Educação Física

4° ano – Fundamental



EDUCAÇÃO FÍSICA

FUTEBOL DE BOTÃO

Faça seu próprio campo de jogo com papelão, tampinhas de garrafa pet, duas caixas de fósforo e uma bolinha. Use a criatividade para decorá-lo. Pode também ser pintado com giz de lousa no chão.



Fonte: rogacionistacriciuma.com.br

Explique resumidamente como você confeccionou seu campo de futebol. Quem o ajudou e quais materiais utilizou?

EDUCAÇÃO FÍSICA

GOLFE ADAPTADO

Faça uma pesquisa sobre o golfe antes de adaptar seu próprio jogo.



Fonte: Educação Física (facebook)

Crie percursos com folhas coladas no chão, como na foto ao lado. O objetivo é passar com a bolinha entre elas, com o uso das mãos, pés ou com um taco, que pode ser feito com um cabo de vassoura cortado à altura do quadril do jogador e com a ponta feita de papelão.

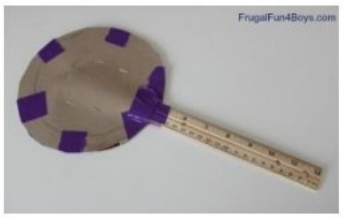
Corte um círculo (com um palmo de diâmetro), em uma folha de papel e cole-a no chão, este será o buraco para a tacada final.

Escreva no espaço abaixo um resumo da pesquisa realizada.

EDUCAÇÃO FÍSICA

FRESCOBOL

Material necessário: Raquete e bola de tênis ou de borracha.



Passo a passo:

1. Delimite o espaço de jogo.
2. Os jogos acontecem entre 2 participantes.
3. As partidas devem durar de 2 a 3 minutos.
4. Os jogadores devem tocar a bola entre si de modo que seja possível rebatê-la, usando a raquete.
5. A dupla deve conseguir trocar passes de bola por mais tempo, sem deixa-la cair no chão.
6. Individualmente, pode ser jogada em um "paredão".

Dica: Caso você não tenha raquetes disponíveis, saiba como confeccioná-las usando material alternativo (dependendo do peso da bola, reforce as camadas de papelão ou utilize madeira):

Fonte: https://www.nossoclubinho.com.br/quatro-brinquedos-que-voce-pode-criar-em-casa/raquete-balao/

EDUCAÇÃO FÍSICA

TIRO AO ALVO



Faça recortes em um pano velho ou um pedaço de plástico grande.

Pontue cada espaço, dois deles valendo 10 pontos e três valendo 50 pontos.

O objetivo do jogo é acertar as bolas nos alvos e somar pontos.

Registre sua pontuação abaixo.

RODADA	PONTUAÇÃO
1° RODADA	
2° RODADA	
3° RODADA	

Fonte: Página Educação Física para todos (facebook)

EDUCAÇÃO FÍSICA

5 MARIAS

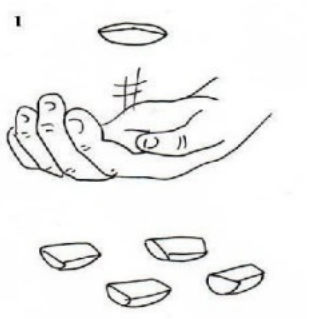
Material necessário: 5 saquinhos de tecido cheio de arroz ou ainda com pedrinhas/tampinhas.

Como jogar: Cinco marias, pode ser jogado com um ou vários jogadores.

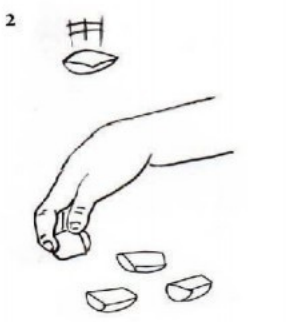
Espalhe os saquinhos no chão, sem que fiquem muito longe, nem perto demais uns dos outros.

A maneira mais comum de jogar é começar pegando um saquinho e jogá-lo para cima.

Antes que o saquinho caia na mesa, pegue rapidamente outro saquinho com a mesma mão que atirou o primeiro.



E recupere o 1° saquinho ainda no ar, antes dele cair, sempre com a mesma mão. Precisa ser bem rápido, é claro.

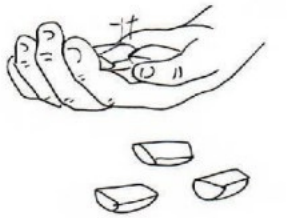


Se deixar o saquinho cair, você perde a vez para seu parceiro.

Jogue para cima os dois que estão em sua mão e tente pegar mais um antes que os outros caiam.

