



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

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física

Período: 20/07/2021 a 31/08/2021

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 5

AULA 1, 2 e 3 – Leia o texto abaixo e responda as questões:

Práticas corporais de aventura

As práticas de aventura na natureza costumam ser realizadas em ambientes, no meio da natureza, como campos, rios e mares. Exemplo: a escalada de uma montanha ou a descida de uma corredeira em um caiaque.

As práticas de aventura urbanas são realizadas na cidade, usando os prédios, muros, escadarias, praças. Exemplo: percorrer as ruas da cidade ou ambientes fechados, sobre um —carrinholl com 4 rodas e o rapel que consiste na descida em alturas.

brainly.com.br (adaptado)

Esportes urbanos e da natureza

Os esportes de aventura urbana são: rapel (parkour, base jumping, paintball, building, slackline, airsoft e skate (consiste em percorrer as ruas da cidade ou ambientes fechados, sobre um carrinholl com 4 rodas).

Os esportes de aventura na natureza são: arvorismo, escalada, rafting, paraquedismo e trekking um dos esportes de natureza mais praticados pelas pessoas em geral, consiste em nada mais, nada menos, do que caminhada em trilhas.

brainly.com.br (adaptado)

1- Coloque (F) para falso e (V) para verdadeiro, nas alternativas abaixo

- A. () As práticas de aventura na natureza são realizadas no meio urbano.
- B. () As práticas de aventura urbanas são realizadas nos prédios.
- C. () As práticas de aventura na natureza são realizadas nos campos e rios.
- D. () As práticas de aventura urbanas são realizadas nas escadarias.

2- Marque um x na alternativa certa.

- Os esportes de aventura na natureza são:
 - A) Escalada, arvorismo, *trekking*.
 - B) Arvorismo, *paintball*, *slackline*.
 - C) Paraquedismo, *rafting*, escalada.
 - D) *Paintball*, *slackline*, subidas.
- Os esportes de aventura urbana são:
 - A) *Paintball*, *trekking*, *airsoft*.
 - B) *Parkour*, *slackline*, *skate*.
 - C) Rapel, paraquedismo, *skate*.
 - D) *Base jumping*, *airsoft*, *rafting*

AULA 4, 5 e 6 – Leia o texto abaixo e responda as questões:

LUTAS

No contexto da formação do povo e da cultura brasileira, as matrizes africanas e indígenas são duas das três etnias que preponderantemente compuseram o Brasil, juntamente com a portuguesa. A mistura entre europeus, africanos e indígenas é que constitui a matriz étnica e cultural brasileira, a base de nosso povo.

As lutas que representam as de matrizes indígenas são: capoeira, hukahuka, luta marajoara, berimbau e jiu-jitsu brasileiro. A mais conhecida de todas é a capoeira, uma luta que mistura dança e música. E ela é nossa, legado afro-indígena-brasileiro, que representa a resistência do nosso povo.

As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Os lutadores precisam ter habilidade, força, rapidez e bom condicionamento físico.

Os ganhos com a prática das lutas são: aumentar a flexibilidade do corpo, desenvolver a coordenação motora, aliviar o stress. É uma excelente forma de descontar a raiva, frustração e demais sentimentos ruins.

Brainly.com.br (adaptado)

1- Identifique as características das lutas citadas no texto:

- A) Técnicas de agarramento, derrubadas e golpes.
- B) Técnicas de esquivamento e condicionamento.
- C) Golpes e condicionamento físico.
- D) Chutes, socos e defesa.

2- Quais são as lutas de matrizes indígenas?

- A) Capoeira, karatê, huka-huka.
- B) Jiu-jitsu brasileiro, capoeira.
- C) Luta marajoara, judô, berimbau.
- D) Bambolê, dança, boxe.

3- Ao praticar as lutas podemos obter:

- A) Alívio do stress, desenvolvimento da coordenação motora.
- B) Aumenta flexibilidade, diminui resistência.
- C) Descontraí musculatura, aumenta flexibilidade.
- D) Relaxamento do corpo, diminui resistência.

AULA 7, 8 e 9 - Leia o texto abaixo sobre algumas lutas que representam as de matrizes indígenas e responda as questões:

A capoeira: sem dúvida a capoeira é uma das mais conhecidas lutas de origem brasileira. Ela é uma luta que mistura dança e música. É nosso legado afro-indígena-brasileiro e representa a resistência do nosso povo. A malemolência e o gingado da capoeira são a cara do brasil. A roda de capoeira não é somente o local onde se pratica a capoeira, é onde ocorre a manifestação cultural, de ancestralidade, de integração e saúde. A capoeira pode ser praticada em todas as idades. Ela traz inúmeros benefícios à saúde, proporcionando o desenvolvimento da força, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio.

O jiu-jitsu brasileiro:

O jiu-jitsu brasileiro é uma modalidade marcial que foi desenvolvida pela família Gracie. Ela consiste em um sistema de defesa pessoal que se concentra na imobilização da ação do adversário.

O huka-huka:

O huka-huka é uma competição de luta de origem indígena, tradicionalmente realizada no final do guarupe (festa em homenagem aos mortos).

Brainly.com.br (adaptado)

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

- A. () A malemolência e o gingado da capoeira são a cara do Brasil.
- B. () A capoeira traz inúmeros benefícios à saúde,
- C. () O huka-huka é uma competição de luta de origem Africana.
- D. () O Jiu-jitsu brasileiro é um sistema de defesa pessoal.

3- Responda:

- Qual dessas lutas você já conhecia? _____

- Algumas dessas lutas são praticadas em sua comunidade? () sim () não.

Qual delas? _____

Qual dessas lutas você tem vontade de praticar? _____

Por quê? _____

AULA 10, 11 e 12 – Leia o texto abaixo e responda as questões:

Surgimento das lutas

As lutas foram originadas na busca dos seres por recursos para a sobrevivência. Não há uma data que estabeleça o início dessa prática, porém há marcas registradas nos povos egípcios e também na civilização babilônica. Há registros também de 15 mil anos atrás de desenhos nas cavernas da França, assim como nos povos de sumérios-acadianos no ano de 3000 a.c.

No Egito, por exemplo, há pinturas de lutas do período de 2.400 a.c. As lutas são mencionadas em importantes obras históricas como a "Ilíada" de Homero no século XIII e XII a.c. Essa prática passou a ganhar destaque com o passar dos anos e fez parte dos Jogos Olímpicos da antiguidade em 708 a.c durante a Grécia antiga.

A modalidade praticada na Grécia antiga era o pancrácio, uma atividade que inclui técnicas, como: cotoveladas, socos, quedas, imobilizações, torções, joelhadas, além de outros golpes. Os norte-americanos também possuem destaque quando se trata da história dessa modalidade de combate, pois essa prática fazia parte de atividades populares, militares e feiras realizadas por eles. A primeira vez que ocorreu um torneio no país foi em 1888, na cidade de Nova York. Em síntese, antes usada como recurso para sobreviver, a luta atualmente é utilizada para prática de exercícios, um esporte e artifício de defesa.

brainly.com.br (adaptado)

- | | |
|---|--|
| 1. Quais motivos para a origem das lutas? | C. () 3.000 a.c |
| A. () para disputa de terras | D. Todas as respostas |
| B. () para disputa de forças | |
| C. () para disputa de sobrevivência | 3. Qual a modalidade praticada na Grécia antiga? |
| D. () para disputa de habilidades | A. () pancadaria |
| 2. Quais os registros mais antigos do surgimento das lutas? (a.c = antes de cristo) | B. () pancadão |
| A. () 708 a.c | C. () pancrásia |
| B. () 2.400 a.c | D. () pandemia |

4. Relate em poucas palavras a história das lutas.

AULA 13, 14 e 15 - Leia o texto abaixo e responda as questões:

Filosofia das lutas

As lutas são compostas de atitudes de respeito, até dentro de um combate onde os lutadores se cumprimentam ao terminarem. Atitudes como essas e outras como de não bater em um adversário que está caindo no boxe, de não dar golpes abaixo da cintura, são filosofias exploradas dentro das regras de tal modalidade.

A filosofia nas artes marciais aponta para um caminho de paz e harmonia entre as pessoas, para a não-violência e para a paz interior. Tudo isso é ensinado em várias escolas de artes marciais, independente da origem.

brainly.com.br (adaptado)

1. Quais atitudes que compõem as lutas?

- A. () desrespeito
- B. () deslealdade
- C. () respeito
- D. () mentiras

3. Para onde aponta as artes marciais?

- A. () pancadaria
- B. () desentendimento
- C. () discórdia
- D. () caminho de paz e harmonia

2. Como os lutadores demostram respeito?

- A. () desprezando o adversário
- B. () obedecendo as regras
- C. () correndo do adversário
- D. () batendo do juiz

4. Relate em poucas palavras a filosofia das artes marciais.

AULA 16, 17 e 18 - Leia o texto abaixo e responda as questões:

DIFERENÇA ENTRE BRIGA E LUTA

A briga é um combate entre duas ou mais pessoas, com ou sem armas, com intenção de subjugar o outro, pôr em fuga ou matar, não tem respeito ao adversário. Não há existência de regras, juízes e medalhas. Na luta, as intenções do outro são consideradas, há uma proposta combativa e suas habilidades, a meta é vencer. Há existência de regras, juízes e medalhas. No tatame, não há somente o aprendizado de técnicas de lutas, aprende-se também a tornarem-se pessoas melhores, corretas, verdadeiros cidadãos de bem. Por esse motivo é um grande esporte para ser praticado por crianças, pois se ensinam valores importantes que elas levarão para a vida toda.

esportes.estadao.com.br › noticias › geral,a-briga-desum (adaptado).

1. A única diferença entre briga e luta é a existência de regras, juízes e medalhas?

- () Sim
- () Não.

Justifique:
