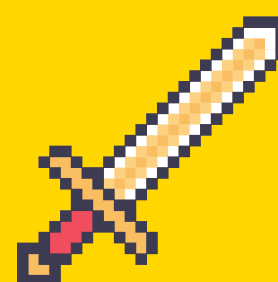
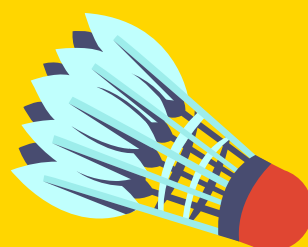


# Materiais Didáticos Digitais da/n Educação Física:

## Possibilidades Pedagógicas Volume 1

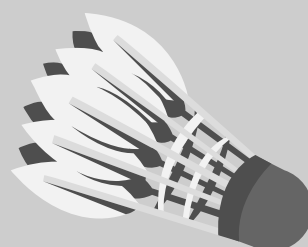
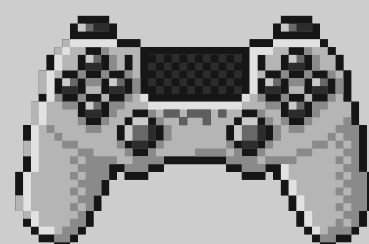
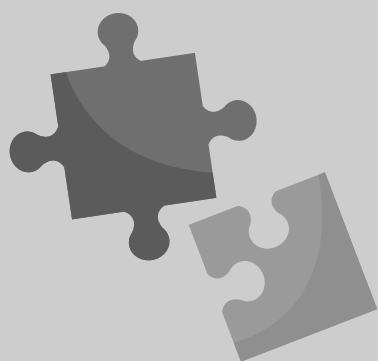
START



# Materiais Didáticos Digitais da Educação Física:

## Possibilidades Pedagógicas Volume 1

START



**Organizadores**  
Arnaldo Sifuentes Leitão  
Isadora Carolina Monteiro Santos  
Mateus Camargo Pereira

**Editor Chefe:** Jader Luís da Silveira

**Conselho Editorial**  
Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG  
Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT  
Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF  
Esp. Rícael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG  
Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC  
Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC  
Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR  
Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC  
Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF  
Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA  
Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

	Materiais Didáticos Digitais da/na Educação Física: Possibilidades Pedagógicas - Volume 1
L533m	/ Arnaldo Sifuentes Leitão; Isadora Carolina Monteiro Santos; Mateus Camargo Pereira (organizadores). – Formiga (MG): Forma Educacional Editora, 2024. 178 p. : il.
	Formato: PDF
	Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
	Modo de acesso: World Wide Web
	Inclui bibliografia
	ISBN 978-65-85175-31-9
	DOI: 10.29327/5415673
	1. Educação Física. 2. Materiais Didáticos Digitais. 3. Possibilidades Pedagógicas. I. Leitão, Arnaldo Sifuentes. II. Santos, Isadora Carolina Monteiro. II. Pereira, Mateus Camargo. IV. Título.
	CDD: 372.86
	CDU: 37

Forma Educacional Editora  
CNPJ: 35.335.163/0001-00  
Telefone: +55 (37) 99855-6001  
[www.formaeducacional.com.br](http://www.formaeducacional.com.br)  
[formaeducacional@gmail.com](mailto:formaeducacional@gmail.com)  
Formiga - MG  
Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:  
<https://www.formaeducacional.com.br/2024/08/materiais-didaticos-digitais-1.html>





# APRESENTAÇÃO

**ARNALDO SIFUENTES LEITÃO**  
**ORGANIZADOR**

**@ARNALDO\_LEITAO13**



**ISADORA CAROLINA MONTEIRO SANTOS**  
**ORGANIZADORA E AUTORA**

**@ISADORAMONTEIRO14**

**MATEUS CAMARGO PEREIRA**  
**ORGANIZADOR**

**@MATUNICAMP**





**CARTA AOS QUERIDOS(AS) LEITORES(AS),**

**COM IMENSA ALEGRIA, APRESENTAMOS O LIVRO "MATERIAIS DIDÁTICOS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA: POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS". ESTE PROJETO É FRUTO DO ESFORÇO E PAIXÃO DE EDUCADORES E PESQUISADORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE, MESMO DIANTE DOS DESAFIOS DA PANDEMIA DE COVID-19, MERGULHARAM EM UM CURSO OFERECIDO PELO GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (GEPROFEF).**

**INSPIRADOS PELO CURSO "EDUCAÇÕES FÍSICAS: TEMAS EMERGENTES PARA MUNDOS (IM)POSSÍVEIS", REALIZADO NO SEGUNDO SEMESTRE DE 2020 PELO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS, OS PARTICIPANTES SE DEDICARAM À CRIAÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS DIGITAIS. ESTA FOI UMA RESPOSTA INOVADORA PARA O ENSINO REMOTO, BUSCANDO TRAZER FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS GRANDIOSAS PARA AS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NESSES TEMPOS DE DISTANCIAMENTO.**

**OS AUTORES DESTES LIVROS SÃO ALUNOS, PROFESSORES E PESQUISADORES QUE BOTARAM A MÃO NA MASSA, PARTICIPANDO DE PROGRAMAS COMO O PIBID E CURSOS DE FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA NO IFSULDEMINAS. O RESULTADO DESSE TRABALHO EM EQUIPE É UMA COLEÇÃO DE MATERIAIS EDUCATIVOS QUE VÃO COLABORAR COM A PRÁTICA PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**DENTRO DESTAS PÁGINAS, VOCÊ VAI ENCONTRAR UMA VARIEDADE DE MATERIAIS DIDÁTICOS SOBRE TEMAS COMO "GUIA DE GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR", "CIRCO E LUTAS", "MINHAS ATIVIDADES: JOGOS OLÍMPICOS, RECORDES E CURIOSIDADES DAS OLIMPÍADAS", "VÔLEI: REVISTA ESTUDANTIL" E "XADREZ: AGORA É A SUA VEZ". CADA MATERIAL FOI FEITO COM MUITO CARINHO PARA PROPORCIONAR UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA.**

**ESPERAMOS QUE ESTE LIVRO SEJA UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO PARA EDUCADORES NA CONSTRUÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS CRIATIVAS E INOVADORAS, AJUDANDO NA FORMAÇÃO DOS ESTUDANTES. QUE OS MATERIAIS AQUI APRESENTADOS SEJAM UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA TODOS QUE ACREDITAM NA IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO.**

**AGRADECEMOS PROFUNDAMENTE A TODOS OS PROFESSORES, ALUNOS E COLABORADORES QUE TORNARAM ESTE LIVRO POSSÍVEL. DESEJAMOS A VOCÊ UMA LEITURA ANIMADA E CHEIA DE INSPIRAÇÃO.**

**COM CARINHO,**

**ARNALDO SIFUENTES LEITÃO**

**ISADORA CAROLINA MONTEIRO SANTOS**

**MATEUS CAMARGO PEREIRA**

**ORGANIZADORES**



# SUMÁRIO

## Produtos Educacionais

Guia de Ginástica na Educação Física Escolar **Capítulo 1**

Circo e Lutas **Capítulo 2**

Minhas Atividades: Jogos Olímpicos, Recordes e Curiosidades das Olimpíadas **Capítulo 3**

Vôlei: Revista Estudantil **Capítulo 4**

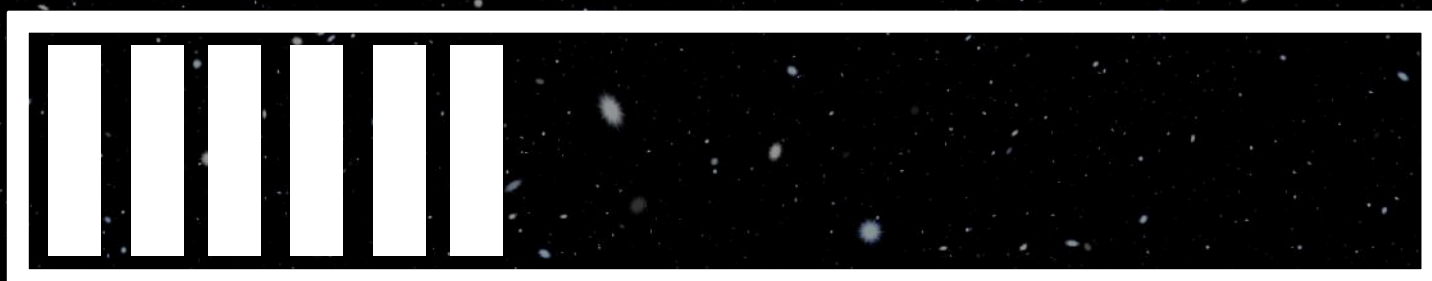
Xadrez: Agora é a Sua Vez **Capítulo 5**





Carregando Novas

Ideias...





# Capítulo 1

## Guia de Ginástica na Educação Física Escolar

**FAGNER JOSÉ PASSOS**

**NADIA SILVA COSTA**

**A ELABORAÇÃO DO “GUIA DE GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR” SURTIU COMO ATIVIDADE CONCLUSIVA DO CURSO “A PRODUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”, OFERECIDO PELO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS – CAMPUS MUZAMBINHO, EM 2022.**

**AO PENSARMOS NA GINÁSTICA, PARTIMOS DA PRÓPRIA NECESSIDADE DA APLICAÇÃO DO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, VISTO QUE MUITAS DAS VEZES O PROFESSOR ENCONTRA DIFICULDADES EM TRABALHAR COM A TEMÁTICA EM AULA. O MATERIAL É COMPOSTO POR ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES DE VIVÊNCIAS NO ÂMBITO DA GINÁSTICA QUE PODEM SER APLICADAS EM AMBIENTE ESCOLAR, SENDO UM RECURSO A MAIS AOS DOCENTES.**

**ESTE RECURSO TEM COMO FOCO INICIAL OS ALUNOS DO 3º AO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL, NÍVEL I. ESPERAMOS CONTRIBUIR COM O PLANEJAMENTO DO PROFESSOR, ALINHADO A BNCC, PROPORCIONANDO PLANOS DE AULAS SIGNIFICATIVOS E DINÂMICOS, A PARTIR DE UM CONTEÚDO ESSENCIAL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS.**



Fagner José Passos  
Nádia Silva Costa



## GUIA DE GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

### ORIENTAÇÕES AO PROFESSOR

1

## DESENVOLVEDORES

### **FAGNER JOSÉ PASSOS**

*@faguinho88*

*fagnerpassos88@gmail.com*



Formado em Educação Física pelo IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - MG, especialista em Práticas Pedagógicas - UFOP-MG, em Esportes e Atividades Inclusivas para Pessoas com Deficiência - UFJF-MG, em Educação Especial e Treinamento Desportivo pelo Grupo Faveni e Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica pelo IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas - MG. Atuante na rede pública de ensino nas prefeituras de Monte Belo - MG e Juruaia - MG.



### **NÁDIA SILVA COSTA**

*@nadia.c0sta*

*nadasilvacosta82@gmail.com*

Formada em Educação Física pela UNILESTE- MG. Especialista em Esportes e Atividades Físicas Inclusivas para Pessoas com Deficiência - UFJF-MG e em Educação Física Escolar - FIJ- RJ. Atuante na rede pública de ensino na prefeitura de João Monlevade - MG e no Governo do Estado de Minas Gerais, do primeiro ao sétimo ano do ensino fundamental.



# INTRODUÇÃO A GINÁSTICA, TIPOS DE GINÁSTICA E ATLETAS OLÍMPICOS

Introdução ao conteúdo de Ginástica - Mapeando o conhecimento

**Sugestão de aula:** abordando o surgimento da ginástica, atletas brasileiros e sobre os movimentos básicos da ginástica. Aqui estão algumas sugestões que podem colaborar como o seu planejamento.



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

Com os alunos em círculo, mostre imagens e/ou vídeos de ginástica (impressas ou explorando recursos tecnológicos) e inicie uma conversa sobre as percepções e conhecimentos sobre ginástica.

Sugestão de perguntas abaixo:

- **Que movimentos são estes?**
- **O que está acontecendo?**
- **Você reconhece o que as pessoas dessas imagens estão praticando?**
- **Quais destas ações você já fez?**
- **Você faz ginástica?**

Desta forma é possível diagnosticar o conhecimento prévio do aluno/a e a profundidade deste acerca do conteúdo a ser trabalhado.

## ***Construindo e Dividindo Conhecimento - História da Ginástica***

Agora vamos saber como a ginástica surgiu e sua evolução ao longo dos anos.

### **O ASSUNTO É A HISTÓRIA DA GINÁSTICA**

A ginástica tem origem na antiguidade, onde os homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais, praticavam exercícios com o objetivo de ficarem fortes. Com o passar do tempo, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos, nas civilizações orientais, em 2600 a.C.

Na Grécia Antiga a prática de ginástica envolvia habilidades de força, movimentação e coordenação motora, os soldados normalmente praticavam exercícios físicos para melhor desempenho na guerra e isso começou a se popularizar até mesmo entre a população.

Assim os gregos passam a desenvolver os exercícios de ginástica em busca do ideal de beleza, como forma de cultuar o corpo, e também de corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais.

No Brasil, a ginástica surgiu no início do século XIX, trazida por imigrantes europeus, em geral mestres de dança. As aulas de dança foram o primeiro passo para a prática da ginástica rítmica. Os homens, na mesma época, só faziam ginástica no Exército, com base em princípios da ginástica sueca.

Hoje em dia, a ginástica é um esporte que pode ser praticado tanto para a manutenção da saúde física e mental como para as competições. Podemos organizá-la em duas modalidades principais, as não competitivas, como as aeróbicas que são praticadas em academias e também as competitivas, onde é exercido algum tipo de competição, como as olímpicas. São exemplos de ginástica: a aeróbica, acrobática, artística, rítmica, trampolim e outras.



**A etimologia da palavra ginástica provém do grego “gymnázzein”, que tem o significado de treino.**

**Vídeo 1** - A origem e a transformação da Ginástica ao longo do tempo - Canal Pensando o Movimento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XYroXrqzbUI>



## CONHEÇA AS ESTRELAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA DO BRASIL NOS JOGOS OLÍMPICOS

Apresente a proposta da aula aos alunos/as: nesta aula, serão feitas a enquete (levantando o conhecimento prévio) que retratam o “conhecimento de atletas brasileiros de ginástica” e a leitura do texto Conheça as Estrelas da Ginástica Artística do Brasil nos Jogos Olímpicos, o texto aborda o conhecimento sobre “curiosidades e conquistas dos atletas de ginástica artística nos Jogos Olímpicos”. Trata-se de um conjunto de atividades pensadas para que o aluno consiga inferir. A partir do levantamento dos conhecimentos prévios seguido de leituras compartilhadas, a presença de valores sociais, culturais e humanos e de diferentes visões de mundo, reconhecendo, nesses textos, formas de estabelecer múltiplos olhares sobre as identidades, sociedades e culturas.

- **Você já assistiu alguma apresentação de ginástica (televisão, celular, computador e ou ao vivo)?**
- **Você já viu, conhece ou ouviu falar sobre algum/a ginasta?**
- **Agora vamos conhecer os atletas medalhistas dos Jogos Olímpicos da ginástica artística.**



Disponível em todos negros do mundo  
<https://todosnegrosdomundo.com.br/daiane-dos-santos-e-a-sua-importancia-na-historia/>

**Daiane dos Santos:** Destaque na ginástica por ser a primeira ginasta brasileira a conquistar uma medalha em campeonato mundial e também foi a primeira atleta negra do mundo a conquistar uma medalha de ouro. Daiane deixou sua marca na ginástica com dois movimentos que levam seu nome pelo fato de ter sido a primeira ginasta do mundo a conseguir realizá-los:

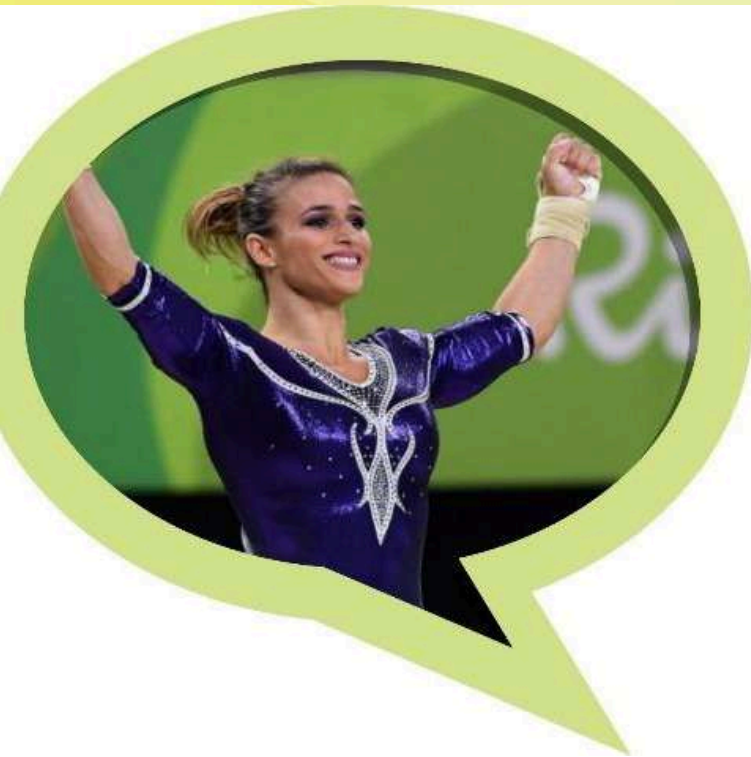
Duplo twist carpado (conhecido como Dos Santos I) e o duplo twist esticado (conhecido como Dos Santos II) ambos realizados ao som da música “Brasileirinho”. Apesar de nunca ter conquistado uma medalha nas três Olimpíadas que participou, Daiane dos Santos possui 5 medalhas em Jogos Pan-Americanos, além de várias outras em etapas mundiais e demais campeonatos

**Daniele Hypólito:** é irmã do ginasta Diego Hypólito. Viveu um drama em 1997 ao sofrer um acidente de ônibus numa viagem com a delegação do Flamengo, a atleta sofreu apenas algumas escoriações, mas sua técnica, Georgette Vidor, ficou paraplégica. Participou de 5 Jogos Olímpicos, conquistou 14 títulos nacionais e 10 medalhas em Jogos Pan-Americanos, se consagrando uma das atletas femininas mais relevantes da história.



Disponível em GAZETA ESPORTIVA  
<https://www.gazetaesportiva.com/mais-esportes/ginastica/daniele-hypolito-fara-palestra-sobre-seus-maiores-desafios-para-estudantes/>

**Jade Barbosa:** desde criança já se pendurava em armações de ferro, derrubava manequins das lojas quando resolvia dar estrelas e só parava quieta quando assistia televisão, mas sentava de ponta-cabeça no sofá. Para controlar sua agitação seus pais matricularam para fazer natação, mas como não fez efeito, logo depois foi praticar ginástica. Sua primeira Olimpíada foi Pequim 2008, onde ela garantiu colocações inéditas para o Brasil, participou de três finais e competiu na primeira disputa da seleção em uma final por equipes, que encerrou na oitava posição.



Disponível em TV FOCO  
<https://www.otvfoco.com.br/jade-barbosa-bota-corpao-para-jogo-surge-so-de-biquini-e-deixa-publico-euforico/>

**Rebeca Andrade:** fã de Daiane dos Santos, Rebeca começou a treinar aos 4 anos em um projeto social da cidade de Guarulhos, onde ficou conhecida como “Daianinha de Guarulhos”. Se tornou a primeira ginasta feminina brasileira a subir ao pódio de uma olimpíada. Ela conquistou a prata no individual geral em Tóquio. Passando pelo salto (sua melhor nota), paralelas, trave, e, por fim, o solo, que lhe deu a conquista da medalha ao som de “Baile de Favela”.



DISPONÍVEL EM ELPAIS  
<https://todosnegrosmundo.com.br/daiane-dos-santos-e-a-sua-importancia-na-historia/>





**Flávia Saraiva:** pequena na altura, gigante na ginástica, atleta não mostrou suas primeiras aptidões nos treinos de ginástica, mas sim escalando goiabeiras e fazendo piruetas nos galhos, hoje suas especialidades são o solo e a trave. É uma das ginastas mais promissoras da atualidade, já participou de duas olimpíadas (Rio 2016 e Tóquio 2020) e conseguiu colocações incríveis na modalidade.

DISPONÍVEL CORREIO24HORAS  
<https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/flavia-saraiva-conquista-o-bronze-na-ginastica-artistica/>

**Diego Hypólito:** irmão de Daniele Hypólito, começou a treinar aos 7 anos de idade e aos 9 tinha carga horária de treino de 4 a 5 horas por dia. O atleta passou por uma fase de depressão e demorou um tempo para se reerguer. Em 2012, em Londres, havia passado por quatro cirurgias e acabou repetindo a queda. Sua medalha veio na terceira e última participação olímpica, no Rio 2016, o ginasta conquistou a prata no solo e fez a festa diante de sua torcida.



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



DISPONÍVEL EM TV+ABC  
[HTTPS://WWW.TVMAISABC.COM.BR/O-CAMPEAO-OLIMPICO-ARTHUR-ZANETTI-E-EMBAIXADOR-DA-EQUIPE-PANAM-SPORTS/](https://www.tvmaisabc.com.br/o-campeao-olimpico-arthur-zanetti-e-embaixador-da-equipe-panam-sports/)

**Arthur Zanetti:** Em Londres - 2012, conquistou a primeira medalha olímpica da ginástica artística brasileira: ouro nas argolas. Quatro anos depois, no Rio - 2016, foi prata na mesma prova. Em três participações nos Jogos Pan-Americanos conquistou seis medalhas: Três ouros e três pratas. Utilizava em seus treinos aparelhos construídos pelo pai. Conquistou sua primeira medalha olímpica, em Londres - 2012, ouro nas argolas.





**Ginástica artística - Aula de Educação Física #3**  
**– Canal prof. Cleyton Batista**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=swRZu0YrR28>



### **HORA DO GAME**

wordwall.net/resource/30965271

**Atletas de destaque na**  
**Ginástica Artística do Brasil**



**Você pode acessar o jogo pelo link e/ou QR Code**

**Link:** <https://wordwall.net/resource/30965271>

# MOVIMENTOS DA GINÁSTICA:

## AVIÃO, VELA, ESPACATE E ROLAMENTOS

**Sugestão de aula:** para ajudar os professores no decorrer da aula, separamos orientações, dicas e estratégias de atividades que vão movimentar a aula de Educação Física no conteúdo de Ginástica.

**Roda inicial:** Agora aprenderemos um pouco sobre atividades de ginástica, espero que você consiga participar e aprender um pouco mais sobre esse tema. Vamos estimular nosso corpo a fazer vários movimentos, alguns fáceis e outros mais difíceis, mas vocês conseguem. Vamos entender isso direitinho? A Ginástica é a modalidade esportiva composta pelos movimentos básicos: rolar, girar, lançar, arremessar, equilibrar, saltar, saltitar e exercícios de flexibilidade.

### VAMOS TESTAR SE VOCÊ SABE FAZER GINÁSTICA?

- 1- Você consegue encostar a ponta dos dedos das mãos na ponta dos dedos dos pés?
- 2- Você consegue manter o equilíbrio em um pé só por muito tempo?
- 3- Você sabe o que é cambalhota e/ou rolamento?

#### Avião - equilíbrio



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

**Como fazer o Avião:** Elevar uma perna para trás, mantendo o apoio sobre a outra perna; as pernas devem estar bem estendidas (esticadas); tronco inclinado à frente. Olhar dirigido para a frente. Manter a posição durante três segundos.

**Formas de apoio:** Em posição inversa a perna do aluno que ficará livre, o professor colocará a mão por baixo da perna livre e a outra mão no abdômen e irá exercer força para cima, para ajudar a sua elevação de perna e tronco até a posição correta.

**Sugestão brincante:** a criança deve tentar fazer a posição da figura ao lado e contar até 10; lembrar de usar ambas as pernas para fazer o avião.




<div> <div>Vela – equilíbrio</div>  </div>	<p><b>Como fazer a vela:</b> Deitar de costas no chão, tente levantar todo o seu corpo, deixando a cabeça, os ombros e os braços no chão. Deixe o seu corpo o mais reto possível. Comece com suas mãos apoiadas nas costas, como na figura. Se conseguir fazer sem o apoio, os braços ficam estendidos no chão. Procure manter a posição por 3 segundos. Lembrar de manter os membros inferiores em extensão completa; tronco e membros inferiores alinhados na vertical; olhar dirigido para os pés.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> a criança deve tentar fazer a posição da figura ao lado e contar até 10; lembrar de desafiar a criança a fazer sem o apoio, os braços ficam estendidos no chão.</p>
---	---

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM


<div> <div>Rolamento - rolar para frente</div>  </div>	<p><b>Como fazer o rolamento para frente:</b> Partindo da posição de pé com pernas unidas, flexionar os joelhos, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito e, eleve a bacia acima dos ombros com colocação da nuca no solo; forte impulsão dos membros inferiores e manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento; Projeção dos membros superiores para a frente.</p> <p><b>Formas de apoio:</b> para dar apoio o professor deverá colocar uma das mãos sobre o posterior da coxa e a outra na nuca do aluno.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> Pede-se ao aluno que agache e faça uma bolinha com o corpo (queixo e pernas no peito), as mãos devem ficar espalmadas no solo um pouco à frente dos pés.</p>
---	--

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM


<div> <div>Rolamento - rolar para trás</div>  </div>	<p><b>Como fazer o rolamento para trás:</b> Em pé, abaixar, apoiar as mãos no solo, flexionar a cabeça trazendo o queixo junto ao peito, encostar a parte posterior da cabeça no solo, rolar para frente, sair na posição gímnica. Formas de apoio: apoiar as mãos nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar, depois auxiliar o aluno pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> sentado, com as pernas flexionadas, mãos nos joelhos. Forme uma “bolinha” com as costas, e você vai apenas cair para trás e voltar sentado como no início. Num movimento de gangorra e balanço.</p>
---	---

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM


<div> <div>Espacate - flexibilidade</div>  </div>	<p><b>Como fazer o espacate:</b> A criança deverá ficar sentada no chão, com o tronco reto, e afastar as pernas o máximo possível, tentando encostar a parte interna da coxa no chão. Extensão completa de membros inferiores (também os pés);</p> <p><b>Atitude:</b> tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente, braços estendidos (ao lado ou em elevação superior) e tonicidade geral elevada.</p>
--	--

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

## PROPOSTA DE PRÁTICA

### CHEGOU A HORA DE PARTIR PARA A AÇÃO!

*Material necessário a aula: colchonetes e som.*

1- Realizar uma sequência de alongamento dos membros superiores e inferiores (sugestão de exercícios abaixo): imite os movimentos de alongamento demorando de 15 a 20 segundos em cada exercício em ambos os lados.

