

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### 1º E 2º ANO

Olá crianças, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animadas para brincar.



Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/02/22/ensine-sua-brincadeira-favorita-na-infancia-a-uma-crianca.htm>> Acesso em 09/08/2020.

Hoje vamos recordar e conhecer algumas brincadeiras populares e conhecer algumas partes do nosso corpo.

**01. Para nossa atividade precisaremos da ajuda de um adulto. Juntos vamos lembrar algumas brincadeiras populares. Para isso, encontre um local tranquilo e vamos brincar.**

#### Arranca Rabo



O grupo é dividido em dois, os integrantes de um dos times penduram um pedaço de fita na parte de trás da calça ou bermuda, eles serão fugitivos. Ao sinal do mestre, os fugitivos correm tentando impedir que as crianças do time adversário peguem suas fitas, quando todos os rabos forem arrancados, as equipes trocam os papéis, quem era pegador vira fugitivo. Na impossibilidade de se utilizarem lenços, poderão ser utilizados tiras de papel ou fitas. Uma outra variação da brincadeira poderá ser a cronometragem do tempo que cada equipe levará para capturar todos os “rabos”.

Disponível em: <<http://www.escolasanti.com.br/dicasulturais/2018/03/12/arranca-rabo/>>. Acesso em 19/09/2020.

#### **02. Brincadeiras**

##### Pauzinho

As crianças devem estar sentadas e cada uma deve ter três palitos de fósforos em mãos. Cada jogador esconde na mão fechada à frente, um determinado número de palitos; cada um dos jogadores grita um número diferente da quantidade de pauzinhos que terá no total dos palitos de que serão apresentados na roda, este número de palitos, obviamente não deve ultrapassar a soma de todos os palitos. Todos abrem as mãos: o jogador que mencionou o número correspondente à soma dos palitos apresentados ganha o direito de tirar fora de jogo um dos seus fósforos e fica jogando com dois. Na próxima jogada, todos já devem fazer o cálculo da soma dos palitos menos um. Pelo número de palitos que for colocar, cada jogador fará sua previsão, antes de anunciar um número.

Ganhará quem se livrar primeiro dos três palitos.



Disponível em: <<https://brasileirinhos.wordpress.com/brincadeiras/>>. Acesso em 19/09/2020.

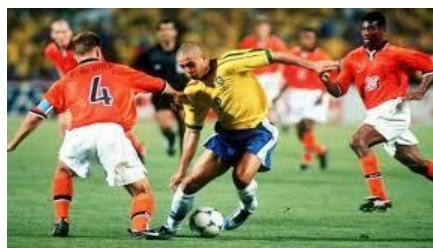
### 03. Conhecimentos sobre o corpo.

1) Qual parte do nosso corpo está em mais movimento na figura abaixo?



- a) Barriga.
- b) Pernas.
- c) Braços.
- d) Braços e Pernas.

2) Qual das atividades utiliza mais os braços do que as pernas?



- a) Remar.
- b) Futebol.
- c) Corrida.
- d) Pular amarelinha.

### GABARITO

01	LÚDICO
02	LÚDICO
03	B
04	A

**Atividades Rítmicas – Fazer com auxílio do responsável**

As atividades rítmicas exigem muito dos sentidos de quem participa, principalmente a audição e visão, além de grande concentração.

A seguir, será disponibilizada uma atividade de ritmo de batucques e comandos sobre a música “Galinha não voa, para melhor compreensão de ritmo e musicalidade, acesse o Youtube no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=fFo1i8EIS74> e providencie copos de plástico para execução da atividade proposta.



Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=fFo1i8EIS74>>. Acesso em 20/09/2020.

**01. De acordo com o texto, quais sentidos são mais importantes nesta atividade?**

- a) Tato e visão.
- b) Audição e visão.
- c) Visão e olfato.
- d) Tato e audição.

