

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 e juntos/as vamos lembrar algumas brincadeiras populares. Encontre um local o mais tranquilo e vamos brincar com nossos amigos, irmãos, papais e vovôs.

Desenhando nas costas



Uma das crianças escolhe “desenho” ou “palavra” e com o dedo indicador faz o desenho ou uma palavra nas costas de outra criança. O jogador que está tendo as costas desenhadas terá três chances de acertar. O desenhista pode dar dicas também. Para ficar mais divertido e se tiverem mais pessoas para a brincadeira, poderá ser adaptado uma espécie de desenho sem fio, de modo que os participantes podem estar sentados em fila.

O último da fila faz o desenho ou palavra nas costas do participante da frente que reproduz o desenho ou a palavra nas costas daquela pessoa que estiver à sua frente, até que o primeiro da fila diga em voz alta qual foi o desenho ou a palavra feita pelo primeiro participante.

Disponível em: <<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho/>>. Acesso em 30/09/2020.

02. Brincadeiras

Pula Rio

Estique duas cordas ou fitas no chão, paralelamente, com um intervalo de espaço entre elas. Esse espaço representará o rio. Os participantes devem fazer uma fila de um lado do rio, e um por vez, saltarem para o outro lado. A cada rodada, aumente a largura do rio. São eliminadas as crianças que “caírem na água”. O que sobrar, vence.

Disponível em: <<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho/>>. Acesso em 30/09/2020.

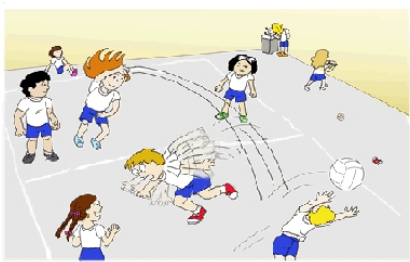
Conhecimentos sobre o corpo

03. Qual parte do nosso corpo está em mais movimento na figura abaixo?



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

04. Qual das atividades utiliza mais agilidade e rapidez do participante?



- a) Cabo de Guerra.
- b) Jogo de Taco.
- c) Queimada.
- d) Pular amarelinha.

Gabarito

01	Brincadeira
02	Brincadeira
03	D
04	C

Nós, humanos, temos 5 sentidos que nos facilitam a vida e nossa prática de esportes e determinadas brincadeiras. São eles: audição, olfato, paladar, tato e visão.

A audição, capacidade de perceber sons, é possível graças à orelha humana. O olfato está relacionado com a capacidade de perceber cheiros e essa percepção é possível graças ao nariz. O paladar, juntamente ao olfato, é responsável por garantir a percepção do sabor e textura dos alimentos. A boca é o local onde esse sentido é percebido. O tato é responsável por perceber vibrações, além de perceber a dor e as diferenças de temperatura. Diferentemente dos outros sentidos, ele não está localizado em um único local, pois está presente em praticamente todas as regiões do corpo, principalmente na pele. A visão é captada pelos nossos olhos e nos permite enxergar tudo e todos ao nosso redor.

Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/os-cinco-sentidos.htm>>. Acesso em 03/10/2020.

01. Em uma brincadeira em que se deve colocar pedaços de frutas na boca com olhos fechados e adivinhar qual é a fruta, quais os principais sentidos envolvidos?

- a) Paladar e Olfato.
- b) Audição e Visão.
- c) Visão e Olfato.
- d) Tato e Paladar.

02. Qual dos sentidos é mais importante na brincadeira de “Telefone sem fio”?

- a) Visão.
- b) Tato.
- c) Audição.
- d) Olfato.

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 o futebol de cabeça, podem não ser conhecidas por você e seus amigos e até bem difíceis de se praticar.

Futebol de Cabeça

O Futebol de cabeça é uma espécie de futebol, em que o chute só pode ser dado usando a cabeça. É um esporte praticado tradicionalmente pelos povos Paresis, Salumãs, Irántxes, Mamaidês e Enawenê-Nawês, de Mato Grosso. É disputado por duas equipes que podem possuir oito, dez ou mais atletas, e um capitão. É realizada em campo de terra batida, para que a bola ganhe impulso.

A partida tem início quando dois jogadores mais velhos, um de cada equipe, dirigem-se ao centro do campo para decidir quem lançará a bola ao outro, que deverá rebatê-la. Isto é decidido por meio de diálogo e a partida inicia com a primeira cabeçada para o campo adversário, a ser recepcionada por um dos atletas com a cabeça. Após isso, os dois atletas deixam o campo, e não realizam outra atividade durante o jogo inteiro.

Na disputa, a bola não pode ser tocada com as mãos, pés ou outra parte do corpo, mas pode tocar o chão, antes de ser rebatida pela outra equipe. Os atletas atiram-se e mergulham com o rosto rente ao chão, livrando o nariz de tocar o solo, o que provoca uma certa violência no "chute" de cabeça, e demonstram toda a habilidade, destreza e técnica necessárias na recepção e arremesso da bola.