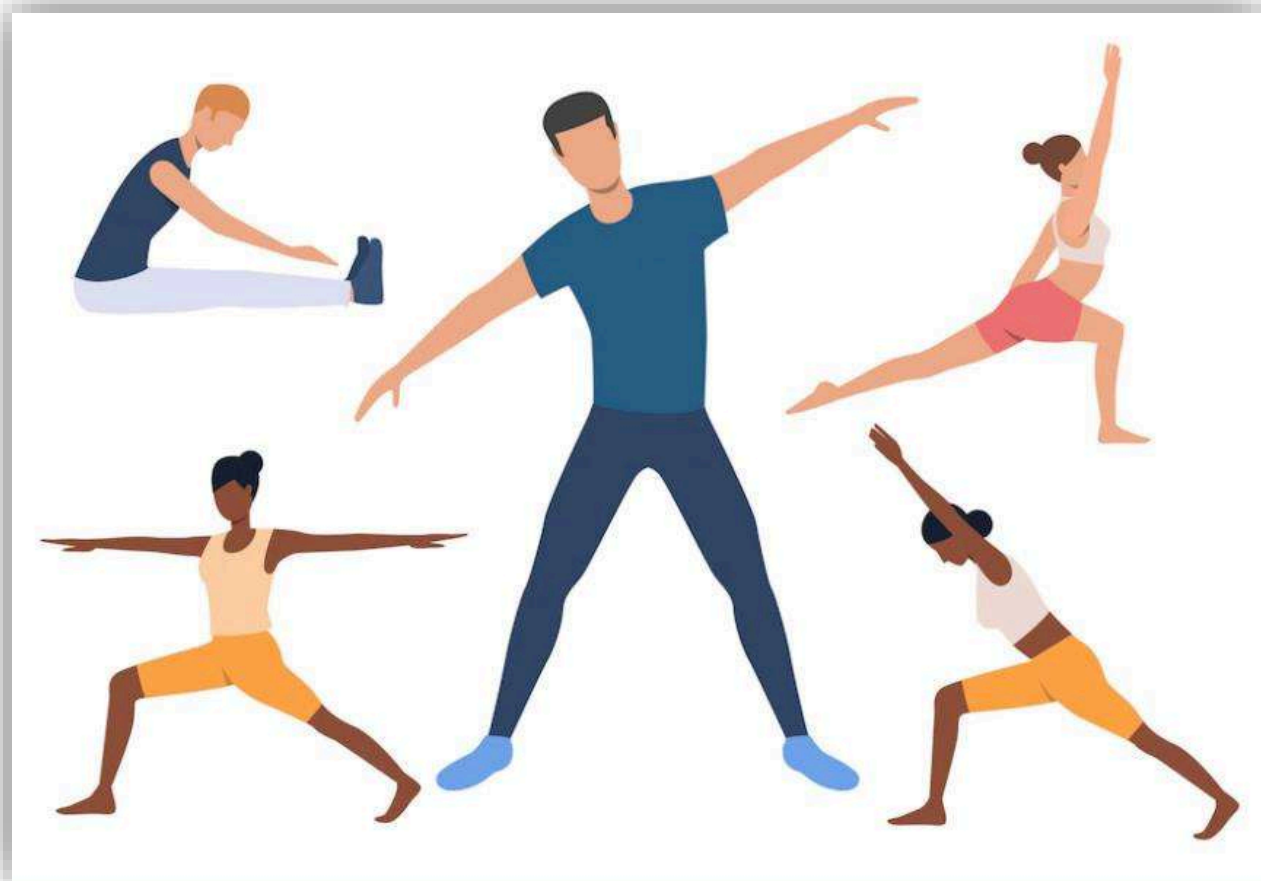


IMAGEM DISPONÍVEL EM FREEPIK [HTTPS://BR.FREEPIK.COM/FOTOS-VETORES-GRATIS/ALONGAMENTO-MASCULINO](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alongamento-masculino)

2- Realizar os movimentos: avião, vela, espacate e rolamento para frente e atrás, propostos na situação brincante, com auxílio do/a professor/a.

3- Faça uma sequência prática de movimentos, de acordo com a sequência abaixo:

**Sequência 1:** Avião, rolamento para frente, vela, rolamento para trás e espacate.

**Sequência 2:** Espacate, rolamento para trás, vela, rolamento para frente e avião.

4- Brincadeira da Estátua da ginástica.

**Modo de brincar:** espalhe os colchonetes pela quadra, as crianças dançam com uma música ou circulam pela quadra e sob o comando do/a professor/a (ao falar: ESTÁTUA!) devem ficar imóveis, fazendo um movimento de ginástica aprendido na aula. Aquele que se mexer e sair da posição de “estátua” deve sair da brincadeira.




**AGORA É A SUA VEZ...** Em casa e com supervisão de uma adulto, se possível coloque uma música, pratique as sequências de movimento que você aprendeu, você já pode criar a sua, compondo os movimentos de acordo com a sua habilidade. Após fazer várias vezes convide as pessoas que moram com você e faça uma bela apresentação.

## **AVALIAÇÃO ... AGORA QUERO SABER DE VOCÊ**


Para avaliação sugerimos que os professores promovam um debate e/ou roda de conversa, sugerimos tais questões a serem pontuadas:

- Qual a posição mais difícil?
- Qual a mais confortável?
- Você gostou de aprender novos movimentos?




**HORA DO GAME**  
**Encontre os pares - Movimentos Básicos da Ginástica**

wordwall.net/resource/30965710



Você pode acessar o jogo pelo link e/ou QR Code  
Link: <https://wordwall.net/resource/30965710>



**GINÁSTICA - MOVIMENTOS BÁSICOS**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TEyYElhAol0>

# MOVIMENTOS DA GINÁSTICA:

## SALTOS, PIRUETA E PONTE



**Sugestão de Aula:** Esta seção inclui explicação dos movimentos de ginástica, saltos, pirueta e ponte, abrangendo diferentes posições (extensão, tesoura, carpado e grupado) e sugestões de atividades, tendo em vista contribuir com os diferentes níveis de habilidades.

### Conheça mais sobre os 4 SALTOS BÁSICOS da Ginástica! Canal Pâmela Pires – Práticas e Ginásticas

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4qylfakWeo>

### E Salto 1/2 Giro & Salto Pirueta

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JY7I9NrTvPE>

<div><p><b>Salto em extensão</b></p><p>IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM</p></div>	<p><b>Como fazer o salto em extensão:</b> partindo da posição de sentido, o aluno realiza a elevação superior dos braços e depois lateral, enquanto caminha a frente. Posteriormente realiza um pequeno salto para chegar com os pés juntos ao salto em extensão.</p> <p><b>Formas de apoio:</b> observação da execução e correção do professor/a.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> colocar as mãos sobre os pés e realizar o salto na vertical, tentando colocar as mãos o mais alto possível</p>
<div><p><b>Salto Tesoura</b></p><p>IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM</p></div>	<p><b>Como fazer o salto tesoura:</b> é executado com o tronco na vertical, através da impulsão alternada dos membros inferiores acima do nível da bacia e com os membros superiores em extensão ao nível dos ombros ou em elevação superior.</p> <p><b>Formas de apoio:</b> observação da execução e correção do professor/a.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> Jogo das posições: objetivo ensinar as 4 posições básicas dos saltos mais simples provenientes da Ginástica Artística. Variação da brincadeira “morto ou vivo”. Peça para os alunos sentarem-se no chão da quadra, espalhados, de modo a não encostarem um no outro. O/a professor/a falará qualquer uma das 4 posições básicas da GA para que os alunos executem, a saber: posição extensão – deitado, com o corpo totalmente esticado, posição grupado – sentado, segurando os joelhos com as pernas dobradas, posição tesoura – deitado com as pernas estendidas para cima realizar o movimento de subir e descer as pernas alternadamente, posição carpada – pernas unidas e estendidas e mãos nos pés. À medida que o aluno erre, ele se tornará um ajudante para verificar se os outros colegas estão fazendo a posição certa.</p>



<div data-bbox="172 509 457 563" data-label="Section-Header"> <h2>Salto Carpado</h2> </div> <div data-bbox="150 706 622 962" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="106 1112 605 1146" data-label="Text"> <p>IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM</p> </div>	<div data-bbox="739 336 1787 916" data-label="Text"> <p><b>Como fazer o salto carpado:</b> é executado com o tronco na vertical, através da impulsão alternada dos membros inferiores acima do nível da bacia e com os membros superiores à frente do corpo, realizar afastamento total das pernas.</p> <p><b>Formas de apoio:</b> O/a professor/a não pode colocar-se na zona de recepção visto que o/a aluno/a irá afastar as pernas podendo atingi-lo. Coloca-se ao lado da zona de execução e avança rapidamente para ajudar apenas na recepção. Ajuda feita com uma mão nas costas e outra na zona da bacia ou nos ombros.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> Variação do Jogo das posições. Usando as posições apresentadas e praticadas na atividade anterior, peça que todos os alunos se levantem e promova um jogo com a mesma dinâmica, porém, eles deverão começar em pé, saltar e executar a posição no ar e terminar em pé outra vez.</p> </div>
<div data-bbox="255 1352 472 1392" data-label="Section-Header"> <h2>Salto Grupado</h2> </div> <div data-bbox="133 1456 547 1642" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="106 1792 605 1825" data-label="Text"> <p>IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM</p> </div>	<div data-bbox="744 1246 1782 1685" data-label="Text"> <p><b>Como fazer o salto Grupado:</b> partindo da posição de sentido, o aluno realiza a elevação superior dos braços e depois lateral, enquanto caminha em frente. Posteriormente realiza um pequeno salto para chegar com os pés juntos ao salto grupado. A recepção é feita com os pés juntos (tronco direito e braços em elevação lateral).</p> <p><b>Formas de apoio:</b> o/a professor/a movimenta-se na zona de recepção de forma a posicionar-se perto lateralmente o/a aluno/a, intervindo na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma recepção equilibrada e em segurança.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> Jogo das posições.</p> </div>
<div data-bbox="242 1909 408 1962" data-label="Section-Header"> <h2>Pirueta</h2> </div> <div data-bbox="150 2025 510 2352" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="138 2425 637 2459" data-label="Text"> <p>IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM</p> </div>	<div data-bbox="750 1892 1787 2225" data-label="Text"> <p><b>Como fazer a Pirueta:</b> impulsionando-nos na vertical e com o corpo em extensão com os membros superiores em elevação superior e fazemos uma rotação de 360º graus sobre o eixo longitudinal.</p> <p><b>Formas de apoio:</b> Intervindo na bacia, o ajudante fornece impulso aumentando a velocidade de rotação e facilitando o equilíbrio do aluno. Deverá segura-lo com uma mão na zona das costas e outra na bacia no momento da recepção.</p> <p><b>Sugestão brincante:</b> Realizar a Meia Pirueta com Salto.</p> </div>

Conheça mais sobre a ponte: **COMO FAZER PONTE? (Descer e Subir) - Tutorial Passo a Passo – Canal Jumbaloo**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=db-ANtReQOw>

# Ponte- Flexibilidade



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

**Como fazer a ponte:** deite no chão de barriga para cima; dobre os joelhos; posicione as mãos, dobre os cotovelos e leve as mãos para cima ao lado das orelhas. Ponha as palmas das mãos no chão com os dedos voltados para os dedos dos pés; coloque-se na postura de ponte conforme o desenho ao lado.

**Formas de apoio:** o/a professor/a colocasse atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O/a aluno/a executa a ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para si.

**Sugestão brincante:** flexão de tronco para trás – manter a cabeça no prolongamento do tronco, manter os membros superiores em elevação superior, manter os membros inferiores unidos, realizar uma boa contração abdominal para regressar (voltar) à posição inicial.

## PROPOSTA DE PRÁTICA

### CHEGOU A HORA DE PARTIR PARA A AÇÃO!

*Material necessário a aula: lata de movimentos de ginástica (imagens/ cards de exercícios), colchonetes, bambolê, tampas de garrafas pet e som.*

1- Realizar uma sequência de alongamento dos membros superiores e inferiores (sugestão de exercícios abaixo): imite os movimentos de alongamento demorando 15 a 20 segundos em cada exercício em ambos os lados.



IMAGEM DISPONÍVEL EM IMAGES APP  
[HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/AEZHKDW2TFWJJVU6](https://images.app.goo.gl/AEZHKDW2TFWJJVU6)



2-Vamos retomar os movimentos da aula anterior, vela, avião e rolamento, brincado de morto vivo – com Lata de Movimentos de Ginástica O jogo contém imagens e/ou cartas de movimento da ginástica dentro de uma lata. O/a aluno/a retira uma carta da lata e precisa realizar o movimento/posição que consta na carta.

3- Os desafios agora serão com saltos variados – SALTOS: GATO, COELHO E ESTRELA.

**Modo de brincar:** Espalhe os colchonetes pela quadra, as crianças dançam. Salte sobre ele com os braços e pernas estendidos e ao ter contato com o colchonete dobre seus joelhos para melhorar o equilíbrio e diminuir o impacto. Proceda da mesma forma, só que para o salto coelho você deverá dobrar seus joelhos ao saltar, aproximando-os do peito; já para o salto estrela você deverá saltar afastando para os lados as pernas e os braços.

4- Realizar os movimentos: salto grupado, salto carpado, salto tesoura, pirueta e ponte, propostos na situação brincante, com auxílio do/a professor/a.

5- Circuito Gímico: os alunos participam num circuito gímico e procuram realizar (com ou sem ajudas técnicas) os seguintes elementos:

**Estação 1** – Rolamento à frente e rolamento à trás (a partir de um plano elevado);

**Estação 2** – Ponte; espacate e avião;

**Estação 3** – Sequência gímica composta por: avião; salto tesoura; salto grupado; pirueta; ponte.

**Estação 4** – Salto em extensão, salto de carpa e salto grupado; pirueta;

**Estação 5** – Vela; espacate; avião e pirueta;

6- Agora vamos nos exercitar brincando. A brincadeira se chama TRAVESSIA:

**Jeito de brincar:** Formar duas filas com um bambolê com os objetos será colocado no meio das duas filas, à frente de cada fila, a frente a dois metros de distância, ficará outro bambolê. Os alunos vão atravessar e colocar a tampa no bambolê vazio e retornar a fila realizando os seguintes movimentos para realizar a travessia. Ganha a fila que tiver mais tampinha no final da atividade.

- 1º Movimento: salto tesoura -4º Movimento: piruetas;
- 2º Movimento: salto carpado -5º Movimento: salto em extensão;
- 3º Movimento: salto engrupado.

### AGORA É A SUA VEZ...

Modo de brincar: escolha no mínimo 5 exercícios que você praticou na atividade 1 e faça uma sequência de exercícios ginásticos. Se você quiser pode usar música e colocar elementos de dança também. Pode usar outros movimentos que já saiba fazer como rolamentos, giros, saltos, estrelinha.... Use sua criatividade!

### AVALIAÇÃO... AGORA QUERO SABER DE VOCÊ:

Reúna os/as alunos/as no centro da quadra e promova um debate sobre as atividades desenvolvidas.



IMAGEM DISPONÍVEL EM PAROQUIA STA TEREZINHA  
[HTTPS://PAROQUIASTATEREZINHA.COM.BR/GERAL/CATEQUESE-TEM-INICIO-EM-20-DE-FEVEREIRO-COM-FORMACAO-PARA-PAIS-RESPONSAVEIS-E-CATEQUIZANDOS/](https://paroquiastaterezinha.com.br/geral/catequese-tem-inicio-em-20-de-fevereiro-com-formacao-para-pais-responsaveis-e-catequizandos/)

- 1 -Qual movimento de ginástica você achou mais difícil?
- 2 -Questione-os em que atividade conseguiram desenvolver todas as posições?
- 3- Qual exercício você achou mais fácil?
- 4- Você gostou de aprender novos movimentos?



# GINÁSTICA ACROBÁTICA

Professores, nesta aula iremos falar sobre a ginástica acrobática, sua origem e as curiosidades como elemento da Educação Física.

## História

A Ginástica Acrobática teve origem nas artes circenses, no entanto existem pinturas ilustrativas na arte egípcia que remontam ao ano 2300 a.C. Podemos recuar também às civilizações antigas, como Grécia e a China, onde os povos se dedicavam a atividades similares, entre elas a construção de pirâmides humanas com os mais variados fins sejam eles lúdicos ou militares. Mais recentemente, na Idade Média, as atividades circenses tinham o seu ponto alto nas festas populares, onde grupos de acrobatas e saltimbancos tinham um grande destaque, tornando-se cada vez mais profissionais. A Ginástica Acrobática teve o seu primeiro quadro competitivo formal em 1934, quando se realizou a primeira competição na antiga União Soviética.

**SAIBA**  **Conheça mais sobre a Ginástica Acrobática**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=mfROXhcpXnU>

## Características

A Ginástica Acrobática é uma modalidade que requer dos seus praticantes coragem, força, coordenação e flexibilidade. Os exercícios de Ginástica Acrobática são executados com acompanhamento musical, sobre um tablado de 12m x 12m, devem ser perfeitamente sincronizados com a música e exige-se dos ginastas uma expressão corporal e facial harmoniosa. A Ginástica Acrobática é praticada em pares e grupos, formados por ginastas com diferentes idades e estaturas, aos quais damos duas denominações: bases e volantes. As bases normalmente são os elementos mais velhos do par ou do grupo com uma estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é o outro elemento do par ou grupo normalmente

mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho em conjunto, permitindo também uma maior longevidade da participação desportiva.



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

Existem 5 categorias na Ginástica Acrobática

DUPLAS			
TRIOS			
QUARTETOS			

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

- **Duplas femininas:** Constituídas por duas ginastas do sexo feminino, sendo uma base e uma volante;
- **Duplas mistas:** Constituídas por um ginasta base do sexo masculino e um volante do sexo feminino;
- **Duplas masculinas:** Constituídas por dois ginastas do sexo masculino, sendo uma base e o outro volante;



- **Trios:** constituídos por três ginastas do sexo feminino, sendo duas bases, e uma volante;
- **Quartetos:** constituídos por quatro ginastas do sexo masculino, sendo três bases e um volante.

Os ginastas podem realizar três tipos de exercícios: de equilíbrio, dinâmicos e combinados, cada um deles com características diferentes:

- **nos exercícios de equilíbrio os ginastas realizam elementos técnicos de equilíbrio como o próprio nome diz e têm que permanecer durante 3 segundos em cada elemento, podendo realizar movimentações e ligações entre um elemento e o outro como forma de enriquecer o exercício;**
- **nos exercícios dinâmicos os ginastas realizam elementos com fase de voo, vulgarmente chamados de saltos mortais, que podem ser combinados com piruetas e podem ser interligados entre si;**
- **nos exercícios combinados os ginastas realizam elementos que agrupam as características dos exercícios de equilíbrio e dinâmicos.**

A Ginástica Acrobática cria laços de amizade e confiança muito fortes entre os parceiros e treinadores, valoriza o trabalho em equipe. Valores como o respeito, a cooperação e a solidariedade também são praticados no dia-a-dia dos treinamentos.



Separamos alguns vídeos sobre a Ginástica Acrobática, clique no link e assista!

**Vídeo 1: Educação Física | Ginástica acrobática - Suzy Pinto**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=7zc-JcbCg68>

**Vídeo 2: Apresentação de Ginástica Acrobática**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg>

# GINÁSTICA DE CIRCO

Professores, vocês já pensaram na importância das atividades circenses para o mundo da ginástica? O circo é uma das manifestações artísticas mais antigas do mundo. Ele representa a cultura humana, foi sendo construído ao longo de muitos séculos, entre suas apresentações a demonstração de movimento humanos são uma de suas atrações. A ginástica circense é uma modalidade que se refere a práticas gímnicas realizadas a partir de atividades artísticas circenses. Logo, ela é composta principalmente por ações que envolvem equilíbrio, contorcionismo, acrobacias, malabarismos e manipulação de objetos.

O aprendizado das habilidades e técnicas circenses pode ser proporcionado, também, a partir de jogos a serem realizados em grupos. Os jogos circenses podem ser classificados da seguinte forma:

- **Jogos Acrobáticos de Solo:** São os jogos que apresentam as figuras acrobáticas de solo como elementos principais;
- **Jogos Acrobáticos Aéreos:** São jogos onde o jogador executa em suspensão, seja em qualquer equipamento circense, como trapézio, tecido, corda indiana e lira;
- **Jogos de Malabares:** São os jogos que apresentam o malabarismo como eixo central, seja em qualquer tipo de material, swings, clavas, diabolôs, aros, bolas, pratos de equilíbrio, entre outros;
- **Jogos de Clown:** São os jogos que apresentam a improvisação e a comicidade como eixos centrais;
- **Jogos de Equilíbrio:** são jogos baseados essencialmente no equilíbrio corporal, sendo-os em perna de pau, rolo americano, arame, entre outros.;
- **Jogos Variados:** São jogos que apresentam alguma outra modalidade circense não citada nos jogos acima, como faquirismo e o ilusionismo.

## Vamos sugerir uma possibilidade de Jogos e Desenhos acrobáticos

**Classificação:** Jogos Acrobáticos de Solo;

**Material:** Colchonetes;

**Formação Inicial:** Os alunos deverão formar duplas;

**Desenvolvimento:** Cada dupla deverá conter um jogador base, sendo aquele que suporta e projeta o volante; e um jogador-volante, sendo aquele que é suportado e projeto pelo jogador-base.



Cada dupla deverá vivenciar e criar diversas figuras acrobáticas, com segurança, e apresentá-las a todos os outros jogadores. É fundamental a criatividade corporal e a confiança no outro jogador da dupla. Caso seja necessário, leve algumas imagens de ginásticas feitas em duplas e apresente aos alunos.

### **Variações para os jogos e desenhos acrobáticos:**

- Para os jogadores iniciantes deverá ser estimulado os exercícios em quadrupedia, bem como os exercícios com os jogadores em bipedia, sem ter algum jogador em suspensão.
- Após a vivência das figuras em duplas, é recomendável que as figuras sejam realizadas em trios, quartetos ou pequenos grupos (até 8 jogadores).

### **AGORA É A HORA DE EXPERIMENTAR!**



#### **SUGESTÃO DE LEITURA**

**ATIVIDADE CIRCENSE AÇÕES PEDAGÓGICAS NA LICENCIATURA E NO BACHARELADO**



**Link de acesso:**

<https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/1d32a107295f7e9a301a37e1db86723e.pdf>

IMAGEM DISPONÍVEL EM SUPER MÍDIA  
[HTTPS://COPIAS.SUPERMIDIAPF.COM.BR/SOLUC  
AO/MANUAIS-E-LIVROS-PASSO-FUNDO-  
IMPRESSAO-SUPER-COPIAS-GRAFICA-DIGITAL/](https://copias.supermidiapf.com.br/solucao/manuais-e-livros-passo-fundo-impressao-super-copias-grafica-digital/)

Aqui temos algumas sugestões de apresentações produzidas que estão publicadas no Youtube. Os vídeos servem tanto para sua organização como professor ou até para mostrar aos alunos durante a montagem de apresentações.

Tema que será a continuidade deste material!

#### **Vídeo 1 - Apresentação Ginástica Circense**

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=tyb-Q3RFZAE>

Antes de iniciar do próximo vídeo "GYMNUSP - VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos", peça para que os estudantes percebam quais movimentos identificaram na apresentação:

**Vídeo 2 - Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=HKjkTjK0VpQ>

Vamos ao vídeo 3 “Apresentação de Ginástica Para Todos” e peça para que eles tentem identificar, além dos movimentos, se há um tema que está sendo representado.

**Vídeo 3 - Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=CoQSoQYPy5A>



IMAGEM DISPONÍVEL EM ECTEEZY [HTTPS://PT.VECTEEZY.COM/ARTE-VETORIAL/4903085-CARTOON-ILUSTRACAO-DE-MENINO-ESTUDANDO-ON-LINE-DE-CASA](https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/4903085-cartoon-ilustracao-de-menino-estudando-on-line-de-casa)

Se reproduzir aos alunos, peça para que comentem o tema percebido, sobre o uso de materiais e gestos realizados. Colabore com a discussão falando sobre a abrangência que a ginástica permite alcançar. Reflita que em uma apresentação não é necessário que todos façam os mesmos gestos, e por isso a ginástica para todos pode ser “para todos”. Após a discussão realizada, apresente-os como irá ocorrer a aula e instigue-os ao desafio final de compor uma apresentação de ginástica tematizada, criada a partir dos conhecimentos prévios e adquiridos no decorrer da sequência didática.

