



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física

Período: 03/05/2021 a 31/05/2021

Etapa: Ensino Fundamental I

Turma: 5º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 3

AULA 1, 2 e 3 - Leia o textos e responda às questões 1 a 3.

A ORIGEM DA DANÇA

Sabe-se que o ato de dançar vem desde os mais primitivos povos. Nas pinturas das cavernas pré-históricas, podemos ver a tentativa dos primeiros artistas de mostrar o homem primitivo dançando instintivamente. A dança era utilizada como sinal de comunicação, para obter muitas coisas tais como: a cura das doenças, para pedir chuva, agradecer vitórias, celebrar festas, bem como para exibir-se fisicamente em rituais. Assim em cada manifestação da vida o homem se expressa dançando colocando assim a dança na origem da vida.

Glossário: Instintivamente: Vem de instinto, que significa impulso interior que faz um animal executar inconscientemente atos adequados às necessidades de sobrevivência própria, da sua espécie ou da sua prole.

Fonte: <http://viladasartesfortaleza.blogspot.com.br/2012/04/dia-da-danca.html> <http://www.jornalbomdia.com.br/editorias/domingo-e-comemorado-o-dia-da-danca>.

1. Como o homem primitivo dançava?

- a) Com movimentos imitativos.
- b) Com movimentos inibidos.
- c) Com movimentos instintivos.
- d) Com movimentos fáceis de executar.

2. De que forma eram expressados os sentimentos dos homens das cavernas?

- a) Nas pinturas pré-históricas.
- b) Nas danças realizadas.
- c) Nos movimentos dos animais.
- d) Nos movimentos humanos.

3. A dança era utilizada como sinal de:

- a) união.
- b) comunicação.
- c) manifestação.
- d) movimentação.

AULA 4, 5 e 6 - Leia o texto:**A DANÇA E O PRECONCEITO**

Há uma diversidade nos tipos de dança, como a dança clássica, dança moderna, dança contemporânea, a dança folclórica, jazz, sapateado, dança de salão, danças urbanas, entre outras. A dança também está presente nas lutas, por exemplo: a capoeira que utiliza de instrumentos musicais para acompanhar as músicas cantadas e dar ritmo aos movimentos dos praticantes. E você, já dançou? Se a dança é pré-histórica e o ser humano se comunicava dançando livre, criativa e instintivamente, qual a razão de muitos homens, nos dias de hoje, terem vergonha e se recusarem a dançar? Todos os homens e mulheres podem e devem dançar, pois é uma forma de expressar-se, de exercitar-se, e porque não, afirmar que supera-se desafios e preconceitos. Os preconceitos de que homem não dança e mulher não pode jogar futebol, que hoje estão presentes na sociedade, devem ser conversados, discutidos e superados. E as justificativas estão presentes na nossa própria história, na origem da vida.

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622001000100003

5. Coloque (F) para falso e (V) para verdadeiro nas alternativas abaixo.

- () A dança está registrada nas pinturas das cavernas, provando que o homem, desde a pré-história, dançava.
- () Homens e mulheres podem e devem dançar, superando desafios e preconceitos.
- () As situações de preconceitos na dança devem ser discutidas e superadas.
- () As danças de salão e danças urbanas são tipos de danças, assim como muitos outros.

6. Responda

Quais os estilos de dança que você conhece? _____

O que nos impede de dançar ou admirar a dança? _____

Onde você assistiu uma apresentação de dança? _____

7. Você sabe dançar? () Sim () Não.

Gostaria de aprender a dançar? () Sim () Não.

AULA 7, 8 e 9 - Leia o texto:**GINÁSTICA GERAL**

A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica: GINÁSTICAS: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim – enfim, as atividades acrobáticas com e sem aparelhos. Existem vários e diferentes elementos da ginástica geral, como equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais. As figuras abaixo mostram alguns desses elementos e modalidades.

Fonte:
<https://www.google.com/search?q=gin%C3%A1stica+geral&oq=gin%C3%A1stica+geral&aqs=chrome..69i57j0l9.14028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (adaptado)

8. A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica:

- a) artística, rítmica, aeróbica. b) acrobática, trampolim, musculação.
- c) aeróbica, equilíbrio, acrobática.
- d) competitiva, aeróbica, paralelas.

