

## EDUCAÇÃO FÍSICA

1º e 2º ano

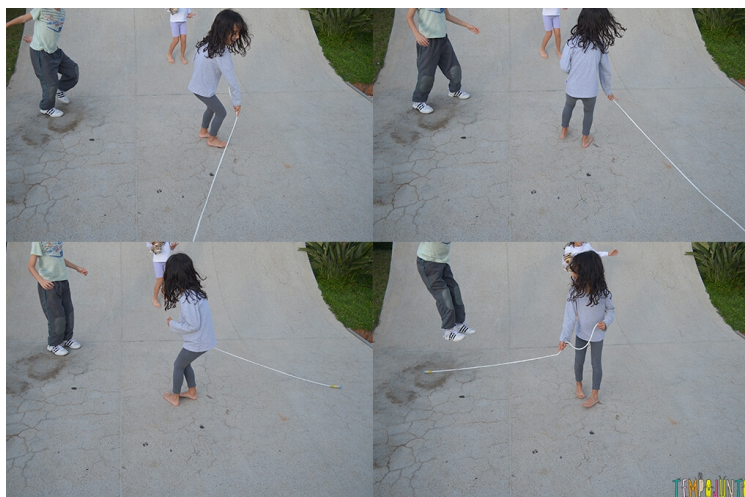
Olá crianças, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animadas para brincar. Hoje vamos recordar e conhecer algumas brincadeiras populares e conhecer algumas partes do nosso corpo.



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.

**01. Para nossa atividade precisaremos da ajuda de um adulto e juntos/as vamos lembrar algumas brincadeiras populares. Para isso, encontre um local o mais tranquilo possível e vamos brincar com nossos amigos, irmãos, papais e vovôs.**

### Pular corda – relinho

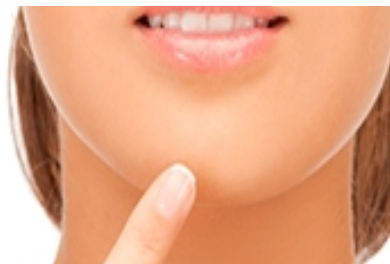
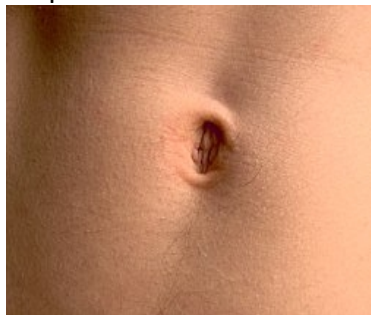


Uma criança fica no centro da roda com a corda e os outros participantes da brincadeira ficam ao redor, formando um círculo. Quem está no meio gira a corda bem rente ao chão e os demais precisam pular a corda sem deixá-la encostar na perna ou pés.

Disponível em: <<https://www.tempojunto.com/2017/07/14/10-brincadeiras-para-fazer-com-corda/>> Acesso em 24/08/2020.

## 02. Conhecendo nosso corpo.

Para esta atividade, a criança a reconhecer a figura, dizer o nome da figura e onde se localiza no seu próprio corpo.



## 03. Conhecimentos sobre o corpo.

O que é mais importante para queimar o colega em uma brincadeira de queimada?



- a) Força e direção.
- b) Velocidade e equilíbrio.
- c) Equilíbrio e mira.
- d) Rapidez e ousadia.

04. Quando corremos muito e colocamos a mão na direção do peito, sentimos como se algo estivesse fazendo um barulho dentro nós. Por quê?



- a) Nosso pulmão precisa de oxigênio.
- b) O nosso coração bate mais rápido.
- c) Precisamos beber mais água.
- d) Isso só acontece no calor.

### Gabarito

01	Atividade prática
02	Umbigo – tronco Nariz – cabeça Queixo – cabeça
03	a
04	b

3º, 4º e 5º ano

### Atividades expressivas – mímica

A brincadeira de mímica é uma atividade que exige muita concentração para quem tenta acertar a imitação e muitas expressões corporais de quem participa fazendo as imitações. Para a brincadeira ficar mais divertida pode se dividir as pessoas em 2 grupos diferentes para participar.

O objetivo da brincadeira é adivinhar a imitação que está sendo feita por um participante, podendo essa imitação ser feita de um animal, um colega ou um objeto. O vencedor da brincadeira é o participante ou o grupo que adivinhou a imitação que está sendo feita. Durante o momento em que o participante estiver realizando a imitação, é importante que este não fale nenhuma palavra para não ajudar algum outro participante e a adivinhação ficar mais desafiadora.