**Agora é experimentar a vivência de cada grupo antes da apresentação!**



## **ELABORAÇÃO DE COREOGRAFIA PARA APRESENTAÇÃO NO FESTIVAL DA ESCOLA**

Chegou o momento de elaborar uma sequência de movimentos a partir do que estudamos neste material. Reserve 1 ou 2 aulas somente para esta finalidade. Importante dividir a classe em grupos para que possam realizar as atividades sugeridas, porém seguindo uma ordem de movimentos que contemple os movimentos da ginástica.

Após a divisão dos grupos, oriente os alunos a conversarem e listarem os movimentos que o grupo consegue fazer, além de pensar em uma música para a apresentação. Após as escolhas, defina as pessoas que farão cada movimento, e após, vivencie cada um de forma separada, e em seguida, em formato de apresentação. Importante realizar algumas apresentações como teste para avaliação do professor, antes do festival.

### **Agora algumas orientações sobre a Apresentação**

Elaborar um produto frente às aprendizagens construídas neste plano de aula pode ser um registro de todo o processo, desafiador aos estudantes sem abrir mão do respeito aos próprios limites. Portanto, dialogue com eles e pensem em uma forma de produzir a própria apresentação, de modo que todos se sintam respeitados e valorizados pelos seus processos.

Essas apresentações podem acontecer tanto no momento da aula e serem registradas por vídeos, que depois poderão ser disponibilizados para a comunidade escolar, quanto em um dia específico de evento, se assim for alinhado com o Projeto Político Pedagógico da sua escola. Escolha a forma que melhor condiz com seu contexto e possibilidades e formalizem, em conjunto, uma apresentação, para que os estudantes se desenvolvam também na elaboração dos seus processos de aprendizagem e possam se ver nesse processo como atores e autores de seus próprios saberes

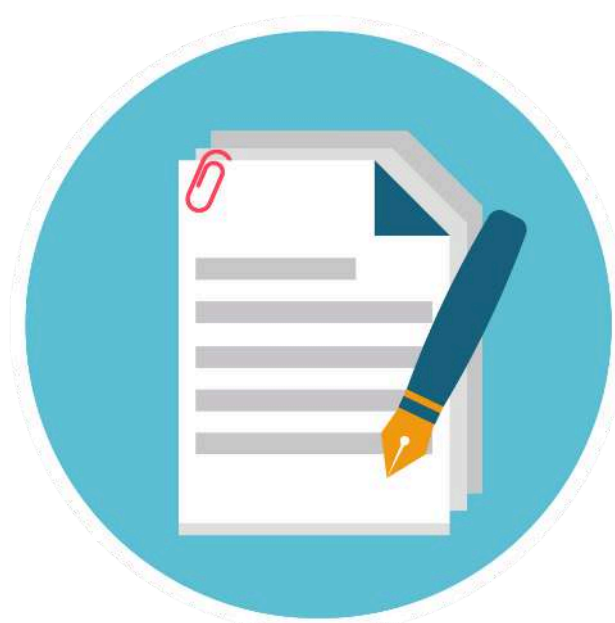


IMAGEM DISPONÍVEL EM ECTEEZY  
[HTTPS://AEDMOODLE.UFPA.BR/MOD/PAGE/VIEW.PHP?ID=126278](https://aedmoodle.ufpa.br/mod/page/view.php?id=126278)

Para tal, observe com eles quais movimentos sabem ou gostariam de realizar dentro do que experimentaram. Auxilie os estudantes a compor a apresentação. Mais uma vez é importante que se sintam confortáveis com a tarefa.

### **Alguns detalhes para a construção da apresentação são importantes:**

- Tempo de apresentação;
- Música tema - escolhida pelo grupo, que dialogue com a aula;
- Figurino e maquiagem, se possível;
- Composição coreográfica - deve ser composta por elementos aprendidos nas aulas anteriores;
- Marcação de início e término da apresentação - algo que simbolize o começo e algo que simbolize o final da apresentação (uma pose congelada ou todos caindo no chão, por exemplo);
- Necessidade ou não de locução;
- É importante que todos os outros estudantes estejam engajados no desenvolvimento das práticas, auxiliando aqueles com mais dificuldade e procurando zelar pela segurança pessoal e de todos;
- Não esqueça de tirar fotos e gravar a apresentação em vídeo.



IMAGEM DISPONÍVEL EM ISTOCKPHOTO  
[HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/BR/VETOR/MUITAS-CRIAN%C3%A7AS-TRABALHANDO-EM-SALA-DE-AULA-GM496543646-78601345](https://www.istockphoto.com/br/vetor/muitas-criancas-trabalhando-em-sala-de-aula-gm496543646-78601345)



## **FESTIVAL DE GINÁSTICA: DIA DE APRESENTAÇÃO**

Nesta atividade, busca-se proporcionar um tempo disponível em aula para que os estudantes sejam capazes de planejar e apresentar em grupos de ginástica para todos, utilizando os diferentes movimentos da ginástica, relacionados ao tema escolhido.

Primeiramente, organize as equipes separadas pelo espaço da aula, para que possam ensaiar algumas sequências de movimentos de acordo com o tema escolhido. Nesse momento é interessante que a equipe pense nas características de seus integrantes para escolher os movimentos que irá realizar, lembre-os de que não precisam realizar os mesmos movimentos. Separe para essa atividade os colchonetes já utilizados nas atividades anteriores.

Disponibilize igualmente entre as equipes os objetos, como arcos, cordas, fitas e bolas, para que possam utilizá-los na construção da apresentação. Se os materiais forem escassos, pode reuni-los no centro da quadra e os estudantes podem escolher, de acordo com a necessidade de seus temas, também podendo trocar com os colegas no decorrer da atividade.

Combine o tempo de planejamento e ensaio com os estudantes, considerando -o tempo ainda disponível em aula. Explique e incentive-os a participar de uma apresentação demonstrando os movimentos que planejaram. Dedique um tempo com cada equipe para dar sugestões nos temas levantados e possibilidades de pensar na execução prática.

É importante que todos participem da apresentação prática, manipulando objetos ou realizando os elementos de ligação de acordo com suas capacidades.

Após os ensaios, os estudantes devem fazer uma apresentação prévia para o professor e, se houver tempo, algumas equipes podem compartilhar com os colegas. Lembre-se de que o objetivo não é focar na técnica, mas sim na capacidade de organização, no uso e na fixação das atividades propostas e na criatividade dos estudantes.

O Festival de ginástica poderá ser com um encerramento do conteúdo trabalho nas aulas de Educação Física ou alguma apresentação específica para toda a escola conforme planejamento escolar. As duas possibilidades podem ser feitas a partir das vivências de cada sala.

Caso o Festival for somente para a turma, estipule um tempo de apresentação de cada grupo, e ao final, reúna-os para uma conversa sobre o processo, desde a escolha até a apresentação.

Caso a apresentação seja para a culminância de algum projeto da escola para toda a comunidade escolar, o professor terá que avaliar se é possível realizar a apresentação de todas as salas ou limitar, uma apresentação por sala dependendo das condições da escola. Após a apresentação para a comunidade, na escola, na aula seguinte, fale com os alunos sobre a experiência da apresentação, o que sentiram e as dificuldades.



IMAGEM DISPONÍVEL EM SAMADHIDANCE  
[HTTPS://SAMADHIDANCE.COM.BR/](https://samadhidance.com.br/)

## **AGORA, REALIZE AS APRESENTAÇÕES E APROVEITE O MOMENTO COM OS ALUNOS!**

### **Após as apresentações faça um Momento da reflexão.**

Esse momento pode ser uma roda de conversa sobre as atividades planejadas e executadas em cada aula. Questione-os sobre a importância da organização e o papel de cada um dentro da equipe, e como foi que se organizaram para escolher as funções de cada um. Após alguns posicionamentos, faça perguntas, como:

- Qual o motivo da escolha do tema? Qual a relevância?
- Vocês acham que todos participaram efetivamente? Sentiu-se apoiado pelos colegas ao realizar os movimentos?
- Como você buscou integrar os colegas com dificuldades?
- Como se organizaram para escolher os movimentos que cada um realizou?
- Quais os cuidados tomaram para não haver acidentes?
- Quais os cuidados temos de ter para cuidar dos nossos colegas? Quais as expectativas para a apresentação?



Conduza a discussão no sentido de que sejam evidenciados os objetivos de aprendizagem.

Professor, além de avaliar todo o processo dos alunos desde a apresentação das possibilidades das ginásticas até a apresentação, não esqueça de fazer uma auto avaliação. Se conseguiu atingir os seus objetivos com o conteúdo? Se foi possível trazer a ginástica como um tema importante para a Educação Física? Se este material didático digital colaborou com o seu planejamento?

## JOGO DIGITAL

Você conhece o *Wordwall*? É uma plataforma projetada para a criação de atividades personalizadas, em modelo *gamificado*, utilizando apenas poucas palavras. Em nosso material já até sugerimos jogar o jogo pronto, mas que tal você criar um jogo digital com esta plataforma e sugerir aos alunos? Os alunos vão se divertir e também será um processo de avaliação que você professor terá sobre a aprendizagem.

Quer aprender? Assista ao vídeo que mostra o passo a passo de criação de jogos online!

## COMO CRIAR JOGOS EDUCATIVOS ONLINE | Tutorial Wordwall

**LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=pBY4WwjKick>**

---



## HORA DE COMPARTILHAR REGISTROS

Chegamos ao final do nosso guia e nesta última etapa sugerimos que os alunos compartilhem os registros realizados ao longo do projeto, para isso utilizaremos o PADLET, que é uma ferramenta online que permite a criação de um mural ou quadro virtual dinâmico e interativo para registrar, guardar e partilhar conteúdos multimídia. Funciona como uma folha de papel, onde se pode inserir qualquer tipo de conteúdo (texto, imagens, vídeo, hiperlinks) juntamente com outras pessoas.

Então, clique no link abaixo e compartilhe a sua experiência! Lembre-se, algo que tenha chamado a sua atenção, fotos, vídeos ou relatos para que possamos sempre lembrar deste momento e também de ser um processo de avaliação da proposta.



IMAGEM DISPONÍVEL EM TRAMA WEB  
[HTTPS://WWW.TRAMAWEB.COM.BR/SOLUCOES/PUBLICACOES/JORNAIS-MURAI-2/](https://www.tramaweb.com.br/solucoes/publicacoes/jornais-murais-2/)

**Link: <https://padlet.com/nadiasilvacosta82/wm35ywop5yto4kic>**

---



# REFERÊNCIAS

<https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/a-historia-da-ginastica-e-sua-evolucao/>

<https://www.historiadetudo.com/ginastica>

<https://www.asgym.com.br/conheca-as-principais-atletas-femininas-brasileiras-da-ginastica-artistica/>

<https://www.cob.org.br/pt/cob/>

<https://www.esportelandia.com.br/ginastica-artistica/flavia-saraiva/>

<https://www.purepeople.com.br/famosos/diego>

[hypolito\\_p546555#:~:text=Foi%20morar%20no%20Rio%20com,solo%2C%20terminando%20em%20sexto%20lugar.](https://hypolito.p546555#:~:text=Foi%20morar%20no%20Rio%20com,solo%2C%20terminando%20em%20sexto%20lugar.)

<https://natelinha.uol.com.br/famosos/tudo-sobre/daniele-hypolito#:~:text=Daniele%20Hyp%C3%B3lito%20%C3%A9%20uma%20ginasta,vez%20a%20melhor%20atleta%20brasileira.>

<https://todosnegrosdomundo.com.br/daiane-dos-santos-e-a-sua-importancia-na-historia/>

[https://www.purepeople.com.br/famosos/arthur-nory\\_p546597](https://www.purepeople.com.br/famosos/arthur-nory_p546597)

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28772>

[Federação de Ginástica de Portugal](#)

Nova Escola - <https://novaescola.org.br>

[www.wordwall.net/myactivities](http://www.wordwall.net/myactivities)

[www.youtube.com.br](http://www.youtube.com.br)



Carregando Novas

Ideias...





# Capítulo 2

## Circo e Lutas

**RODOLFO NETO • ALEX EVAIR • ÁLVARO FERNANDES  
HIAGO BARBOSA • JANIS DE PAULA • LUAN PATRICK  
LUCAS RODRIGUES • SAMUEL DE OLIVEIRA •  
VINICIUS PEREIRA**

NÓS, ALUNOS GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO, EM MEIO AO PROCESSO DE FORMAÇÃO INICIAL, TIVEMOS A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DE PROGRAMAS AUXILIARES DE FORMAÇÃO DOCENTE, TAIS COMO O PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA (PIBID) E O PROGRAMA DE RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA (RP). COM A EXPERIÊNCIA VIVIDA NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA NOS ANOS DE 2020/2021 SE CONSTROEM EXPERIÊNCIAS EXITOSAS, ELABORADAS EM MOMENTO DE AULAS REMOTAS. NOS ANOS DE 2020/2022 ESTÁVAMOS VIVENDO A FASE AGUDA DA PANDEMIA. ESTÁVAMOS TODOS EM ISOLAMENTO SOCIAL, E AS AULAS PRESENCIAIS SE TORNARAM REMOTAS. DESTA FORMA, TIVEMOS QUE NOS APRIMORAR NOS RECURSOS DIGITAIS COMO APLICATIVOS DE CELULARES E COMPUTADORES, ALGO QUE FOI DESAFIADOR E MUITO INTERESSANTE, POIS PERMITIU CONHECER ALGUNS PROGRAMAS E APLICATIVOS QUE PODEM SER ÚTEIS PARA FUTURAS AULAS. MEDIANTE A ISSO PUDEMOS REALIZAR UM PROJETO NA ESCOLA MUNICIPAL CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS EM MONTE BELO– MG, DE SETEMBRO DE 2020 À MARÇO DE 2021. INICIAMOS NOSSAS AULAS COM O PROFESSOR RODOLFO HUMBERTO CALORE NETO, NO 5º ANO C, COM A PARTICIPAÇÃO DE TODOS OS BOLSISTAS, O PROFESSOR PRECEPTOR E O PROFESSOR ORIENTADOR, JUNTAMENTE COM TODOS DECIDIMOS O QUE SERIAM NOSSAS AÇÕES NO PROGRAMA. ADERIMOS AO DESENVOLVIMENTO DE AULAS COMO O MÉTODO DE VIDEOAULAS PELO GOOGLE MEET DO PLANO DE ESTUDOS TUTORADOS (PET). A PROPOSTA TERIA COMO CULMINÂNCIA A CRIAÇÃO COLETIVA DE UMA REVISTA DIGITAL, VISTO QUE JÁ HAVÍAMOS CRIADO UMA ANTERIORMENTE COM MUITOS ACERTOS E ERROS. CONTUDO, NESSA SEGUNDA EDIÇÃO, NOS APERFEIÇOAMOS. SENDO ASSIM, PARA A CONSTRUÇÃO DA REVISTA FORAM ESCOLHIDAS TEMÁTICAS LIGADAS AO CIRCO E LUTAS, FAZENDO COM QUE CADA UM DOS BOLSISTAS CRIASSEM UM MATERIAL PEDAGÓGICO PARA QUE CHAMASSE A ATENÇÃO DOS ALUNOS, E DESENVOLVESSEM O CONTEÚDO DE FORMA MAIS DINÂMICA.

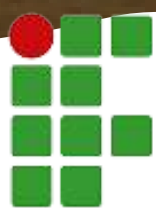


**NESTA PROPOSTA, CONSTRUÍMOS UMA REVISTA QUE CONTINHA NO SEU CORPO A VISÃO GERAL SOBRE CIRCO E ALGUMAS MODALIDADES DO CIRCO COMO MALABARES, MÁGICO/ILUSIONISTA, EQUILIBRISTA E PALHAÇO, ALÉM DE CONTER ALGUNS VÍDEOS PARA UMA MAIOR FAMILIARIZAÇÃO DOS ALUNOS COM A TEMÁTICA E ATIVIDADES PARA REALIZAREM EM CASA COM SEUS FAMILIARES. CONTINHA TAMBÉM EM SEU CORPO A VISÃO GERAL SOBRE LUTAS E ALGUMAS MODALIDADE TAIS COMO A CAPOEIRA, JIU JITSU E JUDÔ E EM MEIO AO CONTEÚDO A REVISTA APRESENTA ALGUMAS BRINCADEIRAS QUE PODERIAM SER CONSTRUÍDAS PELOS PRÓPRIOS ALUNOS E QUE PODIAM SER REPLICADAS EM QUALQUER AMBIENTE. ESSE PROJETO TEVE UMA GRANDE RELEVÂNCIA NA FORMAÇÃO DOS FUTUROS PROFESSORES, PELO ENRIQUECIMENTO DE CONHECIMENTOS, SEJAM ELES PRESENCIAIS OU NÃO PRESENCIAIS. ADEMAIS, FOI PERCEPTÍVEL QUE O FORMATO PARA O ENSINO REMOTO EXIGE MAIOR DEDICAÇÃO DOS PROFESSORES, POIS FOGE DA REALIDADE QUE FOI ABORDADA DENTRO DA GRADUAÇÃO. CONTUDO, COM A COLABORAÇÃO DE TODOS INTEGRANTES NESSE PROCESSO FOI POSSÍVEL REALIZAR UM GRANDE TRABALHO, QUE NOS MOSTRA QUE NO FUTURO PODEREMOS UTILIZAR OUTRAS TECNOLOGIAS QUE AUXILIEM O PROCESSO DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS.**



# REVISTA DIGITAL

ACESSO GRATUITO EDI. 2, VOL. 2



**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus Muzambinho

**ESCOLA CORONEL JOÃO  
EVANGELISTA DOS ANJOS**

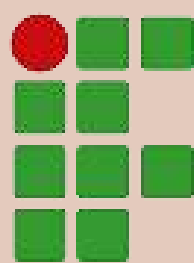
## CIRCO

## &

## LUTAS

Residência  
Pedagógica





**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus Muzambinho



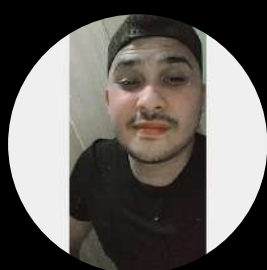
## **EDIÇÃO E ROTEIRO**



**RODOLFO  
NETO**



**ALEX EVAIR**



**ÁLVARO  
FERNANDES**



**HIAGO  
BARBOSA**



**JANIS DE  
PAULA**



**LUAN  
PATRICK**



**LUCAS  
RODRIGUES**



**SAMUEL DE  
OLIVEIRA**



**VINICIUS  
PEREIRA**

## **CARTA AO LEITOR**

**CARO LEITOR,**

**Esta revista foi idealizada pelo supervisor Rodolfo Humberto Calore Neto e os estudantes bolsistas do programa Residência Pedagógica do Curso de Educação Física - Licenciatura, do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, para os estudantes da Escola Coronel João Evangelista dos Anjos, com o intuito de apresentar alguns temas de alguns projetos desenvolvidos na escola e promover conhecimentos e informações sobre LUTAS E CIRCO.**





# ÍNDICE

## CIRCO



**VISÃO GERAL**

**03 À 06**

**MALABARES**

**07 À 11**

**MÁGICO/ILUSIONISTA**

**12 À 15**

**EQUILIBRISTA**

**16 À 18**

**PALHAÇO**

**19 À 21**

## LUTAS



**VISÃO GERAL**

**22 E 23**

**CAPOEIRA**

**24 À 27**

**JIU JITSU**

**28 À 30**

**JUDÔ**

**31 À 33**

# CIRCO

## VISÃO GERAL

**RESPEITÁVEL PÚBLICO... É  
HORA DO CIRCO.  
E HOJE VAMOS APRENDER UM  
POUCO SOBRE O CIRCO,  
TEMOS HISTÓRIAS,  
MALABARISTAS,  
EQUILIBRISTAS, MÁGICAS E  
CLARO, PALHAÇO... VENHA!  
VAMOS NOS DIVERTIR E  
APRENDER JUNTOS.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://PIN.IT/77CVBMN](https://pin.it/77CVBMN)





# VISÃO GERAL

**O CIRCO É UMA MANIFESTAÇÃO ARTÍSTICA E POPULAR QUE CONSISTE EM UM GRUPO DE ARTISTAS COM HABILIDADES DISTINTAS, QUE GERALMENTE APRESENTAM-SE EM SHOWS ITINERANTES, OU SEJA, PERCORRENDO VÁRIAS CIDADES.**

**ESSAS COMPANHIAS CIRCENSES COSTUMAM INTEGRAR MALABARISTAS, CONTORCIONISTAS, MÁGICOS, PALHAÇOS E OUTROS ENGENHOSOS PERSONAGENS COM A FINALIDADE DE DIVERTIR E SURPREENDER O PÚBLICO.**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



IMAGEM DISPONÍVEL EM MERCADO LIVRE  
[HTTPS://PRODUTO.MERCADOLIVRE.COM.BR/MLB-715152043-PAINEL-DE-FESTA-ANIVERSARIO-CIRCO-TENDA-3M-LONA-\\_JM](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-715152043-PAINEL-DE-FESTA-ANIVERSARIO-CIRCO-TENDA-3M-LONA-_JM)

# VISÃO GERAL

**A HISTÓRIA DO CIRCO NO BRASIL SE INICIOU NO SÉCULO XIX. FOI NESSE PERÍODO QUE MUITAS FAMÍLIAS EUROPEIAS APORTARAM NO PAÍS E REUNIRAM-SE EM GUETOS, NOS QUAIS COMPARTILHAVAM A VIDA COLETIVA E MANIFESTAVAM SUAS HABILIDADES CIRCENSES.**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

**O CIRCO BRASILEIRO ESTÁ MUITO RELACIONADO COM AS COMUNIDADES CIGANAS, QUE LEVAVAM UMA VIDA NÔMADE, SEMPRE SE MUDANDO DE LUGAR. HAVIA APRESENTAÇÕES AO PÚBLICO COM ATRAÇÕES COMO ILUSIONISMO E DOMA DE ANIMAIS FERÓZES.**



# VISÃO GERAL

## PERSONAGENS CIRCENSES

O CIRCO POSSUI MUITAS APRESENTAÇÕES E ARTISTAS COM HABILIDADES DIVERSAS. CONHEÇA UM POUCO SOBRE ALGUMAS DESSAS ATRAÇÕES E SEUS PERSONAGENS.