**02. Quais movimentos a atividade exige ?**

- a) Bater palmas, batucar e movimentar o copo.
- b) Passar o copo.
- c) Batucar sobre a mesa.
- d) Cantar e dançar.

**Jogos de Origem Indígena**

A formação cultural do nosso povo, nossa gente, está ligada ao passado e presente de nossos parentes de diferentes traços culturais. A cultura brasileira é formada principalmente pelos povos indígenas, portugueses e africanos. Em relação aos indígenas, nos desperta a curiosidade de como vivem nos períodos de lazer. Quais são seus passatempos e diversões.

Entre as principais atividades que são desenvolvidas pelos povos indígenas em nosso país como brincadeiras, podemos citar alguns jogos bem divertidos e conhecidos como a queimada, cama de gato, arco e flecha e peteca. Algumas brincadeiras de origem indígena como a corrida do saci, podem não ser conhecidas ou não muito utilizadas por você e seus amigos como diversão.

**Corrida do Saci**

A corrida do saci é uma brincadeira muito divertida que estimula a coordenação e o equilíbrio. Ela pode ser feita com um grupo grande de crianças em um espaço ao ar livre, como um pátio. Relacionado com o personagem mais conhecido do nosso folclore, o saci, a corrida é feita com uma perna só. Traça-se com um giz ou mesmo na areia, uma linha para indicar a chegada, e outra, a partida. Assim, todos os jogadores permanecem atrás da linha de partida. Quando for dado o sinal, todos devem correr com uma perna só até a linha de chegada. Se for utilizado os dois pés em algum momento da corrida, o jogador fica fora do jogo. Vence quem conseguir chegar primeiro do outro lado com uma perna só.

Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/brincadeiras-indigenas/>>. Acesso em 20/09/2020.

### 03. O que é bastante exigido na corrida do saci?

- a) Força e velocidade.
- b) Rapidez e flexibilidade.
- c) Coordenação e equilíbrio.
- d) Equilíbrio e foco.



### 04. De acordo com o texto, quais dessas brincadeiras são de origem indígena?

- a) Cama de gato e peteca.
- b) Peteca e escalada.
- c) Bola de gude e Vôlei.
- d) Pique esconde e Basquete.

#### Lutas

Os esportes podem ser divididos em grupos de acordo com a sua natureza: Esportes de marca; Esportes de precisão; Esportes de campo e taco; Esporte de invasão; Esportes de oposição e Esportes de rede.

As lutas como o Jiu-jitsu, judô e *aikido*, são excelentes exemplos de esportes de oposição. O *Aikido* é uma arte de auto-controle físico e mental, ajudando os seus praticantes – Aikidokas – a descobrirem-se a si próprios. Assim, o treino do Aikido baseia-se na recepção e anulação de ataques e não no gesto de atacar por iniciativa própria.

Existem dois componentes básicos neste treino: o uke será quem irá receber a técnica, e cabe-lhe o papel de atacar o outro aikidoka; nade será quem aplica a técnica em questão, cabendo-lhe toda a responsabilidade de assegurar não só a sua própria proteção mas também a do uke. Ambas as partes do treino são de importância essencial para o domínio de Aikido: o nade aprenderá a anular um ataque e a fundir-se com o mesmo, ao mesmo tempo que o uke irá ambientar-se com situações de desvantagem, mantendo calma e serenidade.

O Aikido foi introduzido no país pelo Shihan Reishin Kawai, no início da década de 60 que abriu sua primeira academia no centro de São Paulo, Kawai é portador do 8º grau de Faixa Preta de Aikido, a mais alta graduação desta modalidade em nosso país.

Kawai Sensei pode ser chamado de "Pai" de todos os aikidoístas brasileiros, pois é o responsável pela introdução e desenvolvimento da arte no Brasil e possui um Dojo exclusivo para a prática, onde mantém vivo o verdadeiro espírito da arte e um estreito vínculo com a sede mundial do Aikido - o Hombu Dojo, em Tóquio, Japão, promovendo todos os anos em nosso país a vinda de grandes mestres e senseis, diretamente do Japão.

Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=101>>. Acesso em 20/09/2020



### 05. De acordo com o texto, quais são os dois componentes básicos do treino do *Aikido*?

- a) Uke e Ushy.
- b) Nade e Kawai.
- c) Integridade e Controle.
- d) Uke e Nade.

### 06. De acordo com o texto, em que se baseia o treino de Aikido?

- a) Ataques rápidos.
- b) Golpes rasteiros.
- c) Anular ataques.
- d) Golpear com barra de madeira.

## GABARITO

01	B
02	A
03	C
04	A
05	D
06	C

## 6º E 7º ANO

### Futsal

Os esportes podem ser divididos em grupos de acordo com a sua natureza: Esportes de marca; Esportes de precisão; Esportes de campo e taco; Esporte de invasão; Esportes de oposição e Esportes de rede.

O Futsal surgiu nos anos 30 no Uruguai. O responsável foi o professor de Educação Física Juan Carlos Ceriani Gravier. O Futsal é um esporte de invasão, pois cada equipe tem como propósito entrar no campo do adversário para chegar ao gol. O esporte também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas tem algumas diferenças. O Futsal diferencia-se, por exemplo, pelo número de 5 jogadores em cada equipe e por ser jogado em uma quadra.

Diferente do Futebol de campo, no Futsal são permitidas substituições ilimitadas a qualquer momento do jogo. O tempo de jogo do Futsal é de 40 minutos divididos em dois tempos de 20 minutos cada, com o cronômetro sendo paralisado a todo momento que a bola sai de quadra. As principais posições do Futsal são: Goleiro, Alas, Beque e Pivô.



**01. De acordo com seus conhecimentos sobre as regras do jogo de futsal, qual dessas alternativas é verdadeira?**

- a) O gol não valerá quando for marcado por um chute do goleiro.
- b) O zagueiro não pode marcar gols de trás do meio de campo.
- c) O tempo de jogo só para em atendimento médico.
- d) O lateral deverá ser cobrado com o pé.

**02. De acordo com seus conhecimentos sobre as regras do jogo de futsal, qual dessas alternativas é verdadeira?**

- a) O futsal é caracterizado por passes rápidos.
- b) O goleiro não pode sair da área.
- c) Atacante e zagueiro são posições do futsal.
- d) No futsal pode ser dado o cartão verde para suspender um jogador por 2 minutos.

### Esportes para conhecer: Sumô

O sumô é uma luta de origem japonesa, na qual dois lutadores se enfrentam em um ringue de formato circular (sem as “cordas” como as de boxe). O objetivo da luta é derrubar o adversário ou empurrá-lo para fora do ringue. Não são permitidos socos, chutes, etc. O Sumô desempenha um papel importante dentro da cultura milenar japonesa. Neste esporte estão reunidas as mais antigas tradições japonesas. Para os leigos pode parecer um tipo de luta simples, mas saiba que o sumô é regido por uma série de regras rígidas que moldam cada aspecto da vida cotidiana dos seus lutadores.

No Japão o sumô é um esporte muito popular, onde os lutadores profissionais são muito famosos, mesmo porque os torneios são transmitidos inclusive pela televisão. Os torneios normalmente duram 15 dias. Durante a luta, é usado

apenas o *mawashi*, ou seja, uma faixa de tecido grosso, que cobre suas partes íntimas. O *mawashi* é enrolado em volta da cintura do lutador e pode ser agarrado pelo adversário com a finalidade de efetuar golpes.

As lutas são extremamente rápidas, tanto que uma luta normalmente não passa de 15 segundos. Nas raras ocasiões em que chega a quase um minuto, os torcedores vão a loucura.