A equipe marca pontos quando a bola não é devolvida pelos adversários, ou seja, quando deixa de ser rebatida. Quanto maiores as habilidades dos atletas que compõem as equipes, mais acirradas são as disputas, podendo durar até mais de 40 minutos.



Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=218>>. Acesso em 03/10/2020

03. Quem são responsáveis para iniciar o futebol de cabeça?

- a) Os jogadores mais habilidosos.
- b) Os jogadores mais velhos.
- c) Os jogadores mais novos.
- d) Qualquer jogador pode iniciar a partida.

04. De acordo com o texto, quando uma equipe faz um ponto no futebol de cabeça?

- a) Quando o adversário acerta a rede.
- b) Quando a bola não passa da rede.
- c) Quando a equipe atacante faz o gol.
- d) Quando a equipe adversária não consegue devolver a bola.

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 receberá 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, como se chama a pessoa que pratica Aikido?

- a) Aikidoka.
- b) Aikidista.
- c) Lutador.
- d) Espada Chin.

06. De acordo com o texto, como se chama o local em que ocorrem as lutas de Aikido?

- a) Arena.
- b) Ringue.
- c) Dojo.
- d) Sensei.

Gabarito

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

6º e 7º ano

Handebol

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 handebol é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos.

A bola do handebol é feita de couro e para as equipes masculinas ela possui um diâmetro maior. Sendo assim, para homens ela tem 58,4 cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Já para mulheres, ela tem 56,4 cm de circunferência e massa de 368,5 gramas. O handebol foi criado pelo atleta e professor de Educação Física alemão Karl Schelenz. O esporte é executado em quadras fechadas de 40 por 20 metros. Além disso, no início o handebol era um jogo exclusivo para mulheres. Mais tarde e com sua inclusão nos esportes olímpicos, ele passou a ser jogado por ambos os sexos.

O objetivo do handebol é fazer gols. Portanto, ganha a equipe que fizer mais gols. Para isso, a habilidade e a rapidez dos jogadores favorecem o resultado final. Quando a bola está na mão do jogador, ele pode dar até três passos até arremessá-la para outro. Isso também vale para o tempo, ou seja, cada jogador pode permanecer com ela nas mãos durante 3 segundos. Isso faz com que o handebol seja um jogo bem dinâmico.

As faltas são cometidas quando há toque de bola com os pés ou outras partes do corpo. Também é considerado falta se um jogador tentar arrancar a bola das mãos de outro. Além disso, e dependendo da gravidade da agressão entre jogadores, ocorre falta. Assim, empurrões, chutes, cotoveladas, são consideradas faltas. Como no futebol, há o cartão amarelo e vermelho dado pelo árbitro. O cartão vermelho é dado pelo árbitro quando o jogador comete uma falta mais grave. Por recebê-lo, ele está fora do jogo e a equipe fica com um jogador a menos durante dois minutos. Passado esse tempo, outro jogador pode entrar na quadra. O cartão vermelho indica, portanto, a expulsão do jogador.

As principais posições do Handebol são: Goleiro, Pontas, Armador e Pivô.



01. Quantos passos um jogador pode dar com a bola nas mãos antes de arremessar para o gol?

- a) 2.
- b) 3.
- c) nenhum.
- d) 1.

02. Qual alternativa apresenta somente posições do Handebol?

- a) Pivô e Zagueiro.
- b) Ala e Atacante.
- c) Ponta e Pivô.
- d) Lateral e Armador.

Esportes para conhecer: Curling

Este esporte é praticado em pista de gelo e o objetivo máximo é lançar as pedras feitas de granito maciço, mais perto possível do alvo. Para que isto ocorra, os varredores esfregam o gelo para que este fique liso. As competições de Curling são compostas por equipes de quatro atletas. Cada jogador é responsável por atirar duas pedras. Após isto, os demais jogadores varrem o gelo com o intuito de eliminar possíveis saliências, e alterar o percurso da pedra. A varrição é muito importante pois ocasiona a diminuição do atrito entre a pedra e o piso.

A pontuação funciona da seguinte maneira, ao final de cada partida, a equipe faz um ponto para cada pedra, cuja localização está mais próxima ao alvo. São dez jogadas, sendo que o jogo pode terminar antes se houver desistência de uma das equipes. Dentre as competições mais disputadas e tradicionais deste esporte, estão os Jogos Olímpicos de Inverno e o Campeonato Mundial de *Curling*.

