda que eu considere o Judô dualisticamente, a prosperidade e benefícios mútuos pode ser vista como sua finalidade última e a máxima eficiência como meio para atingir esse fim. Essas doutrinas são aplicáveis a todas as condutas do ser humano".

PROGRESSÕES

- IPON SEOI NAGE**





Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- DE ASHIBARAI

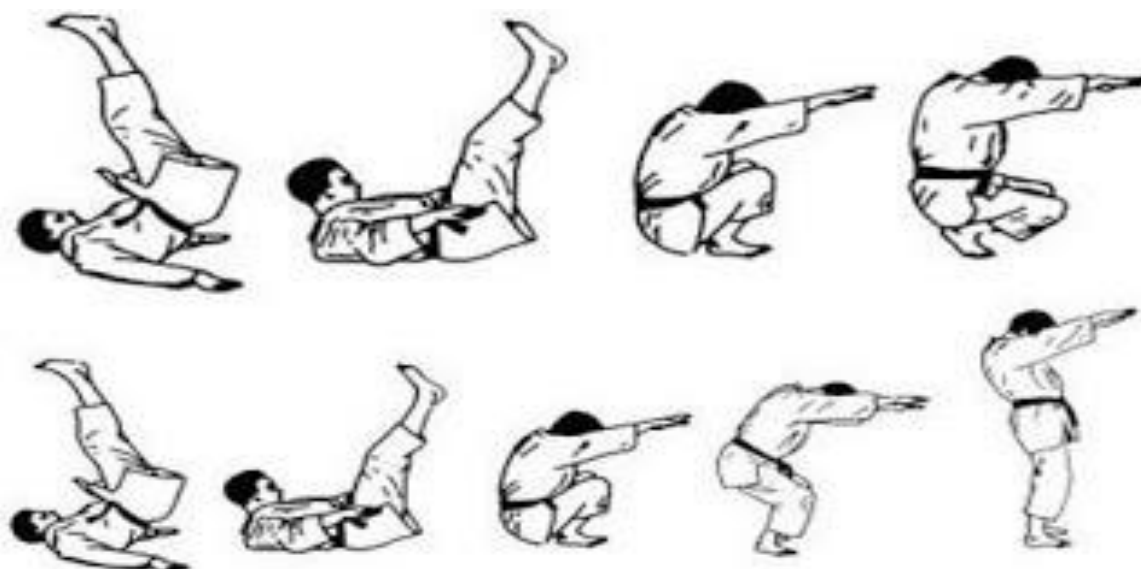




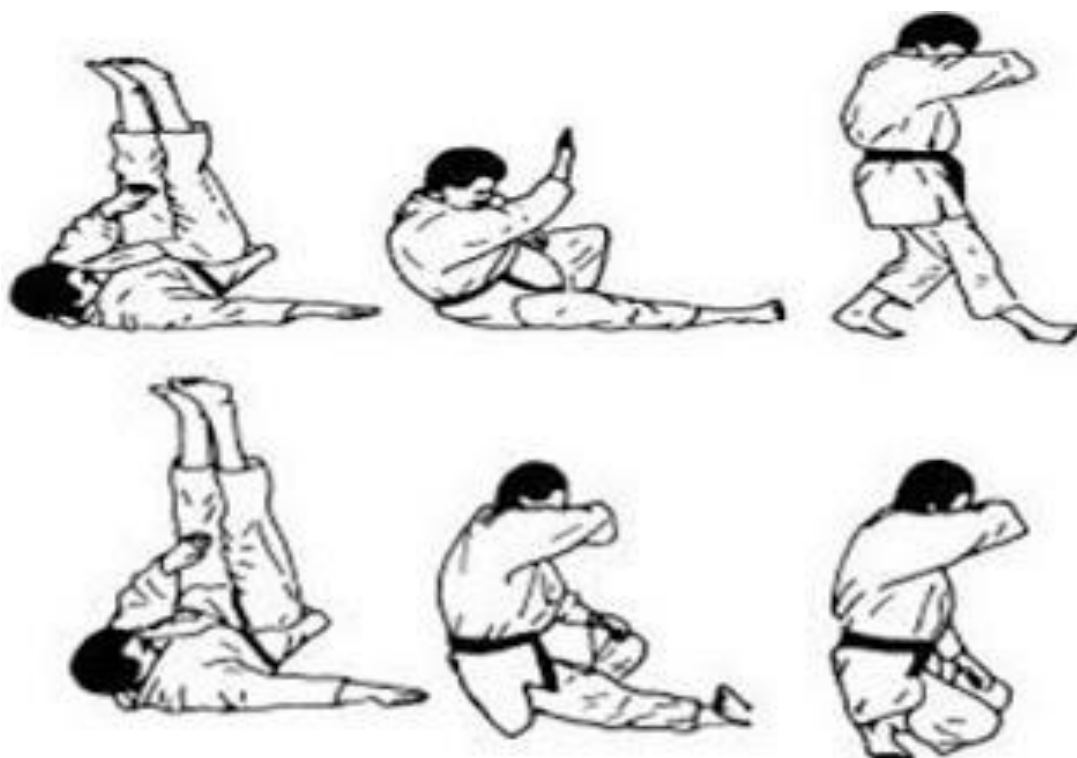
Prefeitura Municipal de Juatuba Secretaria Municipal de Educação



- **USHIRO UKEMI**



- **YOKO UKEMI**





Capítulo 5

GINÁSTICA

Link's para consulta: <http://bibliotecadeeducacaofisica.blogspot.com/2011/07/historia-da-ginastica-geral.html>

<https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/ginastica>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=131>



- 1- Quais são as ginásticas competitivas?
 - a) Contorcionismo, ginástica cerebral, ginástica laboral e hidrogenástica.
 - b) Ginástica de trampolim, ginástica rítmica, ginástica, artística, e ginástica acrobática.
 - c) Ginástica cerebral, ginástica artística, ginástica de trampolim.
 - d) Contorcionismo, ginástica rítmica, ginástica cerebral.
- 2- Complete: A palavra 'ginástica' surgiu do grego _____.
 - a) Ginástica
 - b) Ginastik
 - c) Ginastic
 - d) Gymnastike



3- Qual é a ginástica que é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro?

4- Onde surgiu a Ginástica?

- | | |
|-------------|------------|
| a) Itália | c) Grécia |
| b) Alemanha | d) Georgia |

5- Qual outro nome se dá a ginástica artística?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) Ginástica geral | c) Ginástica de artes |
| b) Ginástica corporal | d) Ginástica olímpica |

6- Complete: A ginástica divide-se em duas modalidades, _____(feminina), _____(masculina).

- a) Fem e Masc
b) Wag e Mag
c) Mag e Wag
d) Wac e Mag

7- Onde a ginastica rítmica deu início?

- a) Estados Unidos
b) União Soviética
c) Japão
d) Inglaterra

8- Qual ginástica exige alto nível de equilíbrio? Com a letra "A" dez letras.

9- Qual ginástica combina dança e ginástica clássica com a música como elemento de motivação?

- a) Ginástica laboral
b) Ginástica circense
c) Ginástica artística
d) Nenhuma das alternativas

10- Qual ginástica competitiva utiliza corda, arco, maçãs, bola e fita?