O sumo foi trazido ao Brasil pelos imigrantes japoneses no início do século 20. Já em 1914 aconteceu o primeiro campeonato, no interior de São Paulo. Em 1998 foi criada a Confederação Brasileira de Sumo, sendo que o Brasil sediou o primeiro Campeonato Mundial de sumô disputado fora do Japão em 2000. A quantidade média de calorias ingeridas pelos lutadores é de 20 mil por dia, uma quantidade impressionante quando levamos em conta que a ingestão média de calorias pela maioria das pessoas são entre 2 mil e 3 mil. Ao contrário do que se pode pensar, no Brasil não são somente homens obesos que podem praticar o esporte. Mulheres e crianças também praticam o esporte, e o sobrepeso não é um pré-requisito no Brasil, ao contrário do Japão.

A tradição é muito respeitada, sendo que a vitória não é muito comemorada, por respeito ao adversário.

Disponível em: <<http://portal.esporte.gov.br/snear/cdn/infoEntidades.jsp?identidade=116>>. Acesso em 08/08/2020



### 03. O sumô na cultura oriental significa:

- a) Status.
- b) Tradição.
- c) Riqueza.
- d) Fama.

### 04. De acordo com o texto, qual destas alternativas é verdadeira?



- a) Pessoas que não sejam obesas podem praticar o sumô no Japão.
- b) As lutas entre os principais lutadores de sumô duram até 15 minutos.
- c) O sumô no Japão é um esporte muito prestigiado e respeitado.
- d) O sumô tem regras simples e flexíveis para os atletas profissionais.

### Rugby

O **rúgbi** foi criado em 1823 pelo estudante britânico William Webb, que, durante uma partida de futebol, teria pego a bola com as mãos e corrido até o gol. O esporte não é popular no Brasil, por isso, muitos brasileiros desconhecem as regras. Algumas pessoas até o comparam ao futebol americano, mas existem diferenças grandes entre os dois esportes. A mais básica refere-se ao passe com as mãos, que pode ser para frente no futebol americano. No rúgbi, o passe só pode ser feito para o jogador que está na mesma linha da bola ou atrás dela. O objetivo do rúgbi é levar a bola até a linha de gol do rival o máximo de vezes possível. Ganha a equipe que tiver mais pontos ao final de dois tempos de 40 minutos ou de 7 minutos, dependendo da modalidade.

Existem quatro pontuações no rúgbi: *try*, conversão, chute de penalidade e *drop goal*. Uma única jogada pode render cinco pontos à equipe, como no caso do *try*, quando o jogador consegue atravessar a linha do gol e realizar o contato

simultâneo entre seu corpo, a bola e o chão – algo semelhante ao *touchdown* no futebol americano. Outra pontuação é o *droap goal*, jogada que pode ser executada a qualquer momento e vale três pontos. Para que seja validada, é preciso que o jogador chute a bola a partir das suas mãos para ela passar entre os postes adversários. A bola precisa tocar o chão e ser chutada imediatamente.

Como no futebol, no rúgbi existem duas formas de penalizar um jogador que cometer uma falta mais séria. A mais branda é o cartão amarelo, que é mostrado quando acontece uma falta grave e suspende a atuação do jogador, que deve aguardar dez minutos fora da partida. Em caso de reincidência ou falta gravíssima, o cartão vermelho pode ser usado, expulsando o atleta do jogo. A bola utilizada nas partidas de rúgbi tem formato oval e varia de 28 cm a 30 cm.

Atualmente, a modalidade é jogada profissionalmente em mais de 120 países. No Brasil, existem mais de sete mil atletas federados, além de outros 60 mil praticantes. Segundo a Confederação Brasileira de Rúgbi (CBRu), o país saltou da 45ª para 27ª posição nos últimos anos na categoria Masculina Adulta. Já as mulheres alcançaram a 10ª posição no Mundial de 2009. A seleção feminina já é reconhecida como a melhor da América Latina.