**01. De acordo com o texto, o que é exigido na brincadeira de mímica?**

- a) Atenção para adivinhar e ser bom em fazer imitações.
- b) Concentração para imitar.
- c) Saber imitar várias pessoas.
- d) Atenção para não errar a imitação.

**02. O que caracteriza as expressões corporais na brincadeira de mímica?**

- a) Não falar nada.
- b) Adivinhar o bicho imitado.
- c) Fechar os olhos.
- d) As imitações.

**Jogos de origem africana**

A formação cultural do nosso povo, nossa gente, está ligada ao passado de nossos parentes mais distantes, até mais antigos que nossos tataravôs. A cultura brasileira é formada principalmente pelos povos indígenas, portugueses e africanos. Em relação aos africanos, nos desperta a curiosidade de como viviam nos períodos que tinham de lazer. Quais eram seus passatempos e diversões.

Entre as principais atividades que eram desenvolvidas pelos povos africanos em nosso país como brincadeiras, podemos citar alguns jogos bem divertidos e conhecidos como a queimada, alerta cor, batata quente e pular corda. Algumas brincadeiras de origem africana como fogo na montanha, podem não ser conhecidas ou não muito utilizadas por você e seus amigos como diversão.

**Jogo do fogo na montanha**

Escolha um líder.

Os jogadores decidem uma “palavra-chave”, como “barco”, por exemplo.

Todos os jogadores ficam de costas.

Há três regras.

Quando o líder gritar:

\* “Fogo na montanha!” todos os jogadores pulam e respondem “Fogo!”, mas permanecem de costas.

\* “Fogo no rio!” os jogadores respondem “Fogo”, mas não pulam. O líder indica outros lugares para o fogo e sempre os jogadores respondem “fogo” sem pular.

\* “Fogo no barco azul” ou qualquer outra que contenha a palavra-chave, todos os jogadores pulam e viram para frente gritando “fogo”.

Quem errar os movimentos sai do jogo.

**03. Qual dessas brincadeiras é de origem africana?**

- a) Adoleta.
- b) Pular Corda.
- c) Soltar pipa.
- d) Pique pega.



**04. De acordo com o texto, o que é mais importante na brincadeira de fogo na montanha?**

- a) Atenção para pular ou não pular.
- b) Ser o líder.
- c) Responder “fogo”.
- d) Atenção na palavra-chave combinada e nos movimentos.

**Lutas**

Os esportes podem ser divididos em grupos de acordo com 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 *tae kwon do*, são excelentes exemplos de esportes de oposição. O Jiu-jitsu, quanto à sua origem, não há um consenso entre historiadores. A versão mais difundida, é a de que o Jiu-jitsu teve origem no Japão. Uma outra versão, muito mais complexa, diz que o Jiu-jitsu surgiu na Índia, onde era praticado por monges budistas. Segundo essa versão, o Jiu-jitsu foi levado então para a China, e depois para o Japão.

No Brasil, o Jiu-jitsu foi trazido pelo japonês Esai Maeda Koma, ou, como ficou conhecido, Conde Koma, que conheceu Gastão Gracie, que se tornou um entusiasta do jiu-jitsu. Gastão, então, levou o mais velho de seus oito filhos, Carlos Gracie, para aprender a arte com o japonês. Assumiu a profissão de lutador e professor de Jiu-jitsu, e mais tarde, abriu a primeira Academia Gracie de Jiu-jitsu, com seus irmãos. Os Gracie aprimoraram as técnicas do Jiu-jitsu, sendo que, a maior diferença para o Jiu-jitsu tradicional, é o fato de que os japoneses privilegiam as quedas, enquanto a técnica dos Gracie privilegia as lutas no chão.

Atualmente, o Jiu-jitsu brasileiro é mais difundido que o original japonês, sendo inclusive, exportado para o Japão e para todo resto do mundo.

Disponível em: <<https://www.infoescola.com/artes-marciais/jiu-jitsu/>>. Acesso em 24/08/2020



**05. De acordo com o texto, qual desses estilos de Jiu-jitsu é o mais difundido para o mundo todo?**

- a) Estilo chinês.
- b) Estilo brasileiro.
- c) Estilo japonês.
- d) Estilo indiano.