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://PIN.IT/77CVBMN](https://pin.it/77CVBMN)



IMAGEM DISPONÍVEL EM MERCADO LIVRE  
[HTTPS://PRODUTO.MERCADOLIVRE.COM.BR/MLB-715152043-PAINEL-DE-FESTA-ANIVERSARIO-CIRCO-TENDA-3M-LONA-\\_JM](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-715152043-PAINEL-DE-FESTA-ANIVERSARIO-CIRCO-TENDA-3M-LONA-_JM)

## **VISÃO GERAL DO CIRCO**

**1- DE ACORDO COM A REVISTA, O CIRCO TEM A FINALIDADE DE?**

---

---

---

---

**2- NA PAGINA 5 DIZ QUE O CIRCO BRASILEIRO ESTÁ MUITO RELACIONADO COM AS COMUNIDADES, QUE LEVAVAM UMA VIDA NÔMADE, SEMPRE SE MUDANDO DE LUGAR. QUAL COMUNIDADE É CITADA NO TEXTO ?**

**A) INDÍGENA**

**B) CIGANA**

**C) QUILOMBOLAS**





**VISÃO GERAL DO  
CIRCO**

**3- VOCÊ CONHECE OU JÁ FREQUENTOU ALGUM CIRCO? SE SIM, CITE O NOME DO CIRCO E ESCREVA COMO FOI A SUA EXPERIENCIA.**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# MALABARES

**OLÁ!!!  
AQUI VAMOS CONHECER E  
APRENDER UM POUCO SOBRE  
OS MALABARES**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

**A ARTE DOS MALABARES TAMBÉM JÁ ERA PRATICADA NA ANTIGUIDADE EM CERIMÔNIAS RELIGIOSAS. NA CHINA ANTIGA JÁ SE FAZIA USO DE PRATOS GIRANDO, EQUILIBRADOS EM VARINHAS. JÁ NA GRÉCIA E EGITO, A PREFERÊNCIA ERA PELAS BOLAS E MAIS TARDE POR TOCHAS ACESAS.**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



# MALABARES

**VEJA AQUI ALGUNS TIPOS DE MALABARES**



## **BOLAS**

IMAGEM DISPONÍVEL EM RACISMO AMBIENTAL  
[HTTPS://RACISMOAMBIENTAL.NET.BR/2020/05/22/O-MALABARISMO-QUE-O-GOVERNO-FAZ-COM-OS-NUMEROS/](https://racismoambiental.net.br/2020/05/22/o-malabarismo-que-o-governo-faz-com-os-numeros/)

## **CLAVES**



IMAGEM DISPONÍVEL EM APRENDER E BRINCAR  
[HTTPS://WWW.APRENDEREBRINCAR.COM/2013/03/DIA-DO-CIRCO-EDUCACAO-FISICA.HTML?M=1/](https://www.aprenderebrincar.com/2013/03/dia-do-circo-educacao-fisica.html?M=1/)

## **ARGOLAS**

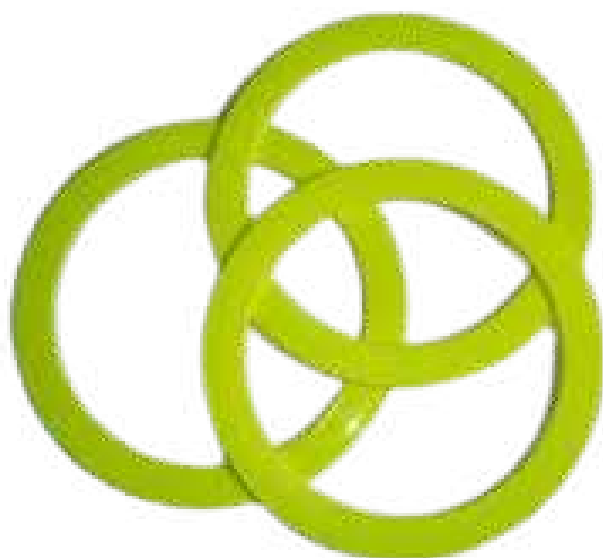


IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

## **DIABOLÔ**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



**[HTTPS://TRIPCIRCO.COM/MALABARES/](https://tripcirco.com/malabares/)**



**LEMBRANDO QUE ESSES  
SÃO SÓ ALGUNS TIPOS  
DE MALABARES,  
EXISTEM OUTROS.  
PARA SABER MAIS  
ACESSE O LINK ACIMA.**

# MALABARES

**AGORA VAMOS APRENDER  
FAZER BOLINHAS DE  
MALABARES, É FÁCIL VEJA:**



**VOCÊ VAI PRECISAR DE :**

- PAINÇO (1KG FAZ 10 BOLAS);**
- BEXIGAS N° 9 OU MAIORES;**
- UMA TESOURA (SEM PONTAS);**
- UM FUNIL;**
- UMA CANECA OU COPO;**
- BEXIGAS N° 7 OU MAIORES  
PARA REVESTIR.**



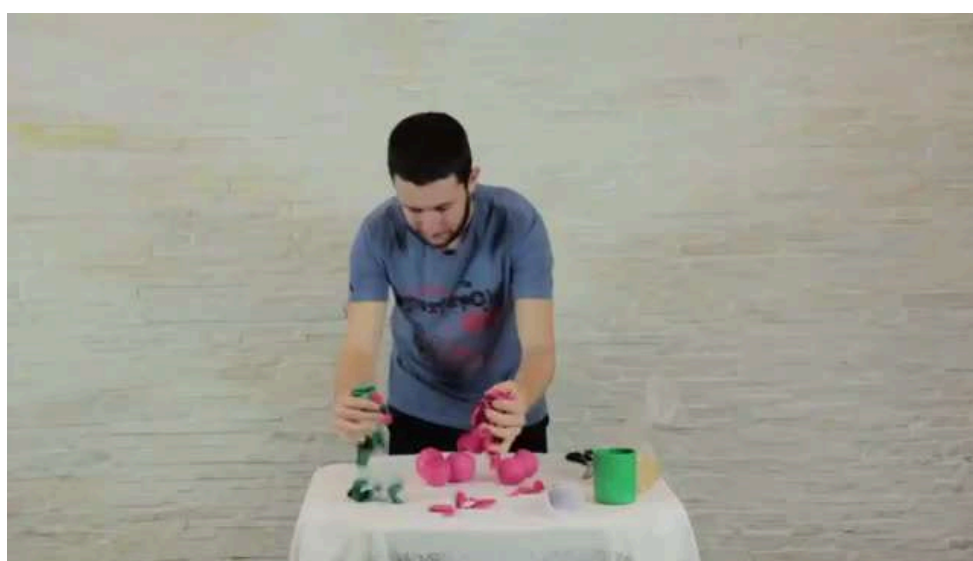


# MALABARES

## MODO DE PREPARO:

**ENCHÁ E ESVAZIE UMA BEXIGA Nº 9 COM O FUNIL E A CANECA ENCHA ESSA BEXIGA DE PAINÇO, DÊ DOIS NÓS.**

**ENCHÁ E ESVAZIE UMA BEXIGA Nº 7 PARA ESTICÁ-LA, CORTE O BICO DA BEXIGA COM A TESOURA. CUBRA A BEXIGA CHEIA DE PAINÇO COM A DE BICO CORTADO. PARA CADA BOLINHA USE PELO MENOS 4 BEXIGAS DE REVESTIMENTO.**



**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?  
V=INFKMAQUCXM](https://www.youtube.com/watch?v=INFKMAQUCXM)**



**YouTube**

**ACESSE O LINK ACIMA PARA VER O TUTORIAL DE COMO FAZER SUAS BOLINHAS DE MALABARES E FAÇA SEMPRE COM A AJUDA DE UM ADULTO.**

# MALABARES

**LEGAL!  
AGORA QUE APRENDEMOS  
FAZER BOLINHAS DE  
MALABARES. VAMOS APRENDER  
A FAZER MALABARES.**



**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PBIMLKKV92K](https://www.youtube.com/watch?v=PBIMLKKV92K)**



# **MALABARES**

**1- CITE O NOME DOS TIPOS DE MALABARES.**

**A)**



**B)**



**C)**



**D)**



## **MALABARES**

**2- ANTES DE LER A REVISTA DIGITAL, VOCÊ CONHECIA OU JÁ TINHA VISTO ALGUM TIPO DE MALABARES ? SE SIM CONTE COMO FOI?**

**3- ASSISTA AO VÍDEO DA PÁGINA 11, LOGO APÓS GRAVE UM VÍDEO FAZENDO MALABARES E ENVIE PARA SEU PROFESSOR, LEMBRANDO NAS PÁGINAS 9 E 10 ENSINAM COMO FAZER BOLINHAS DE MALABARES E SE AINDA VOCÊ NÃO POSSUIR O MATERIAL NECESSÁRIO, A BOLINHA PODE SER FEITA DE PAPEL, LIMÃO, LARANJA OU MEIAS USE SUA CRIATIVIDADE E FAÇA SEMPRE NA SUPERVISÃO DE UM ADULTO.**





# MÁGICO/ILUSIONISTA

**OLÁ CRIANÇAS,  
AGORA VOCÊS  
CONHECERÃO UM  
POQUINHO SOBRE  
MÁGICA E  
ILUSIONISMO.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM SHOPEE  
[HTTPS://SHOPEE.COM.BR/APLIQUE-MENINO-M%C3%A1GICO-  
PACOTE-COM-10-UNIDADES-I.346380598.9515743016](https://shopee.com.br/aplique-menino-m%C3%A1gico-pacote-com-10-unidades-I.346380598.9515743016)

**OS MÁGICOS E ILUSIONISTAS SURGIRAM NO ANTIGO EGITO  
E ATÉ HOJE EXISTEM MOSTRANDO TRUQUES QUE  
PARECEM IMPOSSÍVEIS. CATIVAM MUITAS PESSOAS NAS  
RUAS E EM CIRCOS POR TODO O MUNDO, SEJA ACERTANDO  
A CARTA OU "PARTINDO" ALGUÉM AO MEIO.**

# MÁGICO/ILUSIONISTA

??



MAS EXISTE DIFERENÇA ENTRE MÁGICO E ILUSIONISTA ?

ANTIGAMENTE OS MÁGICOS SE APRESENTAVAM NAS RUAS. COM O TEMPO FORAM ENTRANDO NOS TEATROS E NOS CIRCOS. NESSES LUGARES OS TRUQUES FICARAM MAIS DIFÍCEIS. TAL ESPAÇO OS DIFERENCIOU: O MÁGICO É AQUELE QUE FAZ TRUQUES MANUAIS (BARALHO, BOLINHA, ETC). JÁ O ILUSIONISTA FAZ TRUQUES MAIS ELABORADOS (ESCAPISMO, HOLOGRAMAS, ETC).

## ILUSIONISTAS



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

## MÁGICOS



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

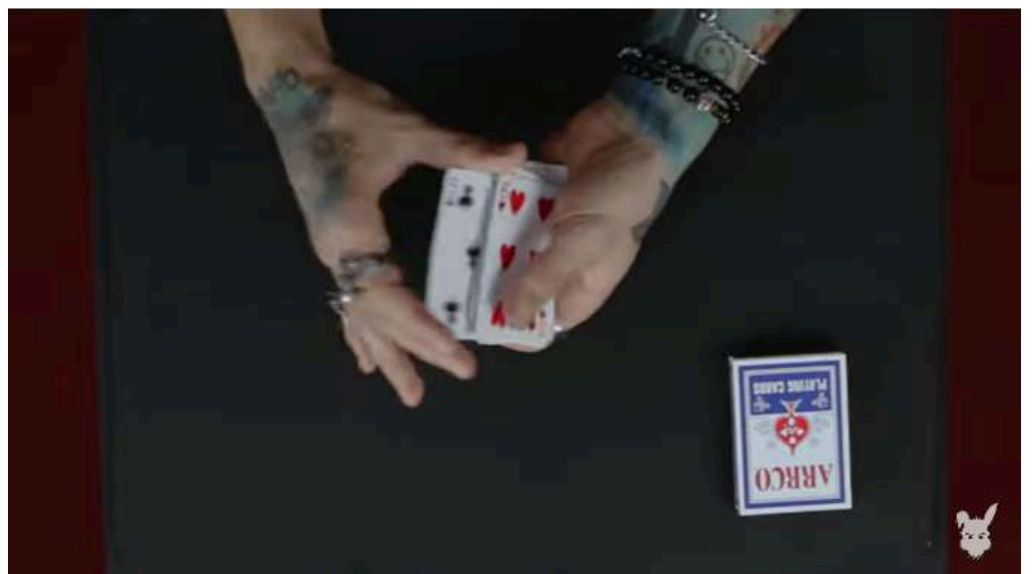


IMAGEM DISPONÍVEL EM CINEMA COM RAPADURA  
[HTTPS://CINEMACOMRAPADURA.COM.BR/COLUNAS/578076/LISTA-8-DICAS-DE-FILMES-PARA-EXPLODIR-A-CABECA/](https://cinemacomrapadura.com.br/colunas/578076/lista-8-dicas-de-filmes-para-explodir-a-cabeça/)



# MÁGICO/ILUSIONISTA

ABAIXO PODEMOS VER UM VÍDEO DE UMA APRESENTAÇÃO DE ILUSIONISMO E UMA MÁGICA SENDO REALIZADA.



[YOUTU.BE/X583PNFELWQ](https://youtu.be/x583pnfelwq)



[YOUTUBE.COM/WATCH?  
V=GMAQPXT0X0Y](https://youtube.com/watch?v=GMAQPXT0X0Y)

QUE TAL APRENDER  
UMA MÁGICA USANDO  
BARALHO?



IMAGEM DISPONÍVEL EM CINEMA COM  
RAPADURA  
[HTTPS://PUBLICDOMAINVECTORS.ORG/](https://publicdomainvectors.org/)

## MÁGICA DAS DAMAS VIAJANTES

### VOCÊ VAI PRECISAR DE:

#### 1 BARALHO



# MÁGICO/ILUSIONISTA

## MODO DE FAZER

**PRIMEIRO VOCÊ SEPARA AS 4 DAMAS E MAIS UMA CARTA QUALQUER DO BARALHO. COLOQUE A CARTA QUE NÃO É DAMA ATRÁS DA 4A DAMA.**

**JUNTE ESSAS CARTAS EM CIMA DO BARALHO E DISTRIBUA 4 CARTAS NA MESA. ASSIM A 4A DAMA FICARÁ NO TOPO DO BARALHO E A CARTA NORMAL NA MESA.**

**COLOQUE UMA CARTA DAMA DA MESA EMBAIXO DO BARALHO E REVELE A PRIMEIRA CARTA DO BOLO. SERÁ UMA DAMA, POIS VOCÊ JÁ A HAVIA COLOCADO LÁ.**

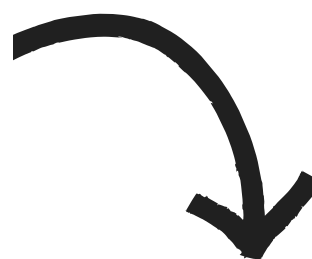
**A SEGUNDA É O INVERSO: COLOQUE UMA CARTA DA MESA EM CIMA E REVELE A DE BAIXO.**

**AGORA COLOQUE UMA CARTA DAMA DA MESA VIRADA AO CONTRÁRIO NO MEIO DO BARALHO E VIRE A CARTA DE CIMA DO BARALHO.**

**A ULTIMA CARTA VOCÊ COLOCA EM BAIXO DO BARALHO E VOCÊ PROCURA A CARTA QUE VOCÊ COLOCOU NO MEIO DO BARALHO.**

**SE TUDO DER CERTO FICARÁ IGUAL AO VÍDEO ABAIXO, AGORA É TREINAR PARA PODER MOSTRAR AOS AMIGOS E FAMILIARES.**

•



**YOUTU.BE/J4PEDRXGZFY**



## MÁGICO/ILUSIONISTA

**1- CONFORME ESTÁ EM NOSSA REVISTA QUE FALA UM POUCO SOBRE O MÁGICO/ILUSIONISTA, RESPONDA A QUESTÃO A SEGUIR:**

**(A)**



IMAGEM DISPONÍVEL EM PUBLICDOMAINVECTORS  
[HTTPS://WWW.SEBRAE.COM.BR/SITES/PORTALSEBRAE/ARTIGOS/SEM-TRUQUES-MAGICO-PROFISSIONAL-DEVE-SE-PREPARAR-PARA-TER-SUCESSO](https://www.sebrae.com.br/sites/portalsebrae/artigos/sem-truques-magico-profissional-deve-se-preparar-para-ter-sucesso),A6AE5DE0E6657710VGNVCM1000004C00210ARCRD

**(C)**



IMAGEM DISPONÍVEL EM ESSASEOUTRAS  
[HTTPS://ESSASEOUTRAS.COM.BR/MAGICO-ISSAO-IMAMURA-VAI-NO-PROGRAMA-DA-ANA-MARIA-BRAGA-CONFIRA-IDEOS/](https://essaseoutras.com.br/magico-issao-imamura-vai-no-programa-da-ana-maria-braga-confira-ideos/)

**(B)**



IMAGEM DISPONÍVEL EM KRIOCOMICS  
[HTTPS://KRIOCOMICS.COM.BR/SITE/ILUSIONISTAS-APRESENTAM-ESPACULOS-COM-REALIDADE-AUMENTADA-E-HOLOGRAMA/](https://kriocomics.com.br/site/ilusionistas-apresentam-espaculos-com-realidade-aumentada-e-holograma/)

**(D)**



**– QUAL DAS IMAGENS ACIMA MOSTRA UM MÁGICO ?**

## **MÁGICO/ILUSIONISTA**

**2- AINDA NA REVISTA É MOSTRADA UMA MÁGICA, TENTE EXECUTÁ-LÁ E NOS ENVIE UM VÍDEO DE VOCÊ FAZENDO (PEÇA AJUDA DE FAMILIARES CASO NÃO CONSIGA FAZER), USE OS TEXTOS E O VÍDEO DA PÁGINA 15 DA REVISTA PARA EXECUTAR.**

---

**3- AGORA VAMOS SABER O QUANTO VOCÊ CONHECIA DE MÁGICA/ILUSIONISTA ANTES DA REVISTA:**

**A) VOCÊ JÁ TINHA VISTO ALGUMA APRESENTAÇÃO DE MÁGICA/ILUSIONISMO NA TV, NO CIRCO, COM OS AMIGOS OU EM ALGUM OUTRO LUGAR?**

\_\_\_\_\_

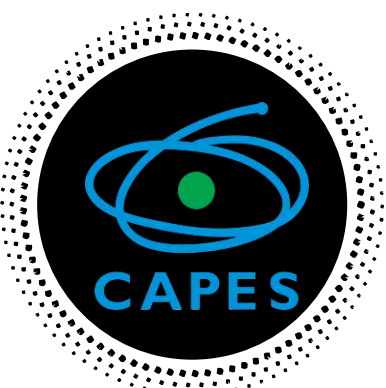
**B) JÁ TENTOU REALIZAR ALGUMA MÁGICA PARA SEUS AMIGOS OU FAMILIARES?**

\_\_\_\_\_

**C) JÁ SABIA QUE TINHA DIFERENÇA ENTRE MÁGICAS E ILUSIONISTA?**

\_\_\_\_\_

**E NÃO SE ESQUEÇA, DE MANDAR O VÍDEO DA MÁGICA PARA O PROFESSOR.**





# EQUILIBRISTAS



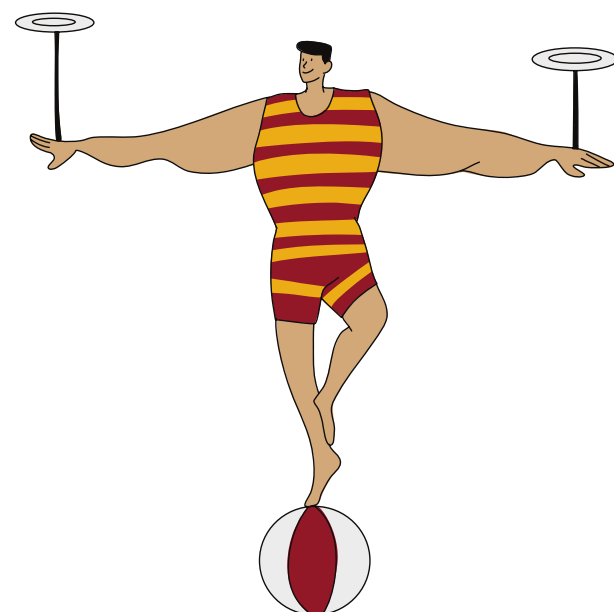
**A ARTE DO EQUILÍBRIO ESTÁ LIGADA A CULTURA DA HUMANIDADE. DOS CHINESES AOS GREGOS, DOS EGÍPCIOS AOS INDIANOS, QUASE TODAS AS CIVILIZAÇÕES ANTIGAS PRATICAVAM ALGUM TIPO DE EQUILIBRISMO SOBRE LINHAS, CORDAS OU CABOS.**

# EQUILIBRISTAS

O EQUILIBRISMO É UMA MODALIDADE QUE PODE SE COMBINAR COM OUTRAS, COMO É O CASO DA ACROBACIA. TAMBÉM PODE SER REALIZADO COM MUITOS APARELHOS, COMO:



- ROLA ROLA;
- MONOCICLO;
- PERNA DE PAU;
- BOLA DE EQUILÍBRIO;
- TRAPÉZIO.



[YOUTU.BE/J-OTRM9KWHY](https://youtu.be/J-OTRM9KWHY)



# EQUILIBRISTAS

**QUE TAL BRINCAR DE EQUILIBRISTA?**



## CONSTRUINDO UM ROLA-ROLA

### MATERIAIS:

- **1 GARRAFA PET DE 500 ML;**
- **1 TÁBUA DE MADEIRA DE 40 POR 25 CM;**
- **1 LIXA DE FERRO DE 30 X 25 CM COLA;**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

- **RECORTE DE 4 TIRAS DA LIXA;**
- **COLE 2 EM CADA LADO DA TÁBUA (PARA NÃO ESCORREGAR O PÉ SOBRE A TÁBUA);**
- **COLOQUE A TÁBUA SOBRE A GARRAFA PET E PRONTO! JÁ PODE SAIR SE EQUILIBRANDO.**

**UMA DICA: INICIE APOIANDO NAS PAREDES**

**EQUILIBRISTAS**

**1 – DE ACORDO COM A REVISTA DIGITAL, RESPONDA A AFIRMAÇÃO A SEGUIR:**

**O EQUILIBRISMO PODE SER COMBINADO COM OUTRAS MODALIDADES DO CIRCO**

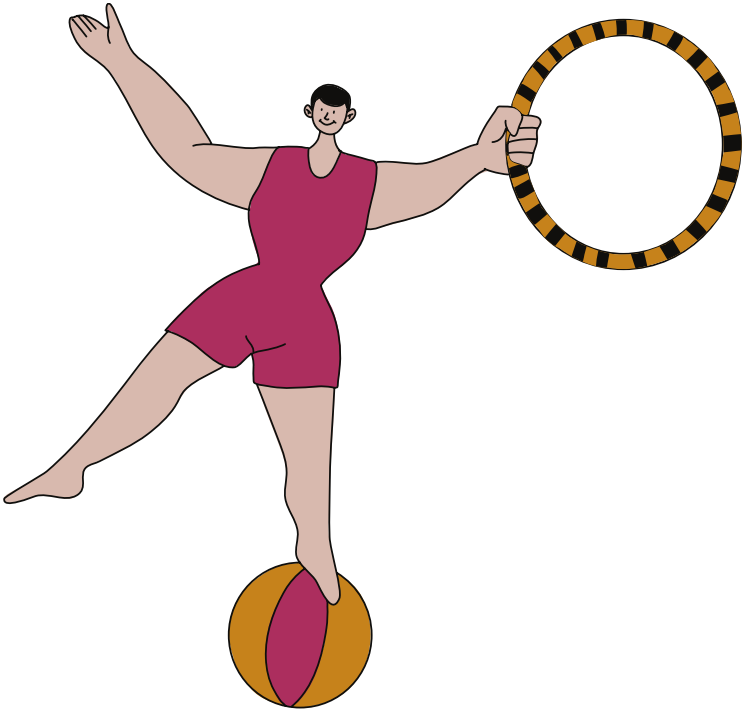
**( ) VERDADEIRO ( ) FALSO**

**2 – CITE 3 APARELHOS QUE PODEM SER UTILIZADOS PARA O EQUILIBRISMO :**

1-

2-

3-





## **EQUILIBRISTAS**

**3- A) VOCÊ JÁ FOI EM ALGUMA APRESENTAÇÃO QUE ENVOLVESSE EQUILIBRISMO? SE SIM, ONDE E COMO ERA?**

---

---

**B) VOCÊ JÁ ASSISTIU NA TELEVISÃO OU NA INTERNET ALGUMA SITUAÇÃO QUE TIVESSE A PRÁTICA DE EQUILIBRISMO? QUAL?**

---

---

**C) VOCÊ JÁ PRATICOU EQUILIBRISMO ALGUMA VEZ? CONTE UM POUCO COMO FOI ...**

---

---

---



# PALHAÇO



IMAGEM DISPONÍVEL EM ESSASEOUTRAS  
[HTTPS://WWW.123RF.COM/PHOTO\\_50603873\\_MAN-DRESSED-  
WITH-CLOTHES-CLOWN-THE-CLOWN-IS-GIVING-A-  
SURPRISE.HTML](https://www.123rf.com/photo_50603873_man-dressed-with-clothes-clown-the-clown-is-giving-a-surprise.html)

**OLÁ CRIANÇAS, VAMOS CONHECER  
A FANTÁSTICA HISTÓRIA DOS  
PALHAÇOS? VOU CONTAR PARA  
VOCÊS O COMECINHO DE COMO  
NÓS SURGIMOS. E PARA SABER  
MAIS DA HISTÓRIA ACESSEM:  
[HTTPS://WWW.SMARTKIDS.COM.BR/  
TRABALHO/PALHACOS](https://www.smartkids.com.br/trabalho/palhacos)**



**GRANDES PESQUISADORES AFIRMAM  
QUE NÓS PALHAÇOS SURGIMOS HÁ MUITO, MUITO  
TEMPO ATRÁS... LÁ NA IDADE MÉDIA. MAS  
QUANDO  
SURGIMOS TINHAMOS OUTRO NOME,  
ERAMOS CHAMADOS DE **BOBO DA CORTE**,  
TINHAMOS A FUNÇÃO DE ALEGRAR  
O REI E FAZER ELE SE DIVERTIR**

# PALHAÇO

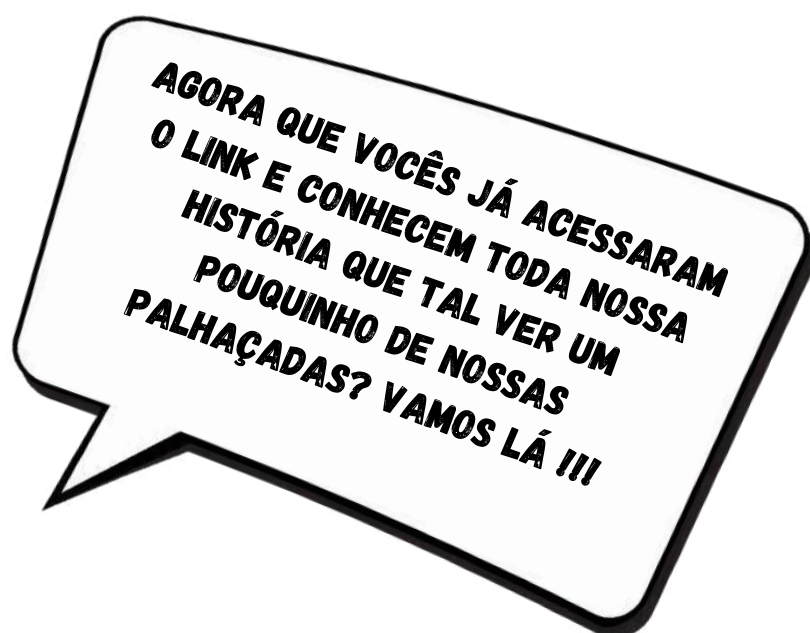


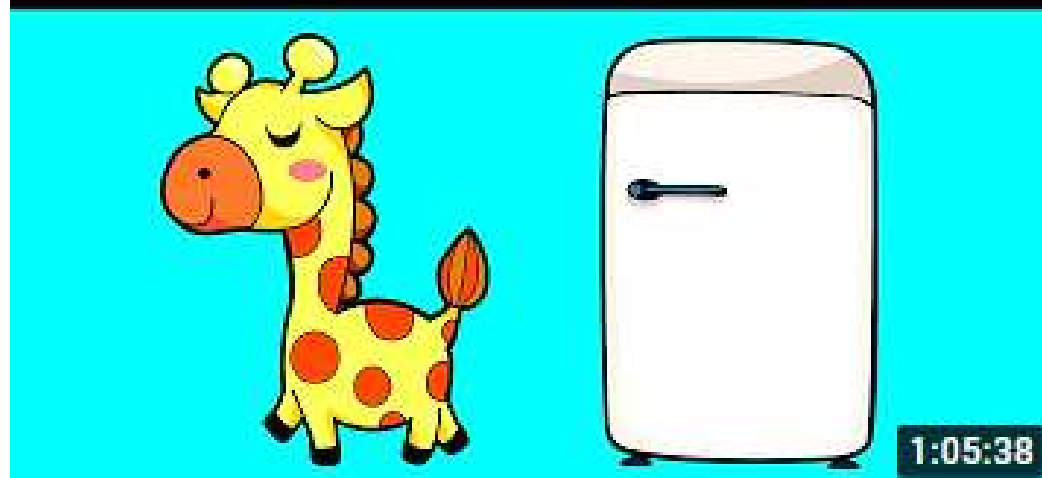
IMAGEM DISPONÍVEL EM ESSASEOUTRAS  
[HTTPS://WWW.123RF.COM/PHOTO\\_50603873\\_MAN-DRESSED-WITH-CLOTHES-CLOWN-THE-CLOWN-IS-GIVING-A-SURPRISE.HTML](https://www.123rf.com/photo_50603873_man-dressed-with-clothes-clown-the-clown-is-giving-a-surprise.html)



[https://www.youtube.com/watch?v=SlhGj\\_DpfKo&feature=youtu.be&ab\\_channel=tvbrasil](https://www.youtube.com/watch?v=SlhGj_DpfKo&feature=youtu.be&ab_channel=tvbrasil)



COMO COLOCAR UMA GIRAFA DENTRO DA GELADEIRA?