**05. Qual o máximo de tempo que pode durar um jogo de Rugby?**

- a) 2 tempos de 40 minutos.
- b) 1 tempo de 7 minutos.
- c) 2 tempos de 20 minutos.
- d) 1 tempo de 30 minutos.
- e)

**06. Qual a melhor equipe feminina de Rugby da América Latina no ranking?**

- a) Argentina.
- b) Paraguai.
- c) Uruguai.
- d) Brasil.

### **GABARITO**

<b>01</b>	<b>D</b>
<b>02</b>	<b>A</b>
<b>03</b>	<b>B</b>
<b>04</b>	<b>C</b>
<b>05</b>	<b>A</b>
<b>06</b>	<b>D</b>

## **8º E 9º ANO**

### **Esportes e Mídias sociais**

A mídia atua na formação e disseminação da visão do esporte que é passada atualmente para a sociedade: o esporte como espetáculo, como possibilidade de melhoria da qualidade financeira e status social, como mercadoria e consumo. A mídia vai atuar, de forma decisiva e importante, como principal alicerce do sistema Capitalista, produzindo e justificando como verdadeira essa ideia de esporte, já que as mídias são atualmente as principais fontes de produção e transmissão de sentidos no mundo de hoje. O esporte tem sua manutenção efetivada através da influência da mídia, esta não está envolvida apenas na sua transmissão, mas também na produção e transformação.

Atualmente, principalmente em países subdesenvolvidos, as pessoas não dispõem de grandes oportunidades para melhoria da qualidade de vida. Nesse ponto, o principal papel da mídia é mostrar para a sociedade o esporte como uma forma rápida, sem muito esforço e/ou prazerosa da tão sonhada oportunidade de melhoria-econômica.

A mídia aliena a sociedade ao produzir e divulgar a visão de que as pessoas conseguirão “salvação” através do esporte, ao colocar que o esporte é um fator de mudança social, a mídia tem como função, a criação de uma geração composta de gente passiva, gente que não pensa ou que pensa uma realidade que não é a sua realidade.

Podemos perceber que atualmente na mídia há uma predominância quase total do “Esporte Espetáculo” em detrimento do “Esporte Saúde e/ou Social”. Pouco se vê reportagens falando sobre os benefícios de determinado esporte para a saúde, ou, raramente se vê alguma reportagem falando sobre algum projeto social esportivo e mostrando os benefícios sociais do esporte, como inclusão, integração, socialização e fuga do mundo da criminalidade.

A cada dia que passa, o esporte fica mais dependente da mídia e do dinheiro e vai deixando de lado suas características essenciais e benefícios para se adequar ao mundo capitalista. Ele vai ficando em segundo plano diante do que as pessoas julgam mais importantes: A vitória (a qualquer custo e usando até de meios ilícitos - *doping*), o dinheiro, o sucesso, a propaganda.

Assim, a mídia exalta em excesso o campeão e deixa de lado o competidor que não conseguiu vencer.

Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm>>. Acesso em 22/09/2020



**01. De acordo com o texto, qual dessas alternativas é uma das intenções da mídia televisiva em relação ao esporte para o seu público?**

- a) Apresentar o esporte como meio possível de enriquecimento para todos.
- b) Mostrar que todos os atletas são importantes.
- c) Apresentar o esporte como atividade de baixo custo.
- d) Melhorar os índices de praticantes de esportes no mundo.

**02. De acordo com o texto, a mídia promove:**

- a) Uma grande importância do atleta.
- b) Uma maior importância do esporte de rendimento.
- c) Equilíbrio entre espetáculo e saúde.
- d) O esporte como fator motivacional para hábitos saudáveis.

### Voleibol

Os esportes podem ser divididos em grupos de acordo com a sua natureza: Esportes de marca; Esportes de precisão; Esportes de campo e taco; Esporte de invasão; Esportes de oposição e Esportes de rede. Os esportes de rede se expressam por esportes cujo objetivo é lançar a bola em direção à quadra adversária sem que o oponente consiga devolver. Entre os esportes de rede podemos destacar o Voleibol que surgiu nos Estados Unidos em 1895.