**06. De acordo com o texto, qual a principal característica do Jiu-jitsu brasileiro aprimorado pelos Gracie?**

- a) Deslocamentos.
- b) Lutas no chão.
- c) Lutas de quedas.
- d) Uma modalidade que não é para qualquer um.



## Gabarito

01	a
02	d
03	c
04	d
05	b
06	b

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. É um esporte de invasão, pois cada equipe tem como propósito entrar no campo do adversário para chegar ao gol. O Futsal, 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. As principais posições do Futsal são: Goleiro, Alas, Beque e Pivô.



**01. Qual alternativa é posição do Futsal?**

- a) Lateral.
- b) Beque.
- c) Atacante.
- d) Todas.

**02. Quantos jogadores tem em cada time no Futsal?**

- a) Quatro.
- b) Seis.
- c) Cinco.
- d) Onze.

## 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.

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.

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 disputado no Brasil, de acordo com o texto:**

- a) só pode ser disputado por homens obesos.
- b) só pode ser disputado por homens atléticos.
- c) pode ser disputado por homens obesos e por crianças.
- d) pode ser disputado por qualquer pessoa, inclusive mulheres e crianças.

**04. De acordo com texto, qual a importância histórica do Brasil para o sumô em nível mundial?**



- a) O Brasil sediou o primeiro campeonato mundial de sumô fora do Japão.
- b) O Brasil passou a ser o maior campeão mundial de sumô.
- c) O Brasil proibiu o sumô no país.
- d) O Brasil fez com que os lutadores de sumô ficassem famosos na televisão.

## Questões de Deficiência e Inclusão

A inclusão escolar consiste na ideia de todas as pessoas terem acesso, de modo igualitário, ao sistema de ensino. Não é tolerado nenhum tipo de discriminação, inclusive sobre as condições físicas e psicológicas de qualquer pessoa com deficiência.

Atualmente, o principal foco da inclusão escolar são as crianças e jovens portadores de necessidades educacionais especiais (NEE), que normalmente apresentam algum tipo de deficiência física ou psicológica. De acordo com a nossa Constituição Federal, a lei maior do país, é um dever dos Estados e municípios, garantir o atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente nas escolas. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) também assegura esse direito de todos os jovens.

Cada aluno deve ter a consciência que se torna cada vez mais maduro, quando compreende a importância de respeitar um colega que apresente deficiências dos mais variados graus.

Desta maneira, quando um aluno respeita seus colegas e luta para que os direitos dos colegas portadores de necessidades especiais sejam respeitados, esse aluno demonstra um comportamento de cidadão com bases éticas e morais exemplares, dignas de orgulho para toda sociedade.



**05. Quando uma escola recusa matricular um aluno com necessidade especial e quando um colega faz piada com um aluno com necessidade especial, podemos dizer que houve:**

- a) um ato correto da escola e um erro do colega que faz piada.
- b) um ato incorreto apenas da escola.
- c) discriminação nas duas situações.
- d) não tem problema nem a piada, nem o ato da escola.

**06. Garantir o atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente nas escolas, é:**

- a) direito garantido pela Constituição e pelo ECA aos deficientes.
- b) dever dos municípios e das cidades, mas não do Estado.
- c) direito garantido pelos Estados.
- d) dever dos Estados, mas não dos municípios.

### **Gabarito**

<b>01</b>	b
<b>02</b>	c
<b>03</b>	d
<b>04</b>	a
<b>05</b>	c
<b>06</b>	a

### **Esportes de Rede**

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 Badminton que é um esporte dinâmico praticado entre dois ou quatro jogadores. Invés de uma bola, ele é jogado com uma espécie de peteca, chamada de volante ou *birdie* e geralmente feita com penas de ganso.

O badminton foi criado no século XIX na Inglaterra, inspirado num jogo que era praticado na Índia chamado de *Poona*. No entanto, um jogo semelhante já era praticado na Grécia Antiga: Tamborete e Peteca. O badminton está baseado em movimentos de saque e defesa, ganhando ponto quem deixar a peteca tocar no espaço adversário. Portanto, o importante é não deixar a peteca tocar no chão. Uma partida de badminton possui três sets de 21 pontos cada. Vence o jogo quem fizer dois sets primeiro.

Ao contrário do que se possa imaginar, ela atinge velocidade superior a de uma bola de tênis, podendo chegar até 300 km/h. Essa modalidade exige um grande treinamento físico por parte dos atletas e envolve agilidade, coordenação e reflexo. Ela é praticada por homens, mulheres e crianças, sendo considerado o esporte de raquete mais rápido do mundo.

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



**01. De acordo com o texto, um jogo de Badminton é disputado em quantos sets?**

- a) 1 Único Set de 25 pontos.
- b) 5 Sets de 10 pontos.
- c) 2 Sets de 15 pontos.
- d) 3 Sets de 21 pontos.

**02. De acordo com o texto, a peteca utilizada no Badminton também é chamada de:**



- a) poona.
- b) tamborete.
- c) volante.
- d) marcha.



## 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). 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.

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 set desempate no voleibol quando está 2 sets a 2?**

- a) Tie-Break.
- b) Morte Súbita.
- c) Matar ou morrer.
- d) Ponto Dourado.

**04. Os jogadores de defesa em uma equipe de voleibol, durante o ataque adversário, podem realizar uma jogada para que a bola volte para a quadra adversária tocando diretamente o solo. Qual o nome desse movimento de defesa?**



- a) Manchete.
- b) Bloqueio.
- c) Recepção.
- d) Levantamento.

### **Noções de Primeiros Socorros**

O principal objetivo dos primeiros socorros é realizar o atendimento inicial de emergência que pode preparar o mesmo para um atendimento especializado. Os primeiros socorros podem ser tomados por qualquer pessoa que compreenda a técnica a ser utilizada no objetivo de realizar um atendimento inicial de emergência que pode preparar o mesmo para um atendimento especializado, evitando um mal súbito durante o caminho até um hospital ou clínica especializada.

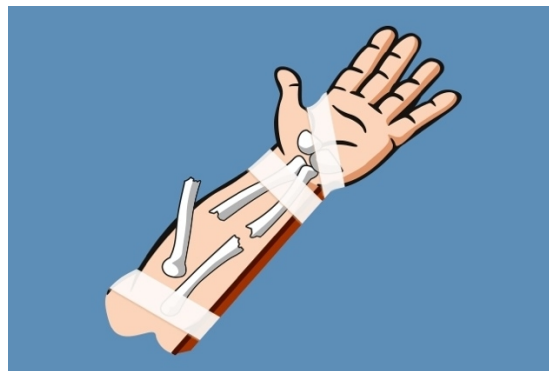
As medidas de primeiros socorros a serem tomadas podem ser desde casos simples como cortes, queimaduras, desmaios até casos um pouco mais complexos como choques elétricos, envenenamentos, infartos e paradas cardiorrespiratórias, picadas de animais peçonhentos (incluindo cobras, aranhas, entre outros), asfixias por corpos estranhos, sangramentos, fraturas, luxações, contusões, entorses, entre outros. Em casos de suspeita de fratura, as fraturas podem ser fechadas, abertas e expostas.

A fratura fechada é aquela em que o osso quebrou, mas a pele está fechada, não permitindo observar o osso. Nestes casos, deve-se colocar uma tala de cada lado da fratura e passar uma ligadura desde o início até o fim das talas, como mostra a imagem. Idealmente, as talas devem passar acima e abaixo das articulações próximas ao local. Na fratura exposta o osso está à mostra e, por isso, não se deve cobrir o local com a ligadura no momento de fazer a imobilização, já que além de poder piorar a dor também favorece a entrada de microrganismos para a ferida. Nestes casos, deve-se passar uma tala que podem ser improvisadas, com barras de metal ou de madeira, que devem ser previamente almofadadas, por trás do local afetado e depois, com uma ligadura, atar acima e embaixo da fratura, deixando-a exposta; Em seguida, cubra o local com panos limpos ou uma compressa esterilizada, se possível.

Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/primeiros-socorros-em-fratura-exposta/>>. Acesso em 25/08/2020



Fratura Fechada



Fratura Exposta

**05. De acordo com o texto e as imagens disponibilizadas, o que ocorre em uma fratura exposta?**

- a) O osso quebra, mas mantém a pele intacta.
- b) O osso apenas racha, mas não quebra.
- c) Ocorre apenas uma torção.
- d) O osso quebra e perfura a pele, ficando visível ao ambiente externo.

**06. Porque nas fraturas expostas se deve utilizar panos limpos e esterilizados para limpar o local da ferida?**

- a) Para evitar a entrada de micro-organismos.
- b) Para ficar mais fácil de recolocar o osso no lugar.
- c) Para parar o sangramento.
- d) Para ver a quantidade de sangue que o acidentado perde.



## Gabarito

01	d
02	c
03	a
04	B
05	d
06	a