<https://www.youtube.com/watch?v=N4lBpF3Z-84>



<https://www.youtube.com/watch?v=q70h4K5iOz0>



# PALHAÇO

## BRINCADEIRA

**VOCÊS SABIAM QUE OS PALHAÇOS ADORAM FAZER BRINCADEIRAS? QUE TAL BRINCARMOS UM POUCO. CONVIDE SUA FAMÍLIA E VAMOS BRINCAR FAZENDO BASTANTE PALHAÇADAS...**

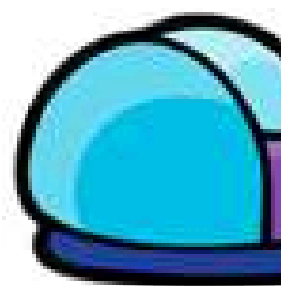
## MÍMICA

**ESCREVA EM VÁRIOS PEDACINHOS DE PAPEL ALGUNS TEMAS COMO :**

**MALABARISTA- MÁGICO-TRAPEZISTA-  
CONTORCIONISTA-DOMADOR DE ANIMAIS-  
EQUILIBRISTA NA CORDA BAMBA-  
ENGOLIDOR DE ESPADAS**

**VOCÊ PODE ESCREVER MAIS TEMAS RELACIONADOS AO CIRCO**

**UM PARTICIPANTE POR VEZ, PEGA UM PAPEL E NÃO MOSTRA A NINGUÉM. EM SEGUIDA ELE IRÁ FAZER GESTOS E MOVIMENTOS COM O CORPO CORRESPONDENTE AO TEMA DO PAPEL. OS OUTROS PARTICIPANTES DEVERÃO ADIVINHAR O QUE ELE ESTÁ IMITANDO.**



## **PALHAÇO**

**1- ATRAVÉS DE DESENHOS OU VÍDEO VOCÊ DEVERÁ CONTAR SE JÁ VIU ALGUMA VEZ UM PALHAÇO, SE SIM, ONDE FOI, COMO ELE ERA, COMO ERA SUAS ROUPAS, O QUE ELE ESTAVA FAZENDO E SE VOCÊ GOSTOU DE CONHECER O PALHAÇO. SE VOCÊ NUNCA VIU UM PALHAÇO, CONTE COMO GOSTARIA QUE ELE FOSSE UTILIZANDO DESENHOS OU VÍDEO.**

**2- APÓS A LEITURA DO TEXTO SOBRE A HISTÓRIA DOS PALHAÇOS QUE ESTÁ DISPONÍVEL NA REVISTA DIGITAL, RESPONDA: QUAL ERA O NOME UTILIZADO PARA SE REFERIR AOS PALHAÇOS QUANDO ELES SURGIRAM E QUAL ERA A FUNÇÃO DELE**

---

---

---

## **PALHAÇO**

**3- DE ACORDO COM OS VÍDEOS DA REVISTA DIGITAL, MARQUE  
QUAIS AS CARACTERÍSTICAS QUE VOCÊS OBSERVARAM DOS  
PALHAÇOS.**

- ☐ **ENGRAÇADO**
- ☐ **UTILIZA APENAS ROUPAS ESCURAS**
- ☐ **NÃO FAZ PIADAS**
- ☐ **TRISTE**
- ☐ **ALEGRE**
- ☐ **ROSTO SEM PINTURA**
- ☐ **BRAVO**
- ☐ **PERSONAGEM QUE FAZ PARTE DO CIRCO**
- ☐ **NÃO GOSTA DE FAZER BRINCADEIRAS**
- ☐ **USA PERUCA COLORIDA**
- ☐ **GOSTA DE FAZER BRINCADEIRAS**
- ☐ **ROSTO COM MUITAS PINTURAS**
- ☐ **ROUPAS COLORIDAS**
- ☐ **PERSONAGEM QUE NÃO FAZ PARTE DO CIRCO**



# LUTAS

## VISÃO GERAL



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://PIN.IT/1PDMNBU](https://pin.it/1PDMNBU)

**EI NINJAS!  
VAMOS  
APRENDER UM  
POUCO SOBRE  
LUTAS?**

**AS LUTAS CARACTERIZADAS  
COMO ESPORTE SÃO UMA FORMA  
RESSIGNIFICADA PELA SOCIEDADE  
CONTEMPORÂNEA PARA O  
ENTRETENIMENTO.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM NARUTO FANDOM  
[HTTPS://NARUTO.FANDOM.COM/PT-  
BR/WIKI/KAKASHI\\_HATAKE](https://naruto.fandom.com/pt-br/wiki/Kakashi_Hatake)

# VISÃO GERAL

**AS LUTAS E AS ARTES MARCIAIS APRESENTAM, EM SUAS ORIGENS, CARACTERÍSTICAS ATRIBUÍDAS À SOBREVIVÊNCIA, AO EXERCÍCIO FÍSICO, AO TREINAMENTO MILITAR, À DEFESA E AO ATAQUE PESSOAL, ALÉM DAS IMPLICAÇÕES DAS TRADIÇÕES CULTURAIS, RELIGIOSAS E FILOSÓFICAS.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/550142910730153168/](https://br.pinterest.com/pin/550142910730153168/)

**SÓ NÃO PODEMOS  
CONFUNDIR LUTAS  
COM BRIGAS !!!**

**UMA BRIGA É UM CONFRONTO ENTRE DUAS OU MAIS PESSOAS. AS BRIGAS PODEM SER FÍSICAS, VERBAIS OU MESMO SIMBÓLICAS. NÃO POSSUI REGRAS, SÃO VIOLENTAS E PODEM CAUSAR SÉRIOS FERIMENTOS E ATÉ MESMO A MORTE.**



**VEJAM ALGUNS  
EXEMPLOS DE  
LUTAS...**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



# CAPOEIRA



A CAPOEIRA É CONSIDERADA UMA LUTA-JOGO-DANÇA, POIS HÁ ELEMENTOS DOS TRÊS NAS MANIFESTAÇÕES ATUAIS. ANTIGAMENTE ELA TINHA ESSA NATUREZA MARCIAL, COMO FORMA DE RESISTÊNCIA. HOJE EM DIA ELA É MAIS UMA PRÁTICA CORPORAL DE AFIRMAÇÃO CULTURAL.

IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/792281759432647405/](https://br.pinterest.com/pin/792281759432647405/)

## SAIBA MAIS



[HTTPS://YOUTU.BE/BZHNITX\\_B7Y](https://youtu.be/BZHNITX_B7Y)



## COMO SURTIU



[HTTPS://YOUTU.BE/PZAJKADOEW8](https://youtu.be/PZAJKADOEW8)

OS NEGROS AFRICANOS, NO BRASIL COLÔNIA, ERAM ESCRAVOS E NESTA CONDIÇÃO TÃO DESUMANA NÃO LHE ERA PERMITIDO O USO DE QUALQUER ARMA OU PRÁTICA DE MEIOS DE DEFESA PESSOAL QUE VIESSEM PÔR EM RISCO A SEGURANÇA DE SEUS SENHORES. COMO OS ESCRAVOS AFRICANOS NÃO POSSUÍAM ARMAS PARA SE DEFENDER DOS INIMIGOS, – OS FEITORES, OS SENHORES DE ENGENHO –, MOVIDOS PELO INSTINTO NATURAL DE PRESERVAÇÃO DA VIDA, DESCOBRIRAM EM SI MESMOS A SUA ARMA, A ARTE DE BATER COM O CORPO, À SEMELHANÇA DAS BRIGAS DOS ANIMAIS, SUAS MARRADAS, COICES, SALTOS E BOTES. APROVEITARAM AINDA SUAS MANIFESTAÇÕES CULTURAIS TRAZIDAS DA ÁFRICA, SUAS DANÇAS, CANTIGAS E MOVIMENTOS. DESSA FORMA NASCEU O QUE HOJE CHAMAMOS DE CAPOEIRA. TENDO COMO MESTRA A MÃE NATUREZA [...], UTILIZANDO-SE DAS ESTRUTURAS DAS MANIFESTAÇÕES TRAZIDAS DA ÁFRICA [...], OS NEGROS CRIAM E PRATICAM UMA LUTA DE AUTODEFESA PARA ENFRENTAR O INIMIGO.



## **VISÃO GERAL DAS LUTAS**

**1- A REVISTA DIGITAL NOS TRAZ UM POUCO SOBRE AS LUTAS. APÓS A LEITURA EXPLIQUE, COM SUAS PALAVRAS, QUAL A DIFERENÇA ENTRE LUTAS E BRIGAS.**

---

---

---

---

---

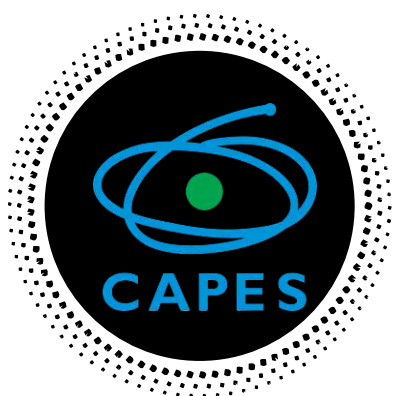
---

---

---

---

---



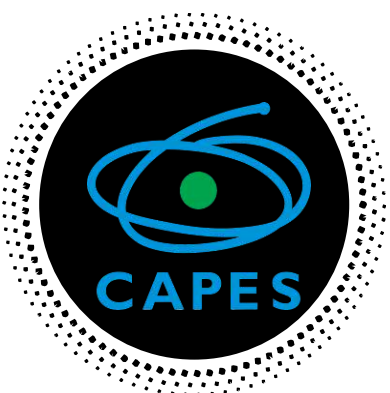
**VISÃO GERAL  
DAS LUTAS**

**2- AS LUTAS E AS ARTES MARCIAIS APRESENTAM,  
EM SUA ORIGEM:**

- A) VIOLÊNCIA, BRIGAS E MORTE;**
- B) SOBREVIVÊNCIA, EXERCÍCIO FÍSICO, TREINAMENTO MILITAR, DEFESA E ATAQUE PESSOAL;**
- C) DANÇA, LAZER, DIVERSÃO E AMIZADE;**
- D) FESTA, MOVIMENTO, DISCUSSÃO E CONFUSÃO.**

**3- UMA BRIGA É UM CONFRONTO ENTRE:**

- A) ANIMAIS GRANDES E PEQUENOS;**
- B) UMA AVE E UM ANIMAL AQUÁTICO;**
- C) DUAS OU MAIS PESSOAS;**
- D) AMIGOS E COLEGAS.**



# CAPOEIRA



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

**SURGIDA A CAPOEIRA E FAZENDO PARTE DE SUAS VIDAS, OS NEGROS A PRATICAVAM TANTO NAS FAZENDAS QUANTO NOS TERREIROS. NO ENTANTO, ESSA PRÁTICA SE DAVA DE MANEIRA CLANDESTINA, POIS, UMA VEZ QUE ELA ERA UTILIZADA COMO ARMA DE LUTA, OS SENHORES-DE-ENGENHO PASSARAM A COIBI-LA VEEMENTEMENTE, SUBMETENDO A TERRÍVEIS TORTURAS TODOS AQUELES QUE A PRATICASSEM. PARA ASSEGURAR A SOBREVIVÊNCIA DA CAPOEIRA NAQUELA ÉPOCA, OS CAPOEIRISTAS, QUANDO NA PRESENÇA DOS SENHORES DE ENGENHO, PRATICAVAM-NA EM FORMA DE BRINCADEIRA/DANÇA, QUANDO, NA VERDADE, ESTAVAM TREINANDO. O BERIMBAU, QUE SERVIA PARA DAR RITMO, TAMBÉM SERVIA PARA ANUNCIAR A CHEGADA DE UM FEITOR, OU SEJA, A HORA DE TRANSFORMAR A LUTA EM DANÇA.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM ESPORT EM REDE  
[HTTP://ESPORTEMREDE.BLOGSPOT.COM/2013/12/CAOEIRA-E-TUDO-QUE-BOCA-COME.HTML?](http://esportemrede.blogspot.com/2013/12/caoeira-e-tudo-que-boca-come.html?M=1)  
M=1



# CAPOEIRA

## TIPOS DE CAPOEIRA

### CAPOEIRA ANGOLA

O NOME CAPOEIRA ANGOLA É CONSEQÜÊNCIA DE TEREM SIDO OS ESCRAVOS ANGOLANOS, NA BAHIA, OS QUE MAIS SE DESTACARAM NA SUA PRÁTICA. A CAPOEIRA ANGOLA SE ASSEMELHA A UMA GRACIOSA DANÇA ONDE A 'GINGA' MALICIOSA MOSTRA EXTRAORDINÁRIA FLEXIBILIDADE DOS CAPOEIRISTAS. MAS, CAPOEIRA ANGOLA É, ANTES DE TUDO, LUTA E LUTA VIOLENTA.

### CAPOEIRA REGIONAL

BIMBA (MESTRE DE CAPOEIRA) APROVEITOU-SE DE UMA ANTIGA LUTA EXISTENTE NA BAHIA, CHAMADA 'BATUQUE' – DA QUAL SEU PAI ERA CAMPEÃO –, DA CAPOEIRA E DO SEU GÊNIO CRIATIVO, PARA CRIAR UM NOVO ESTILO A QUE CHAMOU DE CAPOEIRA REGIONAL, QUE É O BATUQUE MISTURADO COM A ANGOLA, COM MAIS GOLPES, UMA VERDADEIRA LUTA, BOA PARA O FÍSICO E PARA A MENTE.



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/581034789421954704/](https://br.pinterest.com/pin/581034789421954704/)



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/442408363400574958/](https://br.pinterest.com/pin/442408363400574958/)

# CAPOEIRA

## INSTRUMENTOS MUSICAIS

**PANDEIRO;  
BERIMBAU;  
RECO-RECO;  
AGOGÔ;  
CAXIXI;  
ATABAQUE.**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE  
IMAGEM



IMAGEM DISPONÍVEL EM YOUTUBE  
[HTTPS://YOUTU.BE/SWZCKNLV03K](https://youtu.be/SWZCKNLV03K)

# CAPOEIRA

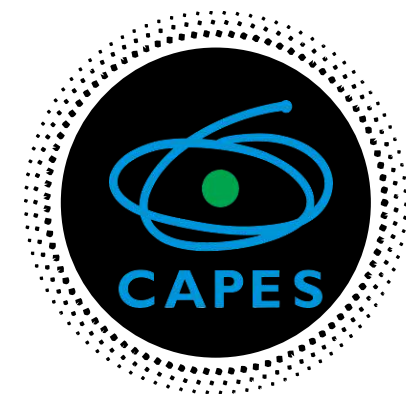
---

**1. ANTIGAMENTE A CAPOEIRA TINHA UMA NATUREZA MARCIAL, COMO FORMA DE RESISTÊNCIA. HOJE EM DIA ELA É VISTA DE QUE FORMA?**

- ☐ LUTA;
  - ☐ DANÇA;
  - ☐ JOGO;
  - ☐ UMA PRÁTICA CORPORAL DE AFIRMAÇÃO CULTURAL;
- 

**2. QUAIS SÃO OS INSTRUMENTOS MUSICAIS UTILIZADOS PARA DAR RITMO EM UMA RODA DE CAPOEIRA?**

- ☐ GUITARRA E BATERIA;
- ☐ VIOLÃO E TROMPETE;
- ☐ BERIMBAU, ATABAQUE, PANDEIRO, RECO RECO E AGOGO;
- ☐ PIANO, TROMBONE E LIRA;





# JIU-JÍTSU



IMAGEM DISPONÍVEL EM STOCK ADOBE  
[HTTPS://STOCK.ADOBE.COM/PT/IMAGES/BRAZILIAN-JIU-JITSU-TRIANGLE-CHOKE/180032586](https://stock.adobe.com/pt/images/brazilian-jiu-jitsu-triangle-choke/180032586)

HÁ TRÊS VERTENTES PARA A ORIGEM DA ARTE SUAVE. A MAIS DIFUNDIDA CONTA QUE O JIU JITSU SURTIU NO JAPÃO. OUTRA VERSÃO FALA QUE SURTIU NA ÍNDIA, ONDE ERA PRATICADA PELOS MONGES BUDISTAS, SENDO LEVADA PARA A CHINA E DEPOIS PARA O JAPÃO, ACOMPANHANDO A EXPANSÃO DO BUDISMO. A TERCEIRA VERTENTE SUSTENTA QUE SURTIU NA CHINA.

## SAIBA UM POUCO MAIS



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MNUUMHLZY3E](https://www.youtube.com/watch?v=MNUUMHLZY3E)



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/792281759432647405/](https://br.pinterest.com/pin/792281759432647405/)



## COMO SURTIU COMO BRASIL



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RZQKYDT-SYM](https://www.youtube.com/watch?v=RZQKYDT-SYM)

POR VOLTA DE 1914, CHEGA AO BRASIL MITSUYO MAEDA, MESTRE JAPONÊS EM LUTAS MARCIAIS, TAMBÉM CONHECIDO COMO CONDE KOMA. DEPOIS DE PERCORRER ALGUNS PAÍSES COMO O REINO UNIDO, MÉXICO, CUBA E FRANÇA, MAEDA CHEGOU AO BRASIL FAZENDO DEMONSTRAÇÕES E LUTAS, FIXANDO-SE EM BELÉM DO PARÁ.

NESSA ÉPOCA, HAVIA UMA CONFUSÃO QUANTO AO NOME DA LUTA E ATÉ NO JAPÃO, O TERMO “JU JITSU” OU “KANO JU - JITSU” ERA UTILIZADO SE REFERINDO À PARTE TÉCNICA, E O TERMO “JUDÔ”.

QUANDO CHEGOU AO BRASIL, O NOME JUDÔ AINDA NÃO ESTAVA OFICIALIZADO E ERA COMUM AQUELA LUTA SER CHAMADA, PELOS JAPONÊSES, DE “JU-JITSU OU “KANO JU-JITSU”. OS BRASILEIROS CHAMAVAM “JIU-JITSU”.

# JIU-JÍTSU



## BENEFÍCIOS FÍSICOS

- MELHORA DA CAPACIDADE CARDIO VASCULAR E RESPIRATÓRIA;
- COORDENAÇÃO MOTORA;
- AUMENTO DOS REFLEXOS;
- MELHORA DA FLEXIBILIDADE;
- GASTO ENERGÉTICO.

## BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

- DISCIPLINA;
- CONCENTRAÇÃO;
- PACIÊNCIA;
- RESPEITO AO PRÓXIMO;
- ENTENDIMENTO DA HIERARQUIA;
- RACIOCÍNIO LÓGICO E EQUILÍBRIO MENTAL;
- FORTALECIMENTO DA AUTOCONFIANÇA.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

## TATAME DO JIU-JÍTSU



IMAGEM DISPONÍVEL EM PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PIN/498351515017331174/](https://br.pinterest.com/pin/498351515017331174/)

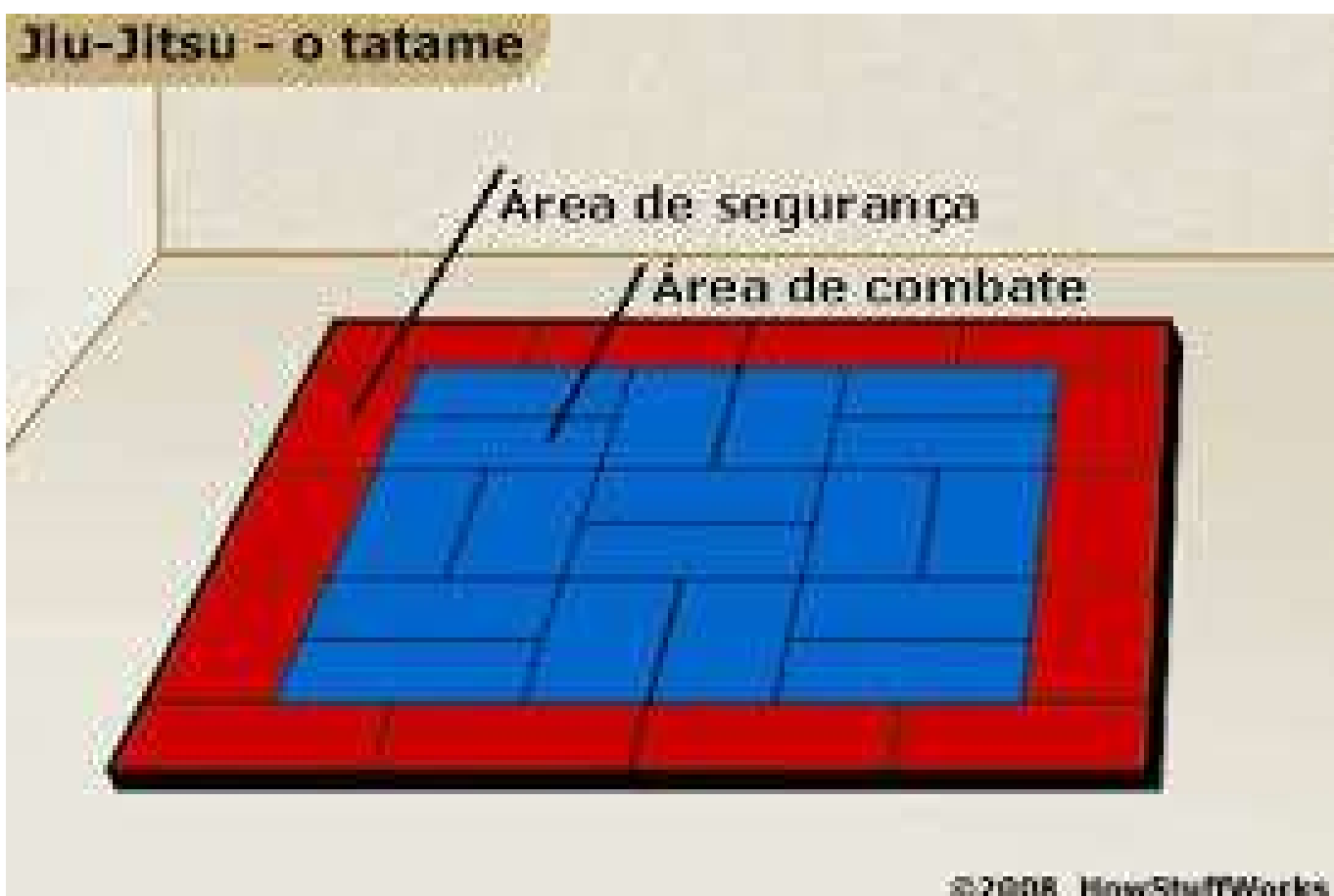
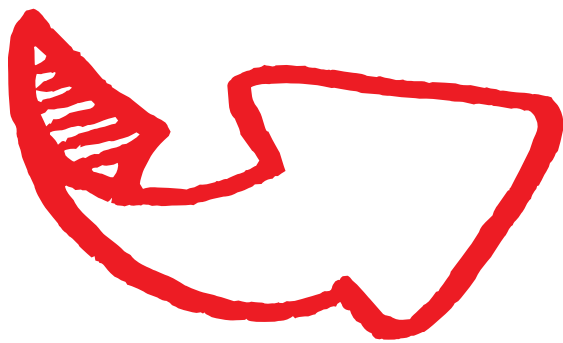


IMAGEM DISPONÍVEL EM UNION-TEAM [HTTPS://UNION-TEAM.WEBNODE.COM.BR/JIUJITSU/REGRAS%20E%20COMPETI%C3%A7%C3%B5ES/](https://union-team.webnode.com.br/jiujitsu/regras%20e%20competi%C3%A7%C3%B5es/)



IMAGEM DISPONÍVEL EM PREFEITURA SP  
[HTTPS://CEU.SME.PREFEITURA.SP.GOV.BR/CEU-PAZ/JIU-JITSU-PARA-JOVENS/](https://ceu.sme.prefeitura.sp.gov.br/ceu-paz/jiu-jitsu-para-joovens/)