O voleibol ou vôlei é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada). Ele é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

O **vôlei de quadra** é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva. As principais jogadas do vôlei são o saque, a recepção, o levantamento, o ataque, a cortada e o bloqueio. A dinâmica dos jogadores do vôlei, consiste em os jogadores receberem o saque através do fundamento da recepção, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque.

Os levantadores, como o próprio nome já indica, levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

O Líbero é um jogador especialista em defesa no Voleibol que deve usar um uniforme que possua uma cor dominante diferente da cor do uniforme do resto da equipe e sua função em quadra é, basicamente, recepção (passe) e defesa. Os atacantes colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para



fazer o ponto. Os adversários podem, no entanto, realizar um bloqueio ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

A equipe vencedora será a equipe que vencer primeiro três sets de 25 pontos, em caso de empate em 2 sets para cada lado, o quinto e decisivo set, chamado de *tie-break*, será disputado até que a primeira equipe atinja 15 pontos sagrando-se a vencedora.

Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/voleibol/>>. Acesso em 09/08/2020



**03. Como se chama o jogador que usa um uniforme diferente dos seus companheiros de equipe e tem por função principal a defesa?**

- a) Líbero.
- b) Armador.
- c) Levantador.
- d) Atacante.

**04. De acordo com seus conhecimentos sobre o Voleibol, marque a alternativa correta.**



- a) Não é possível fazer ponto sem que uma equipe de três toques na bola.
- b) Para vencer um jogo, uma equipe precisa vencer 2 sets.
- c) É possível fazer ponto de saque.
- d) Um jogo só vai para o set desempate, (*tie-break*) após cada equipe ter vencido 1 set.

### Lutas – Esgrima

Esgrima é um esporte olímpico disputado com espada, florete e sabre, que tem como objetivo tocar o adversário com uma dessas armas brancas - de acordo com a modalidade da disputa - sem que haja contato corporal.

A esgrima começou a ser disputada nas olimpíadas em 1896, em Atenas, na primeira edição dos jogos olímpicos da era moderna. De acordo com os registros históricos, a esgrima terá surgido como esporte na Europa no século XVI.

A esgrima é disputada em uma pista que mede 14 x 2 m e tem duas fases: classificatória e eliminatória. Os pontos são computados de forma eletrônica. Isso acontece porque a roupa dos esgrimistas tem sensores. Antes de ser adotada essa forma, as armas traziam vestígios de giz que marcavam a roupa do adversário, o que dificultava a votação feita pelos juízes.

O objetivo é atingir o tronco do esgrimista adversário com a ponta do florete. No caso da espada, a sua ponta pode atingir qualquer parte do corpo. Enquanto isso, a ponta do sabre e mais  $\frac{1}{2}$  da arma (medida a partir da ponta), pode atingir a cintura ou a região em torno dela. Além das armas, as roupas dos praticantes desse esporte são muito importantes, afinal, elas garantem a segurança dos esgrimistas.

O vestuário do esgrimista é geralmente todo branco e obrigatoriamente são usados os seguintes acessórios: colete protetor, luvas e máscara de metal.

Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/esgrima/>>. Acesso em 22/09/2020



**05. De acordo com o texto, como são contados os pontos na esgrima?**

- a) São computados pela marca de giz na roupa dos lutadores.
- b) São computados pela quantidade de furos que fazem no colete.
- c) Vence quem derruba a espada do adversário.
- d) Os pontos são computados de forma eletrônica.

**06. Qual o objetivo da esgrima?**

- a) Derrubar a espada do adversário.
- b) Atingir o tronco do adversário.
- c) Atingir qualquer parte do corpo do adversário.
- d) Atingir o capacete do adversário.

**GABARITO**

<b>01</b>	<b>A</b>
<b>02</b>	<b>B</b>
<b>03</b>	<b>A</b>
<b>04</b>	<b>C</b>
<b>05</b>	<b>D</b>
<b>06</b>	<b>B</b>