Vá aumentando o número de saquinhos a cada jogada até tentar pegar todos os cinco.

3



Variações:

- Joga-se todos os saquinhos para o alto, e tenta-se "pegar" o máximo de saquinhos que conseguir com as costas da mão. Cada saquinho pego vale uma determinada quantidade de pontos, geralmente dez.
- O participante deverá jogar um saquinho para o alto, pegar outro (um) que estiver no chão e pegar o que foi jogado antes que este caia no chão, ficando assim com dois na sua mão. O que foi jogado, o participante colocará de lado, e fará o mesmo até terminar todos os saquinhos. Esta também possui sub variações que quando o participante jogar o saquinho para o alto, ele deverá pegar dois saquinhos da mesa de uma só vez. E outra
- ainda, quando ele jogar o saquinho para o alto na primeira vez ele deverá pegar um saquinho, e na segunda os outros três que ficaram no chão.

Faça uma pesquisa sobre a origem desta brincadeira!

EDUCAÇÃO FÍSICA

5 MARIAS

Material necessário: 5 saquinhos de tecido cheio de arroz ou ainda com pedrinhas/tampinhas.

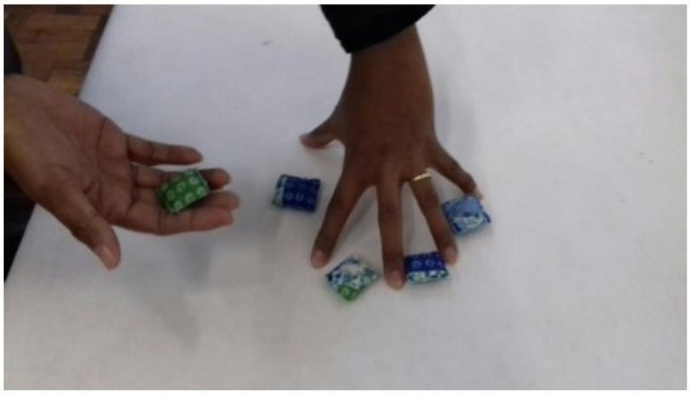
Variações da atividade anterior

O participante fará como se fosse um gol com uma das mãos, encostando a ponta dos dedos polegar e indicador no chão. Com a outra mão, joga-se um dos saquinhos para o alto, e antes que caia deve-se empurrar um saquinho do chão para atravessar o gol, fazendo assim até que passe todas através do gol. Essa variação ainda possui uma sub variação, sendo que todos os saquinhos devem ser passados pelo gol com dois empurrões, e apenas o último, obrigatoriamente, deve ser passado pelo gol com apenas um empurrão. Cada participante que terminar sua sequência, independente de qual estiver fazendo, deve somar seus pontos conquistados, voltar para o início novamente, e recomeçar nova rodada.



Fonte:http://www.usp.br/memorias/brincadeira.php?brincadeira=23&nome-brincadeira=Cinco%20Marias

Aranha: apoiar a palma no chão com os dedos bem abertos. Com a outra mão, joga-se quatro dos saquinhos para o alto e deixe que fiquem espalhados no chão. Em seguida, joga-se o quinto saquinho para o alto, e antes que cais, deve-se empurrar cada um dos saquinhos para o meio de cada um dos dedos das mãos.



Fonte:https://www.pastoraldacrianca.org.br/museudavida/exposicoes/realizadas/o-brincar-e-as-olimpiadas/735-5-marias

Muro: Lança-se todos os saquinhos para o alto. Com a mão esquerda o jogador faz um muro na frente das peças, apoiando o dedo mindinho e a lateral da mão no chão. Ele deve escolher um dos saquinhos e lançar para o alto, ao mesmo tempo, deve transpor cada um deles para o outro lado do muro, sem deixar cair a que está no ar. O jogo termina quando forem transpostas todas as peças para o outro lado.



Fonte:http://www.usp.br/memorias/brincadeira.php?brincadeira=23&nome-brincadeira=Cinco%20Marias

Faça uma pesquisa e escreva outras variações desse jogo!

EDUCAÇÃO FÍSICA

INICIAÇÃO DA GINÁSTICA RÍTMICA





A ginástica rítmica é um esporte em que as ginastas devem executar uma série que combina elementos corporais e de dança com o uso de um dos cinco aparelhos: arco, bola, corda, fitas e maças. Nos Jogos Olímpicos, a competição é disputada apenas por mulheres, nas categorias individual e em conjuntos. Na disputa individual, as ginastas apresentam quatro séries, uma com cada aparelho estabelecido para a competição; na disputa em conjuntos, cinco ginastas apresentam uma série com um aparelho e uma série com a combinação três mais dois.