Os equipamentos para a prática do *Curling* são sapatos, vassoura, luva e cronômetro. Os sapatos devem ter ótima aderência, evitando que o jogador escorregue, porém precisam ser leves para facilitar o deslize. A vassoura pode ser desenvolvida com materiais como, cabo de madeira e tecido, fibra de vidro ou materiais sintéticos. As mais utilizadas são as com cabo de madeira e fibra de vidro, pois além de mais leves, resistem mais aos impactos. A extremidade deste equipamento é feita de pelo de cavalo ou material sintético e possui três ferramentas de conexão com o cabo, móvel (maior variação de lançamento), fixa paralela (maior dificuldade de controle) e fixa com ângulo (maior facilidade de controle). Para as modalidades de alto nível técnico utilizam-se vassouras de fibra de carbono, altamente resistentes.

Disponível em: <<https://www.infoescola.com/esportes/curling/>>. Acesso em 03/10/2020



03. Quantos jogadores tem em cada equipe de *Curling*?

- a) 3.
- b) 4.
- c) 6.
- d) 5.

04. Qual o objetivo principal do *Curling*?

- a) Colocar a pedra para em qualquer ponto do alvo.
- b) Fazer a varrição que mais alise o gelo.
- c) Fazer com que a pedra pare o mais próximo do centro de um alvo.
- d) Fazer a pedra deslizar o mais rápido possível.

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 destes esportes mais se parecem com o Rugby?

- a) Futebol Americano.
- b) Handebol.
- c) Futebol de Campo.
- d) Beisebol.

06. Qual o nome da jogada e quantos pontos vale a jogada em que um jogador chuta e a bola passa entre dois postes?

- a) Touchdown que vale 7 pontos.
- b) Try que vale 5 pontos.
- c) Penalti que vale 1 ponto.
- d) Droap Goal que vale 3 pontos.

Gabarito

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

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, 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. Qual é o verdadeiro significado do esporte?

- a) Melhora financeira.
- b) Oportunidade de ser reconhecido na sociedade pela fama.
- c) Inclusão social, integrada com melhora da qualidade de vida.
- d) A vitória a qualquer custo.

02. De acordo com o texto, o que falta a mídia promover em relação ao esporte?

- a) Uma evolução histórica do esporte.
- b) Uma maior valorização dos atletas.
- c) Retratar o dia a dia das estrelas do esporte.
- d) Informar mais sobre os benefícios da prática esportiva.

Handebol

O handebol é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. A bola do handebol é feita de couro e para as equipes masculinas ela possui um diâmetro maior. Sendo assim, para homens ela tem 58,4 cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Já para mulheres, ela tem 56,4 cm de circunferência e massa de 368,5 gramas.

O handebol foi criado pelo atleta e professor de Educação Física alemão Karl Schelenz. O jogo de handebol é constituído por dois tempos de 30 (trinta) minutos com 10 (dez) minutos de intervalo entre eles. Em torneios oficiais, permite-se a participação de até 14 jogadores por partida, mas, em quadra, no momento da disputa, é obrigatório que cada equipe tenha um goleiro e seis jogadores de linha.

Diferentemente de outras modalidades, no handebol existem duas regras básicas para quem está com a bola: segurá-la por, no máximo, três segundos – mesmo que ela esteja no solo; dar, no máximo, três passos com a bola na mão. Durante o jogo, nenhum jogador de linha pode pisar na linha ou entrar na área do goleiro. Caso essa invasão aconteça, a equipe que está atacando perde a posse de bola.

Entretanto, ao realizar um movimento de ataque, por exemplo, é permitido que o jogador cometa essa invasão, mas somente se pular de fora para dentro na área e soltar a bola enquanto estiver no ar.

O tiro de 7 metros é o pênalti do handebol, é cobrado quando há alguma agressão em uma clara chance de gol. Na cobrança, os jogadores de defesa e de ataque ficam fora da linha dos 9 metros e o goleiro pode movimentar-se livremente até a linha dos 4 metros.

Disponível em: < <https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/handebol>>. Acesso em 06/10/2020



03. Quantos jogadores em cada equipe devem iniciar uma partida oficial de Handebol?

- 1 goleiro e 4 jogadores de linha
- 1 goleiro e 6 jogadores de linha
- 14 jogadores, sendo 2 goleiros
- 1 goleiro e 10 jogadores de linha

04. O que acontece se um jogador de ataque pisa dentro da área do goleiro adversário?

- a) A equipe deste jogador perde a posse de bola.
- b) Nada, pois não é um movimento proibido.
- c) É marcado um pênalti.
- d) O jogador recebe uma advertência, podendo chegar ao máximo de 3 advertências.

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 $\frac{1}{3}$ 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, onde surgiu a esgrima?

- a) Brasil.
- b) África.
- c) Europa.
- d) Estados Unidos.

06. Qual dessas características é a mais importante na prática da esgrima?

- a) Flexibilidade.
- b) Agilidade.
- c) Força.
- d) Equilíbrio.

Gabarito

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