

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 vamos lembrar algumas brincadeiras populares. Encontre um local tranquilo e vamos brincar com nossos amigos, irmãos, papais e vovôs:

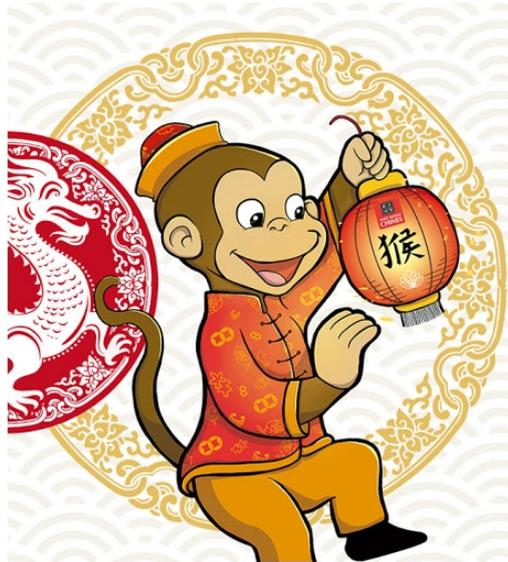
Chinelinho



Traça-se no chão duas linhas paralelas e distantes entre si. Dois grupos de crianças são formados. Cada um dos grupos é disposto em fileira, um de frente para o outro, atrás de cada uma das linhas. Em um ponto equidistante das linhas, risca-se um círculo onde deverá ser colocado um chinelinho ou outro objeto semelhante. As crianças dos dois grupos são numeradas de 1 até o número total de crianças que existir em cada grupo. Quando um dos grupos tiver uma criança a mais, um componente do grupo contrário pode receber dois números. Uma criança ou um adulto deve comandar o jogo, gritando um número que corresponda a uma criança de cada um dos grupos. As duas devem correr, pegar o chinelinho e retornar ao seu grupo, cruzando sua linha sem ser tocada. Cada vez que isso ocorrer, seu grupo conquista um ponto. Se ao fugir com o chinelo o jogador for tocado pelo adversário, ninguém marca ponto. Após cada disputa dos dois jogadores, o chinelo volta para o círculo. Vencerá quem atingir primeiro o total de pontos estipulados pelos grupos, em comum acordo.

Disponível em: <<https://educezimbra.wordpress.com/2016/01/13/100-brincadeiras-brasileiras/>>. Acesso em 01/09/2020.

02. Brincadeiras



Macaquinho Chinês

O macaquinho chinês posiciona-se junto a um muro, virado para a parede, e de costas para as outras que estão colocadas lado a lado, a cerca de dez metros ou mais.

O macaquinho chinês bate com as mãos na parede dizendo: Um, dois, três, macaquinho chinês. Enquanto este diz a frase, os outros avançam na direção da parede.

Mal o macaquinho chinês termina a frase, vira-se imediatamente para os outros, tentando ver alguém correndo.

Quem for visto se mexendo, volta para trás até a linha de partida. Assim, as crianças só podem avançar quando o macaquinho chinês diz a frase, pois ele pode fingir voltar-se para a parede e olhar para trás, e vê se pega alguém se mexendo.

A primeira criança que chegar à parede será o próximo macaquinho chinês.

Disponível em: <<https://educezimbra.wordpress.com/2016/01/13/100-brincadeiras-brasileiras/>>. Acesso em 01/09/2020.

03. Conhecimentos sobre o corpo.

1) O que é mais importante para as atividades de queda de braço e na de *slackline*?



- a) Resistência e direção.
- b) Equilíbrio e velocidade.
- c) Força e equilíbrio.
- d) Músculos e agilidade.

2) O que está acontecendo na ordem, nas duas figuras abaixo sobre o Beisebol?



- a) Lançamento e recepção.
- b) Quique e chute.
- c) Batida e recepção.
- d) Rebatida e arremesso.

Gabarito

01	Sem gabarito
02	Sem gabarito
03	1) C 2) D

3º, 4º e 5º ano

Atividades Rítmicas

A brincadeira de escravo de Jó é uma atividade que exige muita concentração e agilidade, as crianças permanecem paradas, podendo inclusive ficar sentadas, com um objeto igual para todos (pedrinhas, copo, caneca, etc.), na mão direita.

Escravos de Jó
Jogavam caxangá
Tira, põe
Deixa ficar

Guerreiros com guerreiros
Fazem zigue, zigue, zá
Guerreiros com guerreiros
Fazem zigue, zigue, zá

Ao ritmo da música, marcando os tempos fortes, iniciam a brincadeira de passar o objeto que têm na mão direita para o vizinho da direita, e receber com a mão esquerda o objeto do vizinho da esquerda (se estiver em pé), trocando-o rapidamente de mão. Quando a letra diz "zigue, zigue, zá", o objeto é retido na mão direita, e só passado para a pessoa da direita na última palavra.



01. De acordo com o texto, o que é exigido na brincadeira “escravos de Jó”?

- a) Gravar a ordem dos movimentos.
- b) Concentração.
- c) Agilidade e Concentração.
- d) Velocidade e Saber cantar a música.

02. Na letra da música que fala “zigue, zigue, zá”, quando é passado o objeto para a pessoa ao lado direito?

- a) Em cada uma das palavras.
- b) Somente no primeiro “zigue”.
- c) Somente no segundo “zigue”.
- d) Somente no “zá”.

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 Banyoka, podem não ser conhecidas ou não muito utilizadas por você e seus amigos como diversão.

Banyoka

Esta brincadeira vem da Zâmbia e do Zaire, e imita o rastejar da Banyoka, ou seja, de uma cobra. Defina uma pista, com linha de largada e de chegada. Divida os jogadores em dois ou três grupos. Os jogadores devem ficar em fila indiana, um atrás do outro, sentados no chão, formando uma “cobra”. As pernas devem estar afastadas e os braços colocados ao redor da cintura do aluno à frente ou sobre o ombro deste. Cada grupo ou “cobra” deve se mover sentado e em conjunto, arrastando no chão sem se soltarem. Os grupos ficam na linha de largada, ao sinal do professor, estes se movem conforme as regras até a linha de chegada. Vence quem chegar primeiro.

Disponível em: < <https://educa.ibge.gov.br/professores/educa-atividades/20780-jogos-e-brincadeiras-africanos-2.html>>. Acesso em 01/09/2020

03. Qual a origem da brincadeira Banyoka?

- a) África/Nigéria.
- b) Europa/França.
- c) África/Zâmbia e Zaire.
- d) América/Colômbia.



04. De acordo com o texto, o que é mais importante na brincadeira Banyoka?

- a) Cooperatividade.
- b) Chegar na frente do outro grupo de qualquer maneira.
- c) Velocidade independente da velocidade dos colegas do mesmo grupo.
- d) Força para não soltar os ombros do colega da sua frente.

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 *tae kwon do*, são excelentes exemplos de esportes de oposição.

O **Taekwondo** é uma arte marcial original da Coréia, onde surgiu a mais de 2000 anos. Taekwondo significa “caminho dos pés e mãos através da mente”. O objetivo do Taekwondo é, através do treinamento, possibilitar ao praticante adquirir corpo e mente fortes e saudáveis, respeito, disciplina e humildade. O Taekwondo só foi trazido ao Brasil nos anos 70, e desde essa época tem se espalhado por outros países, sendo que se tornou um esporte Olímpico em 1988.

Na luta são válidos golpes de braço (socos) e de pernas (chutes). Não é permitido agarrar o adversário. As regras do taekwondo já foram mais rígidas, mas os princípios dessa arte continuam sendo seguidos. São eles:

- Cortesia
- Perseverança
- Integridade
- Autocontrole
- Espírito Indomável

Atualmente são utilizados equipamentos de proteção. Os atletas são divididos em oito categorias (por peso) e a luta tem a duração de três rounds.

A luta pode ser vencida por nocaute, por pontos ou pela desclassificação do adversário.

A pontuação é atribuída por três árbitros laterais. O árbitro central (4º árbitro) é o responsável por mediar a luta, decidindo sobre vantagens, advertências, abrindo a contagem dos 10 segundos em caso de nocaute e anunciando o vencedor.

O lutador perde pontos e/ou pode ser desclassificado se cometer as seguintes atitudes: agarrar, socar o rosto, empurrar, dar golpe abaixo da cintura ou cometer algum ato de indisciplina como faltar com o respeito ao árbitro ou ao adversário.

Os coreanos têm o costume de colocar seus filhos em academias de Taekwondo a partir dos 5 anos.

Os benefícios observados são: desenvolvimento físico, disciplina, humildade e respeito aos mais velhos, melhora na atenção, e melhora da coordenação motora e aumento da capacidade de concentração.

Disponível em: <

05. De acordo com o texto, quais destes princípios são característicos do Tae Kwon do?

- a) Garra e ferocidade.
- b) Autocontrole e perseverança.
- c) Integridade e descontrole.
- d) Persecução e espírito domável.

06. De acordo com o texto, qual desta atitude não é permitida no Tae Kwon do?

- a) Deslocamentos laterais.
- b) Golpear abaixo da cintura.
- c) Utilizar equipamentos de proteção.
- d) Golpear acima da do ombro.

Gabarito

01	C
02	D
03	C
04	A
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. 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 cronometro 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, o que acontece quando o Jogador de uma equipe cobra uma falta e atrasa a bola para o seu goleiro e a bola entra imediatamente no seu próprio gol?

- a) O gol não valerá e será dado escanteio para a equipe adversária.
- b) O gol não valerá e será dado um pênalti para a equipe adversária.
- c) O gol valerá normalmente.
- d) O gol não valerá e o jogador terá que repetir a falta.

02. Qual o tempo de jogo no Futsal?

- a) Vinte minutos divididos em dois tempos de 10 minutos.
- b) Dois tempos de 7 minutos.
- c) Quarenta minutos divididos em dois tempos de 20 minutos.
- d) Quarenta e cinco minutos cada tempo.

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.

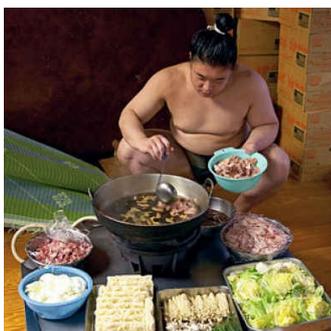
No Japão o sumô é um esporte muito popular, onde os lutadores profissionais são muito famosos, mesmo porque os torneios são transmitidos inclusive pela televisão. Os torneios normalmente duram 15 dias.

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/sneat/cdn/infoEntidades.jsp?identidade=116>>. Acesso em 08/08/2020



03. Em relação à alimentação dos lutadores de sumô:

- a) Podem comer até 3 mil calorias.
- b) Não podem comer mais de 20 mil calorias.
- c) Não podem passar de 2 mil calorias.
- d) Consomem em média 20 mil calorias.

04. De acordo com texto, qual a principal importância do sumô para o Japão?

- a) Esporte japonês para o mundo.
- b) Cultura Milenar.
- c) Fama para indivíduos obesos.
- d) Produto de audiência para a televisão.



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 *drop 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 a maior pontuação no jogo de rugby e qual o nome da jogada?

- a) Touchdown – 7 pontos.
- b) Drop Goal – 7 pontos.
- c) Try – 6 pontos.
- d) Try – 5 pontos.

06. De acordo com as regras, as jogadas de progressão do rugby:

- a) só podem ser feitas na mesma linha dos jogadores ou para trás.
- b) podem ser feitas somente para frente e para trás.
- c) podem ser feitas em qualquer direção.
- d) devem ser feitas após dois quiques na bola.

Gabarito

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

8º e 9º ano

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 jogo de Peteca que guarda certas semelhanças com o voleibol e o Badminton, pelo fato de jogar-se, como estes, em um campo dividido por uma rede. O elemento principal do jogo é a peteca, que se golpeia com mão. A popularidade da peteca como jogo de tempo livre tem crescido constantemente em alguns países europeus, como a Alemanha, onde, para o esporte, existem três federações diferentes. O jogo consiste em dois ou mais participantes, utilizando-se as mãos, onde a peteca é arremessada ao ar de um jogador para o outro, evitando que ela toque o solo numa área definida.

É um esporte praticado em várias regiões do Brasil, e tem como origem o estado de Minas Gerais, proveniente dos índios que habitavam aquela região, que utilizavam tocos de madeira e palha amarrados a penas de aves, arremessando o artefato entre si como forma de diversão. Entre as vantagens do jogo de peteca, podemos destacar:

- É um esporte aeróbico, portanto, aumenta a aptidão física de seus praticantes;
- Requer espaço pequeno para a sua prática;
Esporte de massas, pois não há limites de idade (mesmo como competição);
- É um esporte barato para se praticar;

O jogo de peteca se inicia com um saque, ou seja, postado atrás da linha de fundo ele segura a peteca com uma mão, batendo nela com a outra, a fim de jogá-la, por cima da rede, para o campo adversário. O adversário deve, então, rebater a peteca, devolvendo-a, também, por cima da rede, mas com apenas um toque, como no jogo de tênis de campo ou mesa.



Disponível em: <<https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/peteca>>. Acesso em 06/09/2020

01. De acordo com o texto, quais as vantagens do jogo de peteca?

- a) Esporte para crianças e requer muito espaço.
- b) Esporte anaeróbico e requer pouco espaço.
- c) Esporte barato e lento.
- d) Melhora a aptidão física e é um esporte barato.

02. De acordo com o texto, o jogo de peteca se difundiu pelo Brasil se originando principalmente da região:

- a) de Japeri.
- b) de Minas Gerais.
- c) da Paraíba.
- d) de São Paulo.

Voleibol

Os esportes podem ser divididos em grupos de acordo com a sua natureza: esportes de marca; de precisão; de campo e taco; Esporte de invasão; 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. 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 prepara o último toque para o ataque de sua equipe, jogando a bola para o alto para ser golpeada até a quadra adversária?

- a) Atacante.
- b) Armador.
- c) Levantador.
- d) Meio de quadra.

04. Durante uma disputa de ponto no Voleibol, qual parte do corpo não pode ser tocada na bola para se realizar o ataque ou defesa?

- a) Qualquer parte do corpo pode ser utilizada.
- b) Cabeça.
- c) Pernas.
- d) Pés.



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.

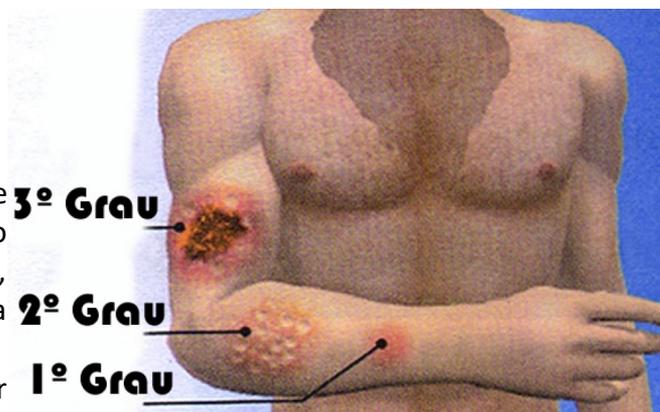
Em situações de queimaduras, na maioria dos casos, o passo mais importante é esfriar rapidamente a pele para que as camadas mais profundas não continuem queimando e provocando lesões.

No entanto, dependendo do grau da queimadura, os cuidados podem ser diferentes, especialmente nas de 3º grau que devem ser avaliadas o mais rápido possível por um médico, no hospital, para evitar complicações graves como destruição de nervos ou músculos. A queimadura de primeiro grau afeta apenas a camada superficial da pele causando sinais como dor e vermelhidão na região. Nestes casos é recomendado que:

1. Coloque a região queimada debaixo de água fria por, pelo menos, 15 minutos;
2. Mantenha um pano limpo e umedecido em água fria na região durante as primeiras 24 horas, trocando sempre que a água aquecer;
3. Não aplique qualquer produto como óleo ou manteiga na queimadura;
4. Passe uma pomada hidratante ou cicatrizante para queimaduras, como Nebacetin ou Unguento.

Este tipo de queimadura é mais comum quando se fica muito tempo ao sol ou quando se toca num objeto muito quente. Geralmente a dor desaparece ao fim de 2 ou 3 dias, mas a queimadura pode demorar até 2 semanas para cicatrizar, mesmo com o uso de pomadas.

Geralmente, a queimadura de 1º grau não deixa qualquer tipo de cicatriz na pele e raramente apresenta complicações.



Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/primeiros-socorros-para-queimaduras/>>. Acesso em 08/09/2020

05. De acordo com o texto, o que não se deve fazer em casos de queimaduras?

- a) Colocar um pano úmido e frio na região.
- b) Colocar a região queimada debaixo da água fria.
- c) Jogar pó de café e passar pasta de dente.
- d) Colocar creme hidratante.



06. Qual a principal atitude a ser tomada de imediato na maioria dos casos de queimadura?

- a) Esfriar a pele atingida.
- b) Tapar com cobertor.
- c) Buscar agentes curativos como o querosene.
- d) Chamar um médico.

Gabarito

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