Uma banca de arbitragem estabelece a pontuação das atletas com base na dificuldade da série, na sua execução e no seu conteúdo artístico.

Agora vamos experimentar um pouco dessa modalidade.

Os arcos podem ser improvisados com pratos de festa ou papelão cortado. Já para as maças, utilize garrafas pet grandes e pequenas.

Escolha uma música e crie movimentos e acrobacias diferentes!

Pesquise e escreva o tipo de música que é utilizada nas apresentações desta modalidade.

EDUCAÇÃO FÍSICA

TACOBOL

Material necessário:

- ✓ Uma bola de tênis ou de meia, bastões (que podem ser feitos com cabo de vassoura), lata ou garrafa para servir de base;
- ✓ Giz para marcar a base.



Como jogar:

Nessa versão simplificada do baseball, o grupo é dividido em dois times ou uma dupla: um começa com os tacos, que são os rebatedores, e outro com a bola, que são os lançadores. Para o campo, desenhe dois círculos com giz no chão distantes um do outro. Dentro dele ficarão as bases. À frente das bases ficam os rebatedores e atrás do limite das bases os lançadores. Os lançadores devem tentar derrubar a base oposta com a bolinha, enquanto os rebatedores devem defender a base com o taco. Se o rebatedor acertar a bola, o lançador que a jogou corre para pegá-la. Enquanto, isso, os rebatedores correm entre as bases e batem os tacos quando se cruzam. Cada batida vale um ponto.

Quando o lançador pega a bola, os rebatedores param de correr. Se a base for derrubada, os times trocam de posição. Se houver mais de duas duplas os rebatedores saem, os lançadores viram rebatedores e uma nova dupla ocupa os lugares de lançador.

É possível incorporar outras regras para dar uma variada no jogo, como, por exemplo, o lançador quando alcançar a bola pode tentar "queimar" um dos rebatedores do lugar onde está, se este for atingido estará eliminado do jogo.

Responda: qual outra modalidade esportiva se assemelha as regras do tacobol?

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES CIRCENSES

Vamos brincar de circo?

Essa é a prancha de equilíbrio, feita com uma garrafa pet cheia de água e um pedaço de madeira.



Você pode criar movimentos e acrobacias diferentes!

Pesquise e escreva quais outras atividades circenses você conhece.

EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPOEIRA

A capoeira é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e intricados. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo.



Formação de roda de capoeira



Golpes de Capoeira

Os golpes mais comuns são: chutes; rasteiras; cabeçadas; joelhadas; cotoveladas; acrobacias em solo ou aéreas.

Portanto, a capoeira é uma luta de defesa e ataque em que os oponentes utilizam, sobretudo, os pés e a cabeça.

Tipos de Capoeira

Os dois principais tipos de capoeira são Angola e Regional.

Capoeira Angola

A Angola é o estilo original praticado pelos escravos. Essa maneira de jogar capoeira é caracterizada por ser mais lenta, composta de movimentos furtivos e executados de modo rasteiro.

O componente básico desse estilo é a malícia. Essa "malandragem" consiste em simular movimentos que sirvam de engodo ao oponente em combate.

Capoeira Regional

A capoeira Regional é o estilo contemporâneo de capoeira. Ela possui atributos de outras artes-marciais em sua prática. Esse estilo foi criado pelo Mestre Bimba e difundiu-se rapidamente pelo mundo. Isso contribuiu para melhorar a imagem do capoeirista ao mesmo tempo que favoreceu o aumento de seus adeptos.

Experimente os golpes da capoeira e pesquise sobre a ginga, movimento essencial desta dança/luta cultural.

Escreva em seu caderno como se realiza este movimento.

EDUCAÇÃO FÍSICA

DANÇA PUXADA DE REDE



A Puxada de Rede, era a atividade pesqueira dos negros recém-libertos, que encontraram na pesca do "xaréu" uma forma de sobreviverem, seja no comércio, seja para seu próprio sustento. Nos meses decorrentes entre outubro e abril, esses peixes procuravam as águas quentes do litoral nordestino afim de procriarem. Era exigido um esforço tremendo e muitos homens para a tarefa. A puxada de rede era acompanhada de cânticos, na maioria em ritmo triste que representava a dificuldade de vida daqueles que tiram o seu sustento do mar.

Além dos cânticos, os atabaques e as batidas sincronizadas dos pés davam o ritmo para que os homens não desanimassem e continuassem a puxar a enorme rede, o que paradoxalmente dava um ar de ritual e beleza àquela atividade. Quando enfim terminavam de puxar a rede, eram entoados cânticos em agradecimento à pescaria e o peixe era partilhado entre os pescadores e começava o festejo em comemoração.