9. A ginástica geral possui diferentes elementos, entre eles:

- a) giros, rotações, arremessos.
- b) acrobacias, golpes, músicas.
- c) equilíbrios, saltos, giros.
- d) passes, arremessos, giros

AULA 10, 11 e 12 - Leia o texto:

EQUILÍBRIO

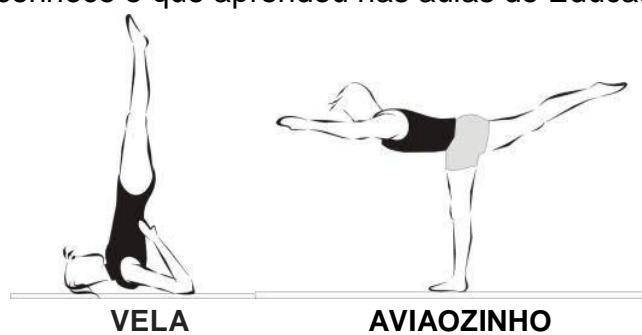
O equilíbrio é um fator de grande importância para o ser humano, pois sem ele seria difícil ou até impossível a realização de algumas tarefas. O equilíbrio estático é determinado pelo corpo em repouso, ou seja, com velocidade nula. É um elemento da ginástica muito exigido porque embeleza e valoriza uma apresentação. Podemos agrupar nessa categoria (equilíbrio) os seguintes movimentos: vela, ponte, parada de três apoios, parada de mãos ou dois apoios e avião. Todos estes movimentos são estáticos, assim a proteção pode ser realizada segurando na coxa ou na cintura do praticante para ajudá-lo na estabilidade. Como executar: O aviãozinho (equilibrar-se numa perna só, dobrar o tronco para frente, abrir os braços e esticar a outra perna para trás); A ponte (deitar no solo de costas, flexionar as pernas, as duas mãos abertas apoiadas no solo junto às orelhas, levantar o tronco esticando as pernas e braços); A vela (deitar no solo de costas, elevar o quadril com as pernas esticadas e unidas, colocar as mãos na coxa ou na cintura para sustentar o corpo esticado);

Glossário: Equilíbrio - aquilo que permanece estável (constante), parado.

10. Observe as figuras e circule a execução de uma ponte.



11. Conforme descrito no texto acima, execute a vela e o aviãozinho. Antes de iniciar, faça alguns alongamentos que você já conhece e que aprendeu nas aulas de Educação Física.



- Você conseguiu fazer as posições de equilíbrio, conforme descrito no texto acima? () Sim () Não
- Você achou: () fácil () mais ou menos () difícil.

12- Texto sobre Maio Amarelo

O MOVIMENTO

O Movimento Maio Amarelo nasce com uma só proposta: chamar a atenção da sociedade para o alto índice de mortes e feridos no trânsito em todo o mundo.

O objetivo do movimento é uma ação coordenada entre o Poder Público e a sociedade civil. A intenção é colocar em pauta o tema segurança viária e mobilizar toda a sociedade, envolvendo os mais diversos segmentos: órgãos de governos, empresas, entidades de classe, associações, federações e sociedade civil organizada para, fugindo das falácias cotidianas e costumeiras, efetivamente discutir o tema, engajar-se em ações e propagar o conhecimento, abordando toda a amplitude que a questão do trânsito exige, nas mais diferentes esferas.

<https://maioamarelo.com/o-movimento/>

CARTA ENIGMÁTICA

ESSA ATIVIDADE É BEM DIVERTIDA: SUBSTITUA AS PLACAS PELAS VOGAIS QUE CADA UMA REPRESENTA E COMPLETE AS PALAVRAS FORMANDO UMA FRASE:

A = **E** E = I = O = U =

D V R D

T D C ND T R

D V . C L S

P D STR S,

C NH C R

R SP . T R

E S . N **E** L . Z **E** Ç **E** !

<https://www.espacoeducar.net/2014/09/projeto-transito-para-educacao-infantil.html>

1 - Escreva nas linhas abaixo o que diz a carta enigmática, sobre o trânsito.