# JIU-JITSU

# FAIXAS DO JIU-JÍTSU



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



IMAGEM DISPONÍVEL EM MEU KIMONO [HTTPS://WWW.MEUKIMONO.COM.BR/QUAIS-SAO-ASCORES-DAS-FAIXAS-DO-JIU-JITSU/](https://www.meukimono.com.br/quais-sao-ascores-das-faixas-do-jiu-jitsu/)

## VESTIMENTA DO JIU-JÍTSU

**O KIMONO, COMO É CHAMADO A VESTIMENTA DO PRATICANTE DE JIU JITSU, É FORMADO PELO VAGUI (JALECO) E A CALÇA, SENDO COMPLETADO COM A FAIXA, QUE REPRESENTA A GRADUAÇÃO DO ALUNO.**



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



# ESCOLA CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS

## JIU-JÍTSU



**1- CONFORME ESTÁ EM NOSSA REVISTA QUE FALA UM POUCO SOBRE O JIU JITSU NO BRASIL, E O VÍDEO QUE COMPLETA SOBRE O ASSUNTO, LEIA O TEXTO:**

**POR VOLTA DE 1914, CHEGA AO BRASIL MITSUYO MAEDA, MESTRE JAPONÊS EM LUTAS MARCIAIS, TAMBÉM CONHECIDO COMO CONDE KOMA. DEPOIS DE PERCORRER ALGUNS PAÍSES COMO O REINO UNIDO, MÉXICO, CUBA E FRANÇA, MAEDA CHEGOU AO BRASIL FAZENDO DEMONSTRAÇÕES E LUTAS E FIXOU-SE EM BELÉM DO PARÁ.**

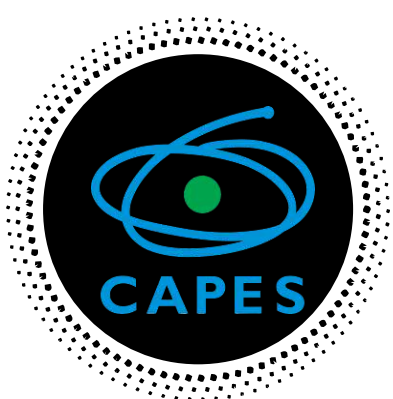
**NESSA ÉPOCA, HAVIA UMA CONFUSÃO QUANTO AO NOME DA LUTA E ATÉ NO JAPÃO, O TERMO “JU JUTSU” OU “KANO JU -JUTSU” ERA UTILIZADO SE REFERINDO À PARTE TÉCNICA, E O TERMO “JUDÔ”.**

**QUANDO CHEGOU AO BRASIL, O NOME JUDÔ AINDA NÃO ESTAVA OFICIALIZADO E ERA COMUM AQUELA LUTA SER CHAMADA, PELOS JAPONESES, DE “JU-JUTSU OU “KANO JU-JUTSU”. OS BRASILEIROS CHAMAVAM “JIU-JITSU”.**

**1- COMPLETE AS FRASES:**

**A) POR VOLTA DE \_\_\_\_\_, CHEGA AO BRASIL MITSUYO MAEDA, MESTRE JAPONÊS EM LUTAS MARCIAIS, TAMBÉM CONHECIDO COMO \_\_\_\_\_. DEPOIS DE PERCORRER ALGUNS PAÍSES COMO O REINO UNIDO, MÉXICO, CUBA E FRANÇA, MAEDA CHEGOU AO \_\_\_\_\_ FAZENDO DEMONSTRAÇÕES E LUTAS E FIXOU-SE EM BELÉM DO PARÁ.**

**B) QUANDO CHEGOU AO BRASIL, O NOME JUDÔ AINDA NÃO ESTAVA OFICIALIZADO E ERA COMUM AQUELA LUTA SER CHAMADA, PELOS JAPONESES, DE \_\_\_\_\_. OS BRASILEIROS CHAMAVAM \_\_\_\_\_.**



JIU-JÍTSU

2- AGORA VAMOS LIGAR AS FAIXAS DE ACORDO COM CADA IDADE, NÃO SE ESQUEÇA QUE PARA FACILITAR, OLHE NOSSA REVISTA DIGITAL, VAMOS LÁ? LIGUE AS CORES DAS FAIXAS, DE ACORDO COM A IDADE QUE CORRESPONDE CADA UMA:



A PARTIR DOS 21 ANOS

A PARTIR DOS 20 ANOS

A PARTIR DOS 16 ANOS

A PARTIR DOS 19 ANOS

A PARTIR DOS 18 ANOS

IMAGEM DISPONÍVEL EM MEU KIMONO  
[HTTPS://WWW.MEUKIMONO.COM.BR/QUAIS-SAO-ASCORES-DAS-FAIXAS-DO-JIU-JITSU/](https://www.meukimono.com.br/quais-sao-ascorres-das-faixas-do-jiu-jitsu/)

AGORA IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ APRENDENDO A LUTA JIU JITSU E SE DESENHE VOCÊ COM A VESTIMENTA DO JIU JITSU:

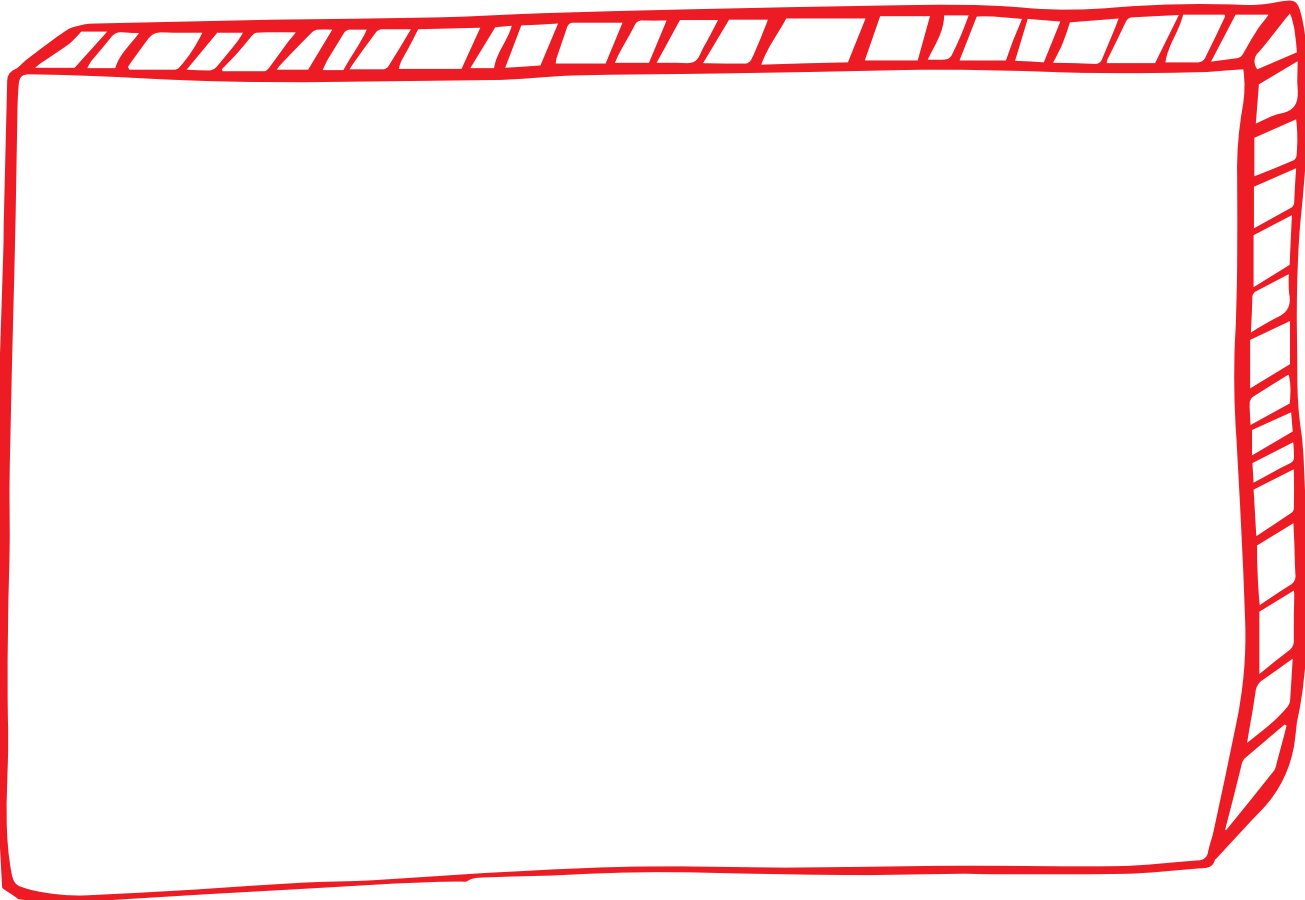


IMAGEM DISPONÍVEL  
GOOGLE IMAGE

# ESCOLA CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS

## JIU-JÍTSU

**3- VAMOS FALAR UM POUCO SOBRE O SEU CONHECIMENTO SOBRE O JIU JITSU:**

**A) VOCÊ CONHECE OU JÁ VIU ALGUÉM NA TELEVISÃO QUE LUTA JIU JITSU?**

\_\_\_\_\_

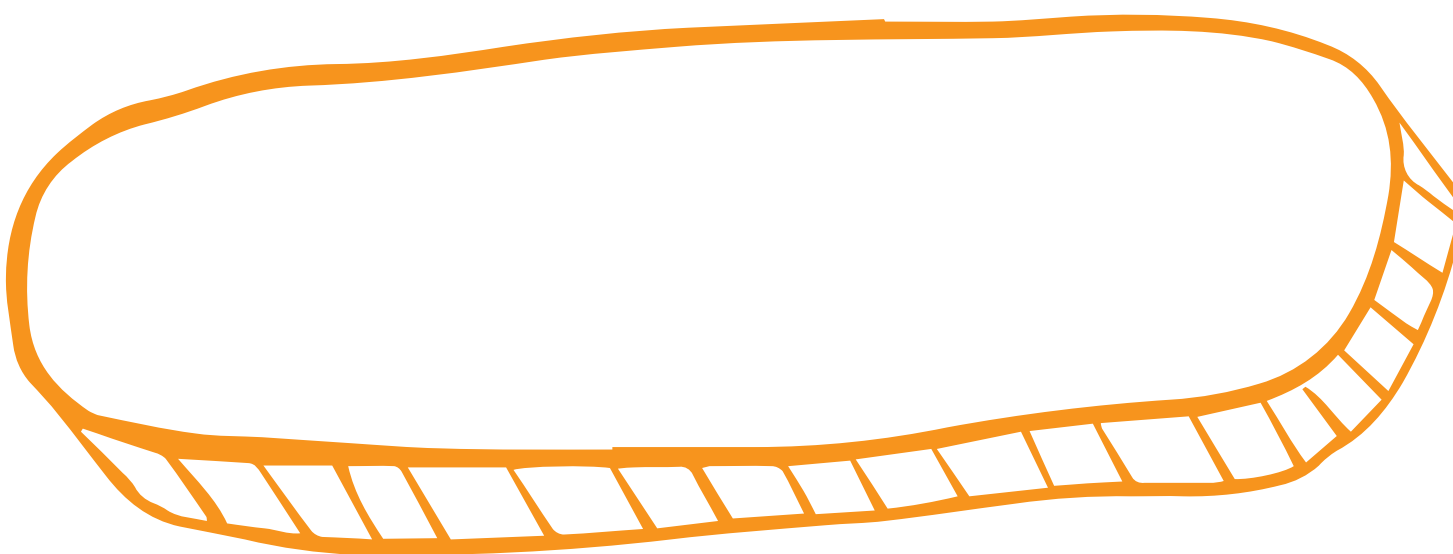
**B) VOCÊ JÁ PRATICOU A MODALIDADE DE JIU JITSU?**

\_\_\_\_\_

**C) VOCÊ JÁ PRATICOU O JIU JITSU NA SUA ESCOLA OU ATÉ MESMO VOCÊ JÁ PRATICOU ALGUM OUTRO TIPO DE LUTA?**

\_\_\_\_\_

**- AGORA VAMOS FAZER UMA ATIVIDADE PARA SABER SUA EXPERIÊNCIA NO JIUJITSU, COM A AJUDA DE UM FAMILIAR FAÇA UM DESENHO DE ALGUMA EXPERIÊNCIA' QUE VOCÊ JÁ TEVE NA ESCOLA OU ATE MESMO BRINCANDO UM UM COLEGUINHA. USE NA CRIATIVIDADE.**



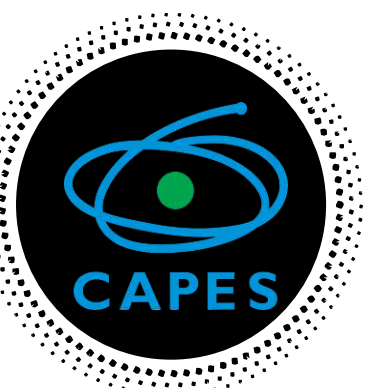
**- SE VOCÊ NÃO TEVE NENHUMA EXPERIÊNCIA COM A LUTA JIU JITSU, FAÇA UMA FRASE QUE EXPRESSE AS CONDUTAS MORAIS DO JIU JITSU:**

\_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

**E NÃO SE ESQUEÇA, DE MANDAR  
A FOTO PARA O PROFESSOR.**





# JUDÔ

**JUDÔ SIGNIFICA 'CAMINHO SUAVE' E TEM COMO BASE UMA FILOSOFIA QUE TRABALHA VALORES DE EFICIÊNCIA, CEDER PARA VENCER, PROSPERIDADE ENTRE OUTROS.**

**O ESPORTE FOI CRIADO NO JAPÃO EM 1882, PELO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA **JIGORO KANO**. A PROPOSTA INICIAL DA ATIVIDADE ERA DESENVOLVER UMA TÉCNICA DE DEFESA PESSOAL, MAS QUE TAMBÉM TROUXESSE BENEFÍCIOS PARA O FÍSICO, ESPÍRITO E MENTE DO PRATICANTE.**

IMAGEM DISPONÍVEL EM WIKIPEDIA  
[HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/JIGORO\\_KANO](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jigoro_Kano)



IMAGEM DISPONÍVEL EM VECTORHQ  
[HTTPS://PT.VECTORHQ.COM/SEARCH/KAKASHI-MANGEKYU-NARUTO-SHARINGAN](https://pt.vectorhq.com/search/kakashi-mangekyu-naruto-sharingan)

## VESTIMENTA DO JUDÔ

**OS JUDOCAS UTILIZAM O JUDOGUI, QUE É COMPOSTO POR QUATRO PEÇAS: UM CASACO (WAGUI), UMA CALÇA (SHITABAKI), UMA FAIXA (OBI) E CHINELOS (ZORI). O CONJUNTO DE CASACO E CALÇA É TAMBÉM CHAMADO DE QUIMONO, O QUAL PODE SER BRANCO OU AZUL.**



IMAGEM DISPONÍVEL EM TAUBATE SP [HTTPS://TAUBATE.SP.GOV.BR/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/ETAPA2-LUTAS-ATIV11-JIU-JITSU-FORMAS-GEOM%C3%A9TRICAS.PDF](https://taubate.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/ETAPA2-LUTAS-ATIV11-JIU-JITSU-FORMAS-GEOM%C3%A9TRICAS.PDF)



**NO BRASIL, A ARTE MARCIAL CHEGOU PELAS MÃOS DO CONDE KOMA, MITSUYO MAEDA, E TEVE SUA PRIMEIRA APRESENTAÇÃO EM 1915, NA CIDADE DE PORTO ALEGRE.**

IMAGEM DISPONÍVEL  
GOOGLE IMAGEM



# JUDÔ



**SEGUNDO A UNESCO, O JUDÔ É UM DOS MELHORES ESPORTES PARA SEREM PRATICADOS DURANTE A INFÂNCIA (ENTRE 4 E 14 ANOS), POIS UNE JOGO E DIVERSÃO. POR ISSO, DEVE SER INICIADO O QUANTO ANTES. ALÉM DISSO, O JUDÔ INFANTIL TRAZ INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA AS CRIANÇAS.**

## BENEFÍCIOS MORAIS



**CORTESIA**  
para ser educado no trato com os outros



**CORAGEM**  
para enfrentar as dificuldades com bravura



**HONESTIDADE**  
para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações



**HONRA**  
para fazer o certo e se manter de acordo com seus princípios



**MODÉSTIA**  
para não agir e pensar de maneira egoísta



**RESPEITO**  
para conviver harmoniosamente com os outros



**AUTOCONTROLE**  
para estar no comando das suas emoções



**AMIZADE**  
para ser um bom companheiro e amigo

IMAGEM DISPONÍVEL EM SHOPEE  
[HTTPS://SHOPEE.COM.BR/PRODUCT/201355406/11639998148?SMTT=0.434234955-1666271071.3](https://shopee.com.br/product/201355406/11639998148?SMTT=0.434234955-1666271071.3)



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TVQE0MKAWV8](https://www.youtube.com/watch?v=TVQE0MKAWV8)

# JUDÔ

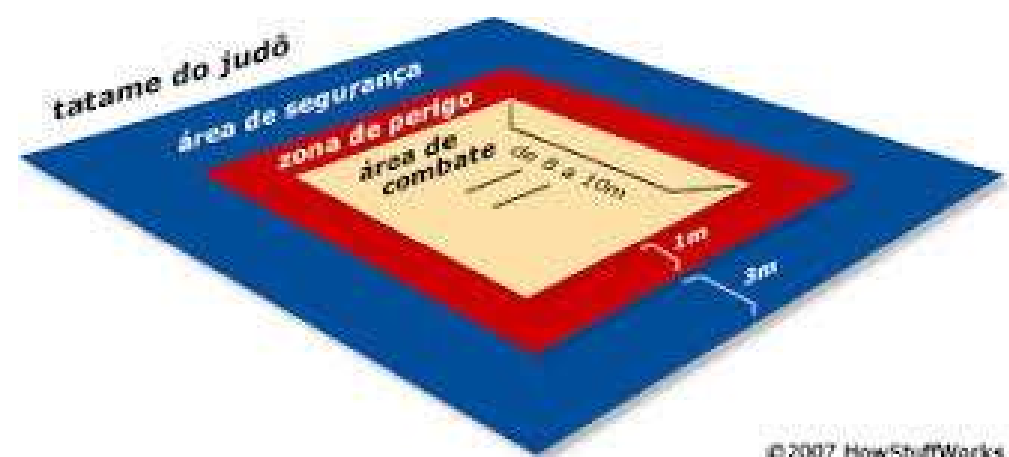
## BENEFÍCIOS FÍSICOS

**FORÇA;  
VELOCIDADE;  
RESISTÊNCIA;  
EQUILÍBRIO;  
AGILIDADE;  
FLEXIBILIDADE;  
PENSAMENTO RÁPIDO;  
COORDENAÇÃO MOTORA;  
DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA;  
EXPRESSÃO E DOMÍNIO CORPORAL;  
SITUAÇÃO ESPACIAL.**



IMAGEM DISPONÍVEL  
GOOGLE IMAGEM

## TATAME DO JUDÔ



©2007 HowStuffWorks

IMAGEM DISPONÍVEL PINTEREST  
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/SANJAYSAREN33/](https://br.pinterest.com/sanjaysaren33/)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=D5\\_PVPNM41A](https://www.youtube.com/watch?v=D5_PVPNM41A)





JUDÔ

1- JÁ LERAM NOSSA REVISTA? AGORA É HORA DE TESTAR NOSSOS CONHECIMENTOS. NA PÁGINA 32 FALAMOS SOBRE OS BENEFÍCIOS MORAIS DO JUDÔ.

VAMOS LÁ PROCURAR ESSES BENEFÍCIOS MORAIS NO NOSSO CAÇA PALAVRAS?



**CAÇA PALAVRAS**

BENEFÍCIOS MORAIS DO JUDÔ

C	O	R	T	E	S	I	A	H
O	O	B	A	O	R	E	D	R
R	D	B	O	R	E	D	A	E
A	B	O	R	E	D	B	A	S
G	A	M	I	Z	A	D	E	P
E	O	R	E	D	A	R	A	E
M	O	A	B	O	R	E	D	I
H	O	N	R	A	A	D	B	T
E	M	O	D	É	S	T	I	O



- CORTESIA;
- CORAGEM;
- HONRA;
- MODÉSTIA;
- RESPEITO;
- AMIZADE.



# ESCOLA CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS

## JUDÔ

2- COM A AJUDA DE UM FAMILIAR, VAMOS FAZER NOSSAS PALAVRAS CRUZADAS SOBRE OS BENEFÍCIOS FÍSICOS QUE O JUDÔ NOS PROPORCIONA. OBSERVE AS IMAGENS, E COLOQUE OQUE CADA UMA REPRESENTA NO SEU RESPECTIVO ESPAÇO.

### PALAVRAS CRUZADAS

BENEFÍCIOS FÍSICOS

3

1

5

6

2



1 **EQUILÍBRIO**

IMAGEM DISPONÍVEL EM PNG TREE  
[HTTPS://PT.PNGTREE.COM/FREEPNG/CARTOON-CARTOON-BOY-BOY-LITTLE-BOY\\_3921543.HTML](https://pt.pngtree.com/freepng/cartoon-cartoon-boy-boy-little-boy_3921543.html)



4 **RESISTÊNCIA**

IMAGEM DISPONÍVEL EM O2CORRE  
[HTTPS://WWW.O2CORRE.COM.BR/CORRIDA-DE-RUA/TREINAMENTO-DE-CORRIDA/DICAS-MELHORAR-RESISTENCIA-MUSCULAR/](https://www.o2corre.com.br/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/dicas-melhorar-resistencia-muscular/)



2 **VELOCIDADE**

IMAGEM DISPONÍVEL PNG WING  
[HTTPS://WWW.PNGWING.COM/PT/FREE-PNG-TDXJN](https://www.pngwing.com/pt/free-png-TDXJN)



5 **AGILIDADE**

IMAGEM DISPONÍVEL EM VIRTUAL GIFT  
[HTTPS://WWW.VIRTUALGIFT.COM.BR/ESPORTES-E-LAZER/FITNESS-E-PILATES/KIT-20-MINI-CONES-DE-AGILIDADE-CONES-TREINAMENTO-FUNCIONAL](https://www.virtualgift.com.br/esportes-e-lazer/fitness-e-pilates/kit-20-mini-cones-de-agilidade-cones-treinamento-funcional)



3 **FLEXIBILIDADE**

IMAGEM DISPONÍVEL UNIVERSIDADE DE SÃO CAMILO  
[HTTPS://SAOCAMILO-SP.BR/NOTICIAS/DICAS\\_DE\\_ALONGAMENTO\\_PARA\\_FAZER\\_EM\\_CASA](https://saocamilo-sp.br/noticias/dicas_de_alongamento_para_fazer_em_casa)



6 **FORÇA**

IMAGEM DISPONÍVEL EM VIRTUAL GALERIA COLORIR  
[HTTPS://GALERIA.COLORIR.COM/DESPORTOS/JOGOS-OLIMPICOS/ALTEROFILIA-PINTADO-POR-LEOZINHO-1012848.HTML](https://galeria.colorir.com/desportos/jogos-olimpicos/alterofilia-pintado-por-leozinho-1012848.html)

ESCOLA CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS

JUDÔ

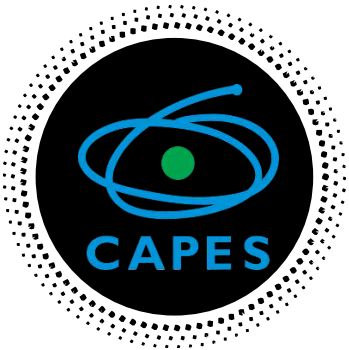
3- LEIA AS PERGUNTAS QUE ESTÃO NO QUADRO E ASSINALE A COLUNA COM O SÍMBOLO QUE MOSTRA COMO VOCÊ SE AVALIA EM CADA PERGUNTA DITA.

PERGUNTAS	 SIM	 NÃO	 TALVEZ
<input type="checkbox"/> VOCÊ JÁ VIU ALGUÉM QUE PRÁTICA O JUDÔ, NA CIDADE ONDE VOCÊ MORA?			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> VOCÊ JÁ VIU ALGUÉM NA TELEVISÃO OU CELULAR QUE PRÁTICA O JUDÔ?			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> VOCÊ JÁ VIU ALGUÉM LUTANDO JUDÔ NA SUA FRENTE?			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> VOCÊ JÁ ESTUDOU ALGUMA VEZ, SOBRE O JUDÔ NA ESCOLA?			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> VOCÊ JÁ FEZ ALGUM MOVIMENTO DE JUDÔ?			

AGORA VAMOS REALIZAR UM AQUECIMENTO DE JUDÔ. PARA ISSO VAMOS PRECISAR DA AJUDA DE UM FAMILIAR. VOCÊ DEVERÁ ESCOLHER UMA IMAGEM QUE ESTÁ LOGO ABAIXO E PEDIR PARA O FAMILIAR FILMAR VOCÊ REPRODUZINDO O MOVIMENTO.



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



E NÃO SE ESQUEÇA DE MANDAR O VÍDEO PARA O PROFESSOR.





# REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, RAIMUNDO CÉSAR ALVES DE. A SAGA DO MESTRE BIMBA. SALVADOR: GINGA ASSOCIAÇÃO DE CAPOEIRA, 1994.
- AREIAS, ALMIR DAS. O QUE É CAPOEIRA. 2. ED. SÃO PAULO: BRASILIENSE, 1996.
- AREIAS, ANANDE DAS. O QUE É CAPOEIRA. 4. ED. SÃO PAULO: ED. DA TRIBO, 1983.
- CAPOEIRA, NESTOR. CAPOEIRA: PEQUENO MANUAL DO JOGADOR. 4. ED. RIO DE JANEIRO: RECORD, 1998.
- MELLO, ANDRÉ DA SILVA. ESSE NEGO É O DIABO, ELE É CAPOEIRA OU DA MOTRICIDADE BRASILEIRA. REVISTA DISCORPO, SÃO PAULO, N. 6, P. 29–39, 1996.
- PASTINHA, MESTRE. CAPOEIRA ANGOLA. SALVADOR: FUNDAÇÃO CULTURAL DO ESTADO DA BAHIA, 1988. 78P.
- SANTOS, LUIZ SILVA. EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA, CAPOEIRA. MARINGÁ: IMPRENSA UNIVERSITÁRIA, 1990.
- JAIME. JIU JITSU INFANTIL – BENEFÍCIOS PARA AS CRIANÇAS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=L8FUPWH380Y](https://www.youtube.com/watch?v=L8FUPWH380Y). ACESSO EM: 12 OUT. 2016.
- KIMONO, MEU. QUAIS SÃO AS CORES DAS FAIXAS DO JIU-JITSU? DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.MEUKIMONO.COM.BR/LOJA/NOTICIA.PHP?LOJA=860336&ID=13](https://www.meukimono.com.br/loja/noticia.php?loja=860336&id=13). ACESSO EM: 01 SET. 2020.
- JITSU, ACADEMIA LOTUS CLUB – CARVOEIRO JIU. VESTIMENTA E GRADUAÇÃO. DISPONÍVEL EM: [HTTP://LOTUSCLUBCARVOEIRO.BLOGSPOT.COM/2014/11/VESTIMENTA-E-GRADUACAO.HTML](http://lotusclubcarvoeiro.blogspot.com/2014/11/vestimenta-e-graduacao.html). ACESSO EM: 01 NOV. 2014.
- LOGOLOGOLOGOLOGOLOGO. JUDÔ INFANTIL: CONHEÇA OS BENEFÍCIOS SOCIAIS E EMOCIONAIS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://INSTITUTOREACAO.ORG.BR/JUDO-INFANTIL-CONHECA-OS-BENEFICIOS-SOCIAIS-E-EMOCIONAIS/?UTM\\_SOURCE=GOOGLE&UTM\\_MEDIUM=CPC&UTM\\_CAMPAIGN=PD05\\_TRAFEGO\\_ARTIGOS\\_BLOG&GCLID=CJ0KQCQIA0FR\\_BRDAARISAABW4ETH05DS48TJCCUHQSTLCP2HIJKV6RJ37YERQYLFGJTL-SCYVHNRWU0AAQTSEALW\\_WCB](https://institutoeacao.org.br/judo-infantil-conheca-os-beneficios-sociais-e-emocionais/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pd05_trafego_artigos_blog&gclid=CJ0KQCQIA0FR_BRDAARISAABW4ETH05DS48TJCCUHQSTLCP2HIJKV6RJ37YERQYLFGJTL-SCYVHNRWU0AAQTSEALW_WCB). ACESSO EM: 30 NOV. 2019.
- JUDONOVAUNIAO. OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ NA INFÂNCIA. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=D5\\_PVPNM41A&FEATURE=EMB\\_LOGO](https://www.youtube.com/watch?v=D5_PVPNM41A&feature=emb_logo). ACESSO EM: 23 MAR. 2011.
- FAMINTO, PIKACHU. O CÓDIGO MORAL DO JUDO. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TVQEOMKAWV8](https://www.youtube.com/watch?v=TVQEOMKAWV8). ACESSO EM: 13 MAR. 2019.
- SILVA, SEVERINO JOSÉ DA. CONHEÇA A ORIGEM DO JIU-JITSU NO BRASIL E NO MUNDO. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.TORCEDORES.COM/NOTICIAS/2019/06/ORIGEM-DO-JIU-JITSU](https://www.torcedores.com/noticias/2019/06/origem-do-jiu-jitsu). ACESSO EM: 27 JUN. 19.



# REFERÊNCIAS

– SILVA, SENSEI MARCELO. DE ONDE VEM O JIU-JITSU? DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MNUUMHLZY3E](https://www.youtube.com/watch?v=MNUUMHLZY3E). ACESSO EM: 17 MAIO 2018.

– BEATS, NUPEL. JIU JITSU BRASILEIRO – VOCÊ REALMENTE SABE COMO SURTIU? DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T6ZQLMSYU28](https://www.youtube.com/watch?v=T6ZQLMSYU28). ACESSO EM: 14 JUL. 2020.

– AIDAR, LAURA. HISTÓRIA DO CIRCO. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.TODAMATERIA.COM.BR/CIRCO/](https://www.todamateria.com.br/circo/). ACESSO EM: 19 JAN. 2021.

–MALABARES. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://TRIPCIRCO.COM/MALABARES/](https://tripcirco.com/malabares/) . ACESSO EM: 19 JAN.2021

– CARTOMAGIA. MÁGICA DAS DAMAS VIAJANTES REVELADA! 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=J4PEDRXGZFY&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=J4PEDRXGZFY&feature=youtu.be). ACESSO EM: 19 JAN. 2021.

– CREATIVEBR, TOYS. A MÁGICA MAIS FÁCIL DO MUNDO (3 CARTAS). 2015. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IOZSKGV6Cye](https://www.youtube.com/watch?v=IOZSKGV6Cye). ACESSO EM: 19 JAN. 2021.

– ILUSION. EXISTE DIFERENÇA ENTRE MÁGICA E ILUSIONISMO? 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://ILUSION.COM.BR/2019/03/15/DIFERENCA-ENTRE-MAGICA-E-ILUSIONISMO/#:~:TEXT=A%20PRINCIPAL%20É%20O%20FOCO,TEM%20CAMINHO%20LIVRE%20PARA%20ACONTECER..](https://ilusion.com.br/2019/03/15/diferenca-entre-magica-e-ilusionismo/#:~:text=A%20PRINCIPAL%20É%20O%20FOCO,tem%20CAMINHO%20LIVRE%20PARA%20ACONTECER..) ACESSO EM: 19 JAN. 2021.

– ILUSION. HENRY VARGAS HOLOGRAMA TEASER ILUSION. 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=X583PNFELWQ&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=X583PNFELWQ&feature=youtu.be). ACESSO EM: 19 JAN. 2021

– [HTTPS://WWW.SMARTKIDS.COM.BR/TRABALHO/PALHACOS](https://www.smartkids.com.br/trabalho/palhacos)

– [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=SLHGJ\\_DPFK0&FEATURE=YOUTU.BE&AB\\_CHANNEL=TVBRASIL](https://www.youtube.com/watch?v=SLHGJ_DPFK0&feature=youtu.be&ab_channel=TVBRASIL)

– [TTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TMVZOLUJZF6&AB\\_CHANNEL=PALHA%C3%A7OTCHUTCHUCO](https://www.youtube.com/watch?v=TMVZOLUJZF6&ab_channel=PALHA%C3%A7OTCHUTCHUCO)

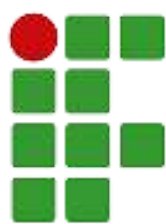
– [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Q70H4K5IOZ0&FEATURE=EMB\\_TITLE&AB\\_CHANNEL=JETROOSYTEK](https://www.youtube.com/watch?v=Q70H4K5IOZ0&feature=emb_title&ab_channel=JETROOSYTEK) –

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PBIMLKKV92K](https://www.youtube.com/watch?v=PBIMLKKV92K)

–[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=INFKMAQUCXM&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=INFKMAQUCXM&feature=youtu.be)



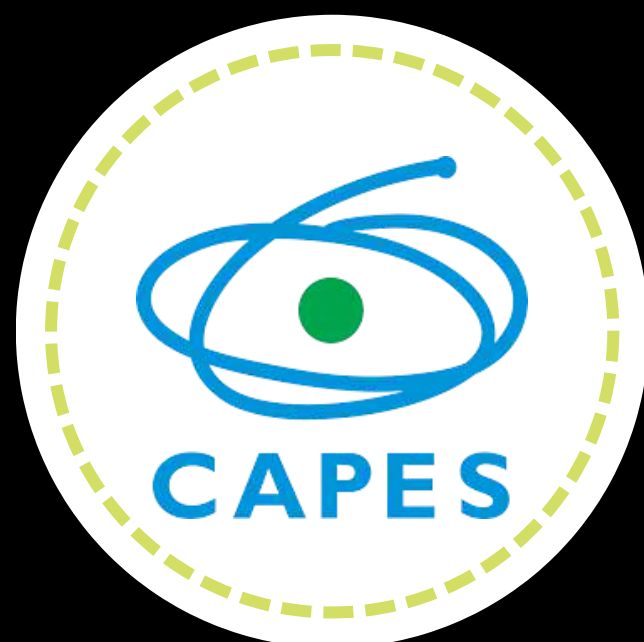




**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus Muzambinho



**ESCOLA CORONEL JOÃO  
EVANGELISTA DOS  
ANJOS**

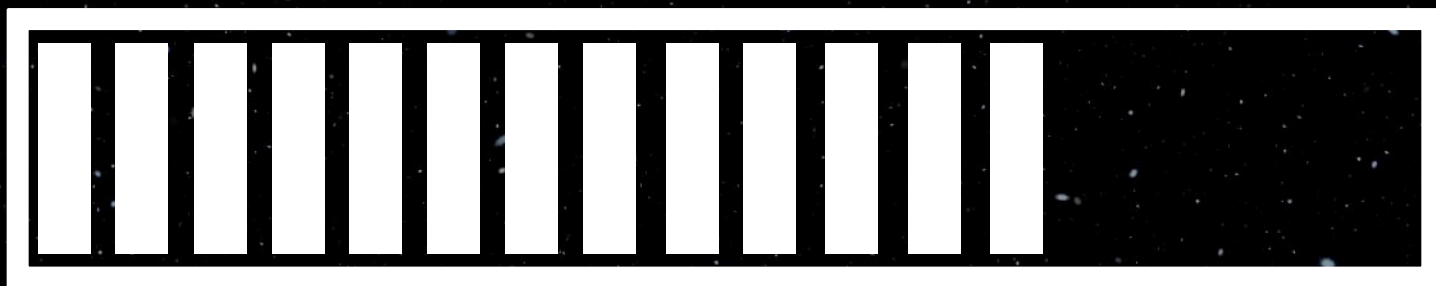






Carregando Novas

Ideias...





# Capítulo 3

## Minhas atividades: Jogos Olímpicos

### RODOLFO HUMBERTO E BOLSISTAS DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

O MATERIAL FOI PRODUZIDO COM BASE NO CURRÍCULO DE MINAS E NAS HABILIDADES A SEREM CONTEMPLADAS. O MATERIAL FOI DESENVOLVIDO PELO PROFESSOR EM CONJUNTO COM OS RESIDENTES E DEMAIS PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO, SENDO DISPONIBILIZADO DE FORMA IMPRESSA PARA TODOS OS ALUNOS DA ESCOLA CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS. AO FINAL DE CADA PERÍODO DE ESTUDOS DEVERIAM DEVOLVER O MATERIAL RESPONDIDO E RETIRAR A PRÓXIMA APOSTILA NA UNIDADE DE ENSINO. NO FINAL DE CADA PERÍODO PRÉ-DETERMINADO, O MATERIAL FOI DEVOLVIDO PARA CORREÇÃO E MONITORAMENTO, CONTABILIZANDO CARGA HORÁRIA OBRIGATÓRIA SEMANAL DE ATIVIDADE ESCOLAR VIVIDA PELO ESTUDANTE. DURANTE O PERÍODO EM QUE CADA MATERIAL FOI TRABALHADO, OS ALUNOS TIVERAM ACESSO AO MATERIAL DE FORMA IMPRESSA DISTRIBUÍDA PELA ESCOLA E NO FORMATO DIGITAL DISPONIBILIZADO NO GRUPO DE WHATSAPP DE CADA SALA; NOS GRUPOS TAMBÉM ERAM POSTADOS ÁUDIOS PARA A ORIENTAÇÃO DAS ATIVIDADES, VÍDEOS DE APOIO E VIDEOAULAS ELABORADAS A PARTIR DO TEMA A SER DESENVOLVIDA DE FORMA CONTEXTUALIZADA. TODOS OS ESTUDANTES TINHAM O PROFESSOR À DISPOSIÇÃO EM SEU HORÁRIO DE AULA PARA AUXILIAR NO QUE FOSSE PRECISO POR INTERMÉDIO DO WHATSAPP. NO DECORRER DA AULA OS ALUNOS ENTRAVAM EM CONTATO PARA MANIFESTAR A SUA PRESENÇA, TIRAR DÚVIDAS, ENVIAR AS ATIVIDADES PRONTAS ATRAVÉS DE FOTOS E, QUANDO NECESSÁRIO, GRAVAVAM E ENVIAVAM VÍDEOS REALIZANDO AS TAREFAS REQUISITADAS.





ESCOLA MUNICIPAL CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS  
DECRETO DE CRIAÇÃO; 11.600 – MG: 11/11/34, RESOLUÇÃO DE MUNICIPALIZAÇÃO:  
8.167/97 – MG: 30/12/97  
Av. Getúlio Vargas, 34 – Centro – Monte Belo – MG CEP.: 37.115-000 Tel. 35 3573-2059  
E-mail: escolacoronelevang@hotmail.com

# MINHAS ATIVIDADES



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS – PANDEMIA COVID-19

(DECRETO MUNICIPAL Nº 5.329, DE 01 DE FEVEREIRO DE 2021)

ALUNO (A): \_\_\_\_\_

TURMA: 5º ANO \_\_

PROFESSOR (A): Rodolfo Humberto Calore Neto

PERIODICIDADE: 01/06/2021 A 25/06/2021.



## **MENSAGEM**

OLÁ, SOMOS BOLSISTAS DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA, VINCULADO AO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS, CAMPUS MUZAMBINHO – MG.

NOSSA PROPOSTA É APRESENTAR UMA SUGESTÃO DE CONTEÚDO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO PRESENCIAL E/OU REMOTO. ESSE BIMESTRE IREMOS ESTUDAR SOBRE OS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS, COMO SURGIRAM E QUAIS MODALIDADES EXISTEM. ESPERAMOS QUE APROVEITEM MUITO E QUALQUER DÚVIDA, SÓ ENTRAR EM CONTATO CONOSCO PELO NÚMERO DE WHATSAPP OU NOS GRUPOS DAS TURMAS.

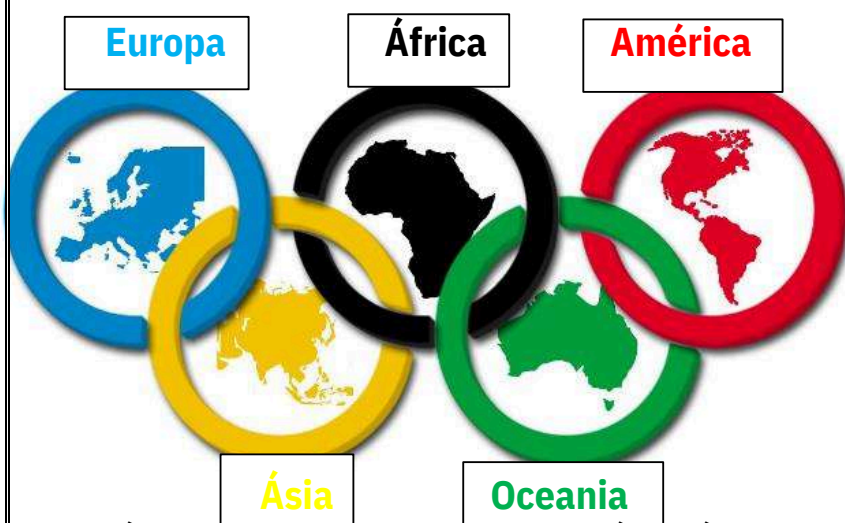
## 1ª AULA - 01 DE JUNHO DE 2021

### AULA: Jogos Olímpicos



Olá pessoal, aqui é a professora Maria Eduarda. Vamos iniciar nosso estudo contando o que são os jogos Olímpicos. Já ouviram falar deles? Que tal conhecer um pouco e ainda descobrir as diferentes modalidades disputadas? Leiam o material atentamente. Vocês não vão perder, né?

### O QUE SÃO OS JOGOS OLÍMPICOS? JOGOS OLÍMPICOS



Disponível em: ~~os Jogos de Inverno. Até o início da década de 1990, os~~

~~<https://br.pinterest.com/pin/127860076900448240/>~~

Acesso em: 18 maio.

Os Jogos Olímpicos têm como objetivo estimular a competição sadia entre os povos dos cinco continentes, mas nem sempre isso acontece, sendo palco para disputas geopolíticas, econômicas, religiosas etc. Como já dizia o Barão de Coubertin (Pierre de Coubertin), considerado o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, “o importante não é vencer, mas competir. E com dignidade”. Apesar do evento sofrer interrupções durante as duas grandes guerras mundiais, os Jogos Olímpicos continuam a ser o evento de maior importância no mundo dos esportes.



Disponível em:  
<https://veja.abril.com.br/esporte/jogos-de-toquio- algumas cidades gregas e outras localidades no país que revezamento-da-tocha-olimpica-tem-inicio-em-fukushima/> Acesso em: 18 maio.

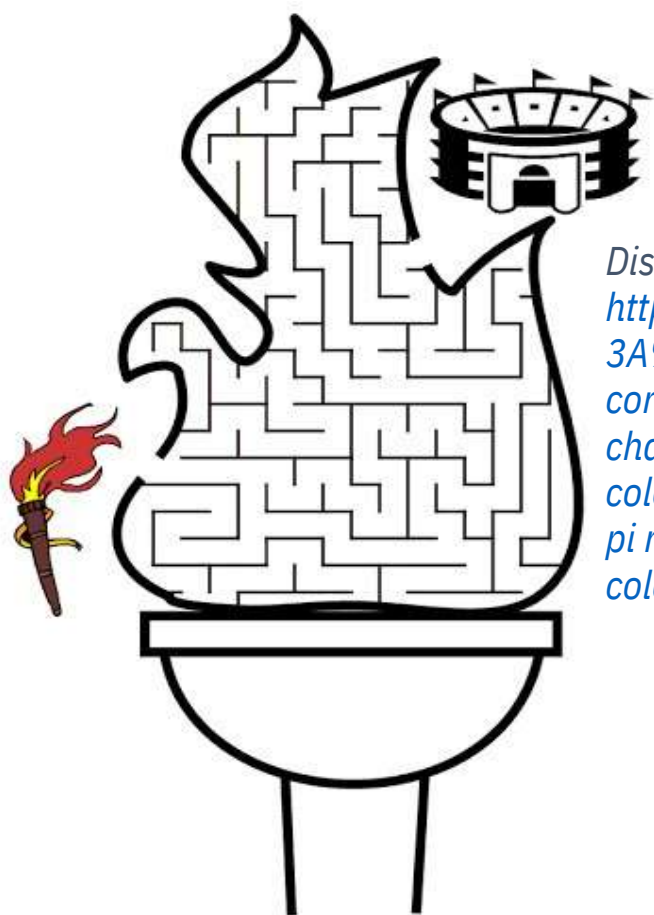
O início dos jogos é marcado pelo acendimento da chama olímpica. O fogo é ateado na pira olímpica no palco de abertura dos jogos. É aceso 100 dias antes do começo da competição, em Olímpia, na Grécia, a partir da luz solar. Olímpia, na Grécia, é considerada a cidade de origem dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, por isso o ritual olímpico começa sempre lá. Antes de embarcar para a cidade-sede, a tocha acesa passa por algumas cidades gregas e outras localidades no país que receberá os jogos. A chama olímpica representa a pureza da eterna juventude olímpica. Serve de elo entre o berço das Olimpíadas na Grécia e as cidades-sede dos jogos contemporâneos. ,

Em 2021, os Jogos Olímpicos irão acontecer em Tóquio, com início previsto para o dia 23 de julho e término em 8 de agosto. Originalmente os Jogos ocorreriam em 2020, mas por conta da pandemia do Covid 19 foram transferidos para 2021.

Saiba mais: [https://www.youtube.com/watch?v=El1\\_ENLEmKA](https://www.youtube.com/watch?v=El1_ENLEmKA)

ATIVIDADE

1. Vamos acender nossa tocha olímpica para iniciarmos as nossas atividades.



Disponível em:  
<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.pintarcolorear.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F06%2Fantorcha-olimpica-para-colorear.gif&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pintarcolorear.org%2Fjuegos-olimpicos-para-colorear-e-imprimir%2F> Acesso em: 18 maio.

Agora é só colorir e pronto!



TOCHA OLÍMPICA

Disponível em: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLV74OYYfd\\_387Dk9kretCVL0LA1Pg84zBASZx62MbgcukdG3iVND0dEKs4uIOrtOzf1c&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLV74OYYfd_387Dk9kretCVL0LA1Pg84zBASZx62MbgcukdG3iVND0dEKs4uIOrtOzf1c&usqp=CAU) Acesso em: 18 maio.



- Vocês conhecem os mascotes das Olimpíadas?
- Você sabia que eles estão presentes nas edições dos jogos desde 1972, na cidade de Munique, Alemanha? O primeiro deles foi o cachorrinho salsicha Waldi.

Saiba mais acessando o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=xcUrCZWS3Dw>

2. Vamos fazer um jogo da memória com os mascotes das Olimpíadas. Vocês podem recortar e formar os pares.



Disponível em: [https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimagem.band.com.br%2Ff\\_352223.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fesporte.band.uol.c om.br%2Frio-2016%2Fjogo-da-memoria%2Fmascotes%2F&tbnid=weXmsLLrikQe-M&vet=12ahUKEwj0zyuNlDbwAhXespUCHReeBH0QMygAe](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimagem.band.com.br%2Ff_352223.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fesporte.band.uol.c om.br%2Frio-2016%2Fjogo-da-memoria%2Fmascotes%2F&tbnid=weXmsLLrikQe-M&vet=12ahUKEwj0zyuNlDbwAhXespUCHReeBH0QMygAe) Acesso em: 18 maio.



## 2ª AULA - 04 DE JUNHO DE 2021



### AULA: Jogos Paralímpicos



Disponível em:

<https://www.cpb.org.br/Content/images/banner-curso-ead2.png> Acesso em: 18 maio.

Olá pessoal, aqui é o professor Guilherme. Vamos iniciar nosso estudo contando o que são os jogos Paralímpicos. Já ouviram falar nesses jogos? Que tal conhecer um pouco sobre e ainda descobrir as diferentes modalidades disputadas? Leiam atentamente o material. Vocês não vão perder, né?

## JOGOS PARALÍMPICOS

Os Jogos Paralímpicos são eventos esportivos realizados a cada quatro anos, junto às Olimpíadas, nos quais participam pessoas com necessidades especiais. Em poucas palavras, trata-se dos Jogos Olímpicos tradicionais cuja disputa é feita apenas com esportes adaptados. A semelhança com as Olimpíadas não termina por aí: os Jogos ocorrem no mesmo local das Olimpíadas “tradicionais”, são iniciados logo após o seu encerramento. Essas competições tinham o intuito de contribuir para a reabilitação de pacientes com deficiências diversas, além de estimulá-los física e emocionalmente.



Disponível em:

<https://media.istockphoto.com/vectors/set-of-paralympics-athletes-with-physical-disabilities-smiling-men-vector-id914563294> Acesso em: 18 maio.

Os primeiros Jogos Paralímpicos foram organizados num hospital londrino, no ano de 1948, voltado à recuperação de pessoas com lesões na medula óssea. Esse é considerado um marco do desporto adaptado. Após esse período, outros Jogos foram organizados no mesmo local, porém, começava a reunir atletas de outros lugares para também participarem. Deste modo várias modalidades foram adaptadas e criadas para as pessoas com deficiência.



O resultado mais positivo do Brasil nas Paralimpíadas na história da competição foram 72 pódios, sendo 14 ouros, 29 pratas e 29 bronzes, nos colocando na 8ª posição no ranking de medalhas, esse recorde histórico aconteceu nas Paralimpíadas do Rio em 2016.

Disponível em:

<https://www.cpb.org.br/Content/images/banner-curso-ead2.png> Em 2021 as Paralimpíadas serão realizadas de 24 de agosto a 5 de setembro, com 27 modalidades.

Saiba mais: <https://www.youtube.com/watch?v=1XldUK2N20k>

# ATIVIDADE

1. Vamos jogar vôlei sentado? Essa modalidade do esporte foi adaptada para pessoas que possuem algum tipo de deficiência física relacionada à locomoção, mas todos nós podemos jogar, é bem fácil. Chame alguém da sua família para jogar com você!

1º Desafio vai ser assim: vocês têm que sentar no chão e nós queremos ver quem consegue dar mais toques em uma bola sem deixá-la cair no chão. Quem não tiver bola pode utilizar uma bexiga ou uma bola de meia.

2º Desafio: chamem alguém da sua família. Pegue um barbante ou corda e estique em um lugar com espaço aí na sua casa, dividindo o espaço em dois campos. Você vai marcar o campo de jogo e vamos jogar vôlei sentado. Vence quem fizer 10 pontos primeiro.

Agora que você já jogou o vôlei sentado conte-nos como foi a sua experiência. Quais dificuldades que você encontrou para executá-lo?



Confira nos vídeos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yn2MGbsSK4I>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_z5F5pO91Vc](https://www.youtube.com/watch?v=_z5F5pO91Vc)

Disponível em: <http://docplayer.com.br/48112192-Da-pedagogia-do-jogo-ao-voleibol->  
Gravem um vídeo pra gente ver!

2. As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

Vamos encontrar alguns esportes das Paralimpíadas que estão logo abaixo.

- ATLETISMO • BOCHA • GOALBALL
- VÔLEI SENTADO

W	V	O	L	E	I	S	E	N	T	A	D	O
I	E	O	N	T	O	S	W	C	S	B	E	E
O	L	H	E	N	A	O	C	E	O	S	I	A
G	F	S	W	H	F	E	T	C	P	I	N	N
T	F	T	A	E	A	O	H	T	R	S	L	L
U	G	O	A	L	B	A	L	L	A	A	C	N
E	R	A	N	D	G	S	N	S	E	R	N	F
L	A	T	L	E	T	I	S	M	O	R	H	O



### 3ª AULA - 08 DE JUNHO DE 2021

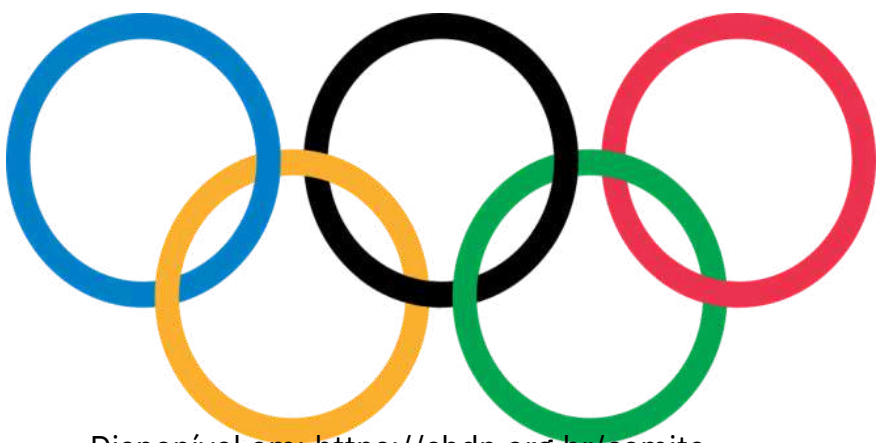
#### AULA: A história dos Jogos Olímpicos



Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Aqui é a Professora Ana Flávia. Vamos começar a nossa aula de hoje contando um pouco sobre a história dos Jogos Olímpicos. Considerado o maior evento esportivo do planeta, os Jogos Olímpicos têm como objetivo estimular a competição sadia entre os povos dos cinco continentes. Como já dizia o Barão de Coubertin (Pierre de Coubertin), considerado o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, “o importante não é vencer, mas competir. E com dignidade”.

#### ORIGEM

De acordo com a mitologia grega, o herói Hércules criou as Olimpíadas por volta de 2.500 a.C. (antes de Cristo), na Grécia antiga, para homenagear o pai dele, Zeus. Contudo, os primeiros registros históricos das Olimpíadas são de 776 a.C. (antes de Cristo), quando os atletas vencedores começaram a ter seus nomes registrados. Nessa época, os reis de Ilia, de Esparta e de Pissa aliaram-se para que, durante os Jogos, houvesse trégua sagrada em toda a Grécia. A aliança foi realizada no templo de Hera, localizado no santuário de Olímpia.

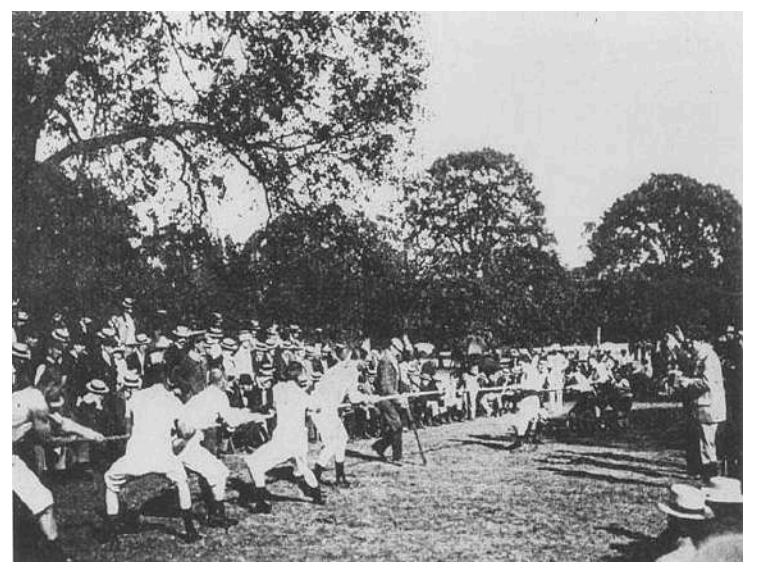


Disponível em: <https://cbdn.org.br/comite-olimpico-internacional/realiza-serie-de-webinars-sobre-igualdade-de-genero/>  
Acesso em:

18 maio. 2021.

Essa é a origem do termo “Olimpíadas”, as modalidades disputadas eram corridas a pé (eram divididas em pelo menos cinco modalidades), corrida de bigas (um tipo de carro da época puxado por animais), lançamentos (disco e dardo), Saltos, lutas e o Pentatlo (envolvia cinco modalidades esportivas: salto, o lançamento de disco e dardo, corrida e a luta). Os jogos que eram associados a cultos religiosos dedicados ao deus Zeus. Hoje em dia têm outros sentidos: um deles é o de estimular a competição entre os povos dos cinco continentes com dignidade e respeito.

**ERA MODERNA:** Atenas foi a cidade que sediou a primeira Olimpíada da Era Moderna, em abril de 1896, com delegações de 14 países. Ao todo, 241 atletas competiram em nove modalidades. Desde essa época, os Jogos Olímpicos passaram a ser realizados de quatro em quatro anos, à exceção de 1914 e 1918 e 1939 e 1945, quando ocorreram a Primeira e Segunda Guerra Mundial, respectivamente.



Disponível em:  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Cabo\\_de\\_guerra\\_nos\\_Jogos\\_Ol%C3%ADmpicos\\_de\\_Ver%C3%A3o\\_de\\_1900](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cabo_de_guerra_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_1900)  
Acesso em: 18 maio. 2021.

**MEDALHAS E COROA DE LOURO:** Você já deve ter visto a representação de um atleta com uma coroa de louros na cabeça. Na Grécia Antiga, ela simbolizava a vitória. Em nosso tempo, a simbolização da vitória passou a ser o valor do metal que compõe a medalha, sendo que o mais nobre, o ouro, significa a colocação mais alta, indo para a prata e o bronze.

**MEDALHAS:** Estados Unidos é o país com maior número de medalhas, 2.827 até a Olimpíada do Rio, em 2016, sendo 1127 de ouro, 906 de prata e 794 de bronze. O Brasil ocupa a 35ª posição, com 129 medalhas, sendo 30 de ouro, 36 de prata e 63 de bronze.

**RECORDISTAS:** O maior recordista da história dos jogos olímpicos é o nadador norte-americano Michael Phelps, com 28 medalhas (23 de ouro, 3 de prata e 2 de bronze). Já a mulher com mais medalhas é a ginasta ucraniana Larissa Latynia. Ao todo são 18, sendo 9 de ouro, 5 de prata e 4 de bronze.



Disponível em:  
<https://www.olimpiadatododia.com.br/ginasticaartistica/260576-da-guerra-a-gloria-como-larissa-latynina-fez-historia-nas-olimpiadas/> Acesso em: 18 maio. 2021.




Disponível em:  
<https://www.nuoto.com/2019/11/06/michael-phelps-ero-il-piu-forte-ma-mi-sentivo-come-il-piu-debole/> Acesso em: 18 maio. 202

ATIVIDADE


1. Hoje em dia, os vencedores olímpicos recebem medalhas. O que eles recebiam para simbolizar a sua vitória na época da Grécia Antiga?

2. Agora vamos fazer uma autoavaliação sobre o seu desempenho no desenvolvimento das atividades até aqui. Queremos ver qual medalha você vai ganhar. Tem que ser honesto! Marque a sua opção com um X e tem que colorir a medalha, depois é só mandar a foto da sua resposta.




OURO

Realizou a leitura de todos os textos e fez todas as atividades.



PRATA

Realizou quase todas as leituras e atividades.



BRONZE

Realizou apenas algumas leituras e atividades.

4ª AULA - 11 DE JUNHO DE 2021



AULA: Igualdade de gênero nas Olimpíadas

E aí galera, beleza? Aqui é o Professor Paulo Henrique. Nesta aula iremos aprender um pouquinho sobre a igualdade de gênero nas Olimpíadas. Vem comigo! Esse estudo vai ser muito legal! Preparados? Bora estudar!

VISÃO HISTÓRICA DA IGUALDADE DE GÊNERO NAS OLIMPÍADAS

Os Jogos Olímpicos surgiram na Grécia antiga, na cidade de Olímpia, por volta de 776 a.C. (antes de Cristo), e tinham por objetivo homenagear os deuses gregos e promover a interação entre os povos. Nessa época as mulheres eram excluídas dos Jogos. Naquela época elas não podiam sequer assistir aos jogos, imagine jogar? Com o passar dos anos as mulheres foram conquistando respeito e direito em algumas situações. Em 1896, com o início dos Jogos da era Moderna, em Atenas, as mulheres começaram a assistir aos jogos, porém elas continuavam sem ter o direito de participar.

REVOLUÇÃO DAS MULHERES



As mulheres não aceitaram de braços cruzados a proibição de participação nas Olimpíadas. Em 1896, um dia após a 1ª Olimpíada da Era Moderna, houve um protesto. A atleta Stamati Revithi tentou se inscrever na competição para disputar o atletismo, mas teve sua solicitação negada. Em protesto, ela correu o percurso da maratona do lado de fora do estádio, um dia depois do circuito que tinha sido preparado para os homens, para mostrar que as mulheres também deveriam participar



Disponível em:  
<http://esportemrede.blogspot.com/2018/03/mulheres-na-historia-dos-esportes-2.html> Acesso em: 18 maio. 2021



Disponível em:<https://oglobo.globo.com/esportes/historia-dos-jogos-olimpicos-da-antiguidade-berlim-1936-19376961> Acesso em: 18 maio. 2021.

Desde então os Jogos Olímpicos contam com a participação feminina. Ao longo de suas edições sua participação foi sendo incluída em outras modalidades e seu espaço tem sido cada vez maior

**PARTICIPAÇÃO DAS BRASILEIRAS NA OLIMPÍADAS**



Disponível em:<https://oglobo.globo.com/esportes/historia-dos-jogos-olimpicos-da-antiguidade-berlim-1936-19376961> Acesso em: 18 maio. 2021.

Em 2012, nas Olimpíadas de Londres, pela primeira vez na história a participação feminina ocorreu em todas as modalidades que os homens participaram, ou seja, após mais de um século que as mulheres conquistaram esse direito. Nas Olimpíadas do Rio em 2016, tivemos uma participação histórica, pois dentre os 11 mil atletas participantes, 45% eram mulheres. Atualmente, através de uma pesquisa, o COI afirma que na próxima Olimpíada, que ocorrerá em Tóquio em 2021, iremos ter 48% de participação de atletas mulheres.

Um tempo depois, nas Olimpíadas de 1900, em Paris, as mulheres puderam participar das competições, mas não ganhavam medalhas iguais aos homens, apenas um certificado de participação. Nesta edição, o COI (Comitê Olímpico Internacional), considerou as modalidades do Golfe e do Tênis, modalidades que as mulheres podiam participar por não haver contato físico. Nesta edição, 22 atletas participaram dos jogos.

Nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996, as mulheres conquistaram medalhas de ouro e prata no vôlei de praia, de prata no basquete e de bronze no voleibol. Essa edição é considerada um marco para as atletas brasileiras, pois as medalhas representam a superação dos desafios que tiveram de enfrentar para poder ter o direito de competir, treinar e praticar outros esportes



Disponível em:<https://www.agenciadifusao.com.br/japao-nega-que-a-olimpiada-de-toquio-sera-cancelada/> Acesso em: 18 maio. 2021.

## ATIVIDADE

1. O que é igualdade de gênero? Qual a sua opinião sobre a não participação das mulheres nos Jogos Olímpicos como ocorreu no início das Olimpíadas?

---

---

---

2. Assinale V para VERDADEIRO e F para FALSO:

( ) A data que iniciou a 1º Olimpíada foi em 2012, em Londres.

( ) A mulher que protestou a favor da participação das mulheres no atletismo se chamava Stamati Revithi

( ) Quando surgiu a Olimpíadas as mulheres tinham muitos privilégios, como participar dos jogos. Eram respeitadas, tratadas com igualdade e tinham voz em todos os setores da sociedade.

( ) O Comitê Olímpico Internacional afirmou que a próxima edição dos jogos teriam a participação de 83% de mulheres.

## 5ª AULA - 15 DE JUNHO DE 2021



### AULA: A participação do Brasil nas Olimpíadas de Tóquio.

E aí galera, beleza? Aqui é a Professora Mariana. Nesta aula iremos ver como será a participação do Brasil nas Olimpíadas de Tóquio. Vem comigo que esse estudo vai ser muito legal! Preparados? Bora estudar!

### TÓQUIO 2021

Nas Olimpíadas de Tóquio teremos a participação de mais de 11.000 mil atletas, os quais representarão mais de 204 países em 33 esportes. São esperados mais de 80 mil voluntários a serem convocados pelo Comitê Organizador, além de mais de 30 mil que serão solicitados pelo governo local.

### O BRASIL NAS OLIMPÍADAS

O Brasil já tem 221 vagas garantidas nas Olimpíadas desse ano. Esse número ainda pode aumentar

chegando entre 250 a 300 atletas, pois várias modalidades ainda estão realizando competições classificatórias para os Jogos. Nas Olimpíadas em Londres, em 2012, foram 259 atletas, no Rio em 2016 foram 462, um número mais alto por ser o país sede e ter o direito a ter representantes em todas as modalidades. O Brasil passa por um bom momento no esporte olímpico. Os planejamentos e treinamentos vem dando resultado, atletas brasileiros estão apresentando um nível técnico alto próximo do início da competição. A expectativa é de quebrar nosso recorde que são de 19 medalhas. Com isso se estima que o Brasil tenha chances de alcançar a 12º colocação no quadro de medalhas ou até ficar entre os 10 mais bem colocados.

Temos vagas garantidas nas seguintes modalidades entre homens e mulheres:

Atletismo (28 vagas)	Maratonas Aquáticas (1 atleta)	Tênis (1 atleta)
Boxe (7 atletas)	Natação (18 atletas)	Tênis de Mesa (6 atletas)
Canoagem slalom (2 atletas)	Pentatlo Moderno (1 atleta)	Tiro com Arco (2 vagas)
Canoagem velocidade (3 vagas)	Remo (1 atleta)	Tiro Esportivo (1 atletas)
Esgrima (2 atletas)	Rugby Sevens (12 atletas)	Vela (13 atletas)
Futebol (36 atletas)	Saltos ornamentais (4 vagas)	Vôlei (24 atletas)
Ginástica Artística (5 atletas)	Skate (1 atleta)	Vôlei de praia (8 atletas)
Handebol (28 atletas)	Surfe (4 atletas)	Wrestling (3 atletas)
Hipismo (7 atletas)	Taekwondo (3 atletas)	Tênis (1 atleta)

ATIVIDADE



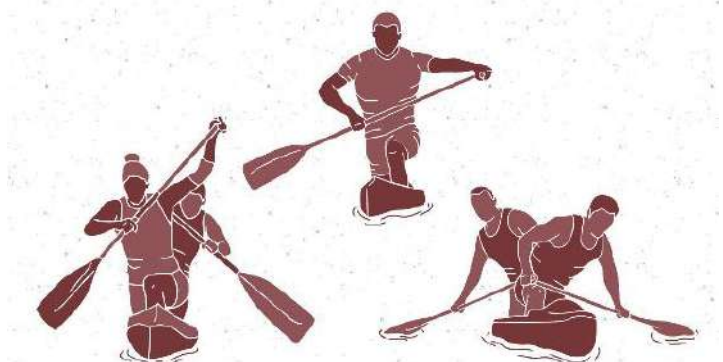

1. Você acabou de conhecer as modalidades em que o Brasil vai brigar por medalhas. Você já conhecia alguma delas ou já praticou? Grave um vídeo ou tire uma foto de você fazendo algum elemento dessa modalidade. Pode ser embaixadinhas do futebol, jogando vôlei, fazendo uma corrida, um salto ou até mesmo arremessando um objeto. Temos muitas possibilidades! Você também pode consultar a revista dos Jogos Olímpicos para ajudar nessa atividade. Também podemos nos exercitar conhecendo algumas modalidades, é só clicar no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=G1dpqID0w70>

Registre tudo e envie pra gente!



2. Complete as letras das modalidades em que o Brasil vai brigar por medalhas.

 <p><a href="https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/tenis-de-mesa">https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/tenis-de-mesa</a> Acesso em: 18 maio. 2021.</p> <p>T _ _ N _ _ S _ _ E _ _ ES _ _</p>	 <p><a href="https://www.gettyimages.com.br/ilustra%C3%A7%C3%B5es/v%C3%B4lei-de-praia">https://www.gettyimages.com.br/ilustra%C3%A7%C3%B5es/v%C3%B4lei-de-praia</a> Acesso em: 18 maio. 2021.</p> <p>_ _ Ô L _ _ ID _ _ _ _ R _ _ I _ _</p>
 <p><a href="https://br.vexels.com/vetores/previsualizar/124844/ri-o-2016-canoagem-kayak-sprint">https://br.vexels.com/vetores/previsualizar/124844/ri-o-2016-canoagem-kayak-sprint</a> Acesso em: 18 maio. 2021.</p> <p>C _ _ N _ _ _ _ G _ _ M</p>	 <p><a href="https://www.canstockphoto.com.br/mulher-ilustra%C3%A7%C3%A3o-nata%C3%A7%C3%A3o-35326190.html">https://www.canstockphoto.com.br/mulher-ilustra%C3%A7%C3%A3o-nata%C3%A7%C3%A3o-35326190.html</a> Acesso em: 18 maio. 2021.</p> <p>_ _ A _ _ _ _ Ç _ _ _ _</p>

6ª AULA - 18 DE JUNHO DE 2021



AULA: Cerimônias presentes nas Olimpíadas

Olá pessoal, aqui é o Professor Marcos Vinícius, e vou iniciar nossa aula de hoje apresentando as cerimônias realizadas nos Jogos Olímpicos.

CERIMÔNIA DE ABERTURA

Com o passar do tempo, a cerimônia de abertura se transformou num dos rituais mais importantes dos Jogos Olímpicos. Nas primeiras edições era uma festa simples que servia apenas para sinalizar que as competições podiam começar. Mas aos poucos novos elementos foram sendo acrescentados. Hoje em dia cada cidade- sede investe pesado para exibir sua cultura, sua história e suas conquistas para uma audiência de 2 bilhões de pessoas ao redor do mundo.



Disponível em: <https://tidetrends.com.br/3-motivos-para-o-sucesso-da-abertura-das-olimpiadas-rio-2016/> Acesso em: 18 maio. 2021.

### CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO

No protocolo atual da cerimônia de encerramento das Olimpíadas, é tocado no começo o hino nacional do país-sede e logo em seguida acontece a entrada das bandeiras de todas as nações que participaram das competições. Cada uma delas carregada por um atleta que tenha tido destaque nos jogos. Logo em seguida começa o desfile dos atletas. Eles andam em massa e sem nenhuma ordem particular. Todos entram no estádio após o programa artístico e permanecem no centro do campo ao longo de toda a cerimônia.



Disponível em: <https://tidetrends.com.br/3-motivos-para-o-sucesso-da-abertura-das-olimpiadas-rio-2016/> Acesso em: 18 maio. 2021.

Após o desfile dos atletas é realizada a cerimônia de vitória. O COI, com a ajuda do comitê organizador local, decide qual evento terá suas medalhas entregues durante a cerimônia de encerramento. Geralmente é a maratona masculina como foi o caso dos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro-2016. Nas primeiras edições dos jogos todas as medalhas foram apresentadas no último dia. O último elemento do protocolo é, sem dúvida, o mais comovente: a chama olímpica é apagada no estádio e a próxima cidade sede recebe a incumbência de manter acesa a chama olímpica.

### ATIVIDADE

1. O que mais chamou sua atenção nas cerimônias de abertura e de encerramento?

2. Agora quero ver sua criatividade. Você vai criar a sua própria medalha! Utilize o espaço abaixo e use a sua imaginação.

7ª AULA - 22 DE JUNHO DE 2021



**AULA: Cerimônias presentes nas Olimpíadas**

Olá pessoal, aqui é o professor Lucas. Vou iniciar nossa aula de hoje apresentando as cerimônias realizadas nos Jogos Olímpicos.



## HISTÓRIA DAS MEDALHAS

As medalhas não faziam parte de sua tradição na premiação dos atletas. Em vez disso, os vencedores eram consagrados com coroas de folhas de oliveira colhidas em uma árvore sagrada nos jardins do templo de Zeus, que era um dos deuses cultuado na época em que surgiram os jogos. As medalhas nas Olimpíadas surgiram nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas-Grécia, 1896.



Disponível em: <https://www.dunoir.com.br/historia-das-medalhas-nas-olimpiadas/> Acesso em: 18 maio. 2

Os primeiros colocados ganhavam medalhas de prata, enquanto os segundos colocados ganhavam medalhas de bronze e um ramo de oliveira em homenagem ao início dos jogos. Em 1900, nos jogos de Paris, estreou a medalha de ouro. A partir daí, os três primeiros colocados de cada competição ganhavam medalhas.

Os primeiros colocados ganhavam medalhas de prata, enquanto os segundos colocados ganhavam medalhas de bronze e um ramo de oliveira em homenagem ao início dos jogos. Em 1900, nos jogos de Paris, estreou a medalha de ouro. A partir daí, os três primeiros colocados de cada competição ganhavam medalhas.



Disponível em: [https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fold.gazetapress.com%2Fv.php%3F1%3A454847%3A6&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.gazetapress.com%2Fpauta%2F48597%2Folimpiadas\\_de\\_londres\\_2012\\_\\_inglaterra&tbnid=vghGtRJnRaSufM&vet=12ahUKEwipsrO\\_sNbw](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fold.gazetapress.com%2Fv.php%3F1%3A454847%3A6&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.gazetapress.com%2Fpauta%2F48597%2Folimpiadas_de_londres_2012__inglaterra&tbnid=vghGtRJnRaSufM&vet=12ahUKEwipsrO_sNbw) Acesso em: 18 maio. 2021.

## ATIVIDADE

1. De acordo com a premiação assinala V para VERDADEIRO e F para FALSO:
- ( ) O primeiro colocado de cada modalidade recebe medalha de ouro.

( ) O segundo colocado de cada modalidade recebe medalha de bronze.

( ) O terceiro colocado de cada modalidade recebe medalha de prata.

( ) Só vão para o pódio os três melhores de cada modalidade.

2. Vamos criar nossas medalhas? No final da apostila temos 3 modelos, mãos à obra!

1º Passo - Vamos colorir as medalhas;

2º Passo - Vamos recortar as medalhas;

3º Passo - Cole a medalha em uma tampa de pote do tamanho da medalha ou em um pedaço de papelão, se for no papelão vamos recortar novamente;

4º Passo - Peça para um adulto fazer um furo na tampa ou na medalha de papelão e passe um barbante (pode ser uma linha ou fita também).

Prontinho temos uma medalha!!!

Atenção guardem essa medalha, pois vamos utilizá-la em outras atividades.



**8ª AULA - 25 DE JUNHO DE 2021**



**AULA:** O espírito olímpico.

Olá pessoal, aqui é a professora Letícia. Hoje vamos estudar sobre o espírito olímpico e os valores trazidos pelas Olimpíadas. Vamos começar?

**ESPÍRITO OLÍMPICO**

O esporte é um ambiente que instiga a competitividade. Apesar disso, os atletas possuem um grande respeito entre si, mostrando em suas ações que possuem o espírito esportivo. No caso do nosso tema, espírito olímpico, mais do que ganhar, os atletas devem competir de forma limpa, honesta e leal, ou seja, com fair play, aceitando os resultados quando suas capacidades e reações forem testadas nas provas, tendo como resultado uma medalha ou não.



Disponível em:  
<https://twitter.com/corredorironico/status/1257701042508136450>Acesso em 18 de maio



Sabendo disso, quando o atleta demonstra um grande espírito esportivo durante as disputas, há a possibilidade de ser condecorado com a medalha Pierre de Coubertin, a mais alta honraria nas Olimpíadas, concedida apenas a alguns poucos homenageados. Em 124 anos de história olímpica, apenas 21 personalidades do mundo esportivo ganharam a medalha e o brasileiro Vanderlei Cordeiro é uma delas. Ele estava liderando a maratona nos Jogos Olímpicos de 2004, em Atenas, mas a poucos quilômetros da chegada, foi atacado no meio da rua por um espectador. Vanderlei acabou perdendo tempo e sua concentração, mas não desistiu, chegando em terceiro lugar. Sua persistência gerou comoção e foi homenageada.



Disponível em:  
<https://www.maisregiao.com.br/noticia/50135/medalha-pierre-de-coubertin> Acesso em: 18 maio. 2021

**VALORES TRAZIDOS PELA OLIMPÍADA**

As Olimpíadas vão muito além de apenas disputa por medalhas, ela é a união de povos de diferentes etnias e culturas em um evento mundial, uma celebração.

Os valores que as Olimpíadas trazem são ligados à questão do respeito, alegria do esforço, amizade/jogo limpo, esperança e sonho/inspiração. A educação, a integração cultural e a busca pela excelência através do esporte são ideais a serem alcançados. O Olimpismo tem como princípios a amizade, a compreensão mútua, a igualdade, a solidariedade e o "fair play