Registre uma característica que tenha lhe chamado a atenção nesta dança.

EDUCAÇÃO FÍSICA

HUKA HUKA



Desconhecida entre o grande público, uma das artes marciais autenticamente brasileiras de maior tradição é o Huka-huka. Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. O huka-huka é bastante praticado nessa região e representa uma das modalidades dos Jogos dos Povos Indígenas, competição esportiva criada no ano de 1996.

A luta é praticada com os atletas de joelhos. No ritual, um homem chefe, que é considerado o dono da luta, vai até a parte central de uma arena e escolhe os adversários chamando-os pelo nome. Então os lutadores ficam frente a frente, ajoelham-se e giram de forma circular em sentido horário. Eles se encaram e começam a luta. O objetivo é levantar o oponente e depois levá-lo ao chão.

Fora de competições, o huka-huka é um ritual tradicional para testar a força de jovens índios. Geralmente, é feito após o Quarup, ritual Xingu de homenagem aos mortos. No amanhecer do dia posterior ao Quarup, os campeões de cada tribo se enfrentam em competições de huka-huka. Após o combate entre os adultos, grupos de jovens também se enfrentam para provar sua virilidade.

A arte marcial indígena é tão eficiente que, em São Paulo, vem sendo testada na formação de Policiais Militares. Outro campo em que o huka-huka marca presença é o UFC. Um exemplo é o lutador Anderson Silva, peso médio que foi até o Xingu para aprender com os indígenas que originaram a arte marcial. Silva recebeu explicações sobre as táticas utilizadas no combate e foi introduzido à luta da forma mais tradicional possível: pintura especial no corpo, panos grossos para proteção das articulações, pele de onça na cintura e um colar feito de placas de caramujos no pescoço.

Os indígenas do Xingu revelaram ao lutador que possuem um cinturão, que fica com o último campeão entre as lutas tribais. Silva participou de uma das lutas, mas não durou nem 15 segundos na arena.

Experimente essa luta e pesquise mais vídeos sobre ela.

Registre as principais características dessa luta indígena.

EDUCAÇÃO FÍSICA

CONCEITO DE LUTA E BRIGA



Quando falamos de lutas no ambiente escolar, temos que diferenciar das tão conhecidas "brigas". Lutas é o combate de pessoas ou grupo de pessoas dotadas de treinamento ou não, e dentro das modalidades com regras e detalhes a serem seguidos.

Origem da luta

A Luta nasceu em cada lugar onde o "homo sapiens" viveu há 100 mil anos atrás, digamos. E junto com ele se desenvolveu. Ela nasceu "livre" como diz o próprio nome, sem adereços ou complementos, em consonância com a própria natureza. O homem, que nasceu nu, sempre lutou, e continuará lutando até o fim dos séculos.

Na pré-história os homens primitivos, semelhantes aos animais, também "brincavam" de lutar como até hoje fazem os filhotes dos felinos, por exemplo. Além do componente lúdico, existia também um aprendizado imprescindível à sobrevivência, onde os mestres eram aqueles que os haviam gerado.

Portanto não pode haver dúvida que a luta é o mais antigo desporto e, especificamente a Luta Livre, a mãe de todas as outras modalidades de combate corporal.

Dessa forma foram surgindo em cada canto do planeta, com seus traços de cultura diversas e não somente com o objetivo de sobrevivência, formas de luta que ao longo do tempo foram se organizando com regras e princípios tornando-se assim também modalidades esportivas

Segundo o texto, responda as questões:

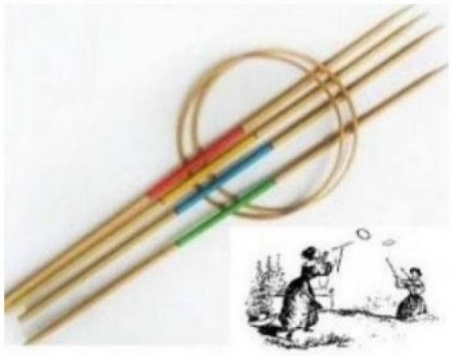
1. Qual a diferença entre luta e briga?

2. Qual é a origem da luta?

3. Cite o nome de três lutas que você conhece.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Gutera Uriziga (Ruanda)



Equipamentos: um grande arco (bambolê, roda de bicicleta, etc.) e bastões (cabo de vassoura, bambu, etc.).

Objetivo: lançar os bastões no arco e acumular mais pontos. Uma criança é escolhida como líder. Todos os jogadores estão ombro a ombro em uma linha reta, segurando seus bastões. O líder rola o arco. Os jogadores tentam jogar os bastões através do arco em movimento.

Registre o número de arcos que conseguiu pegar com o bastão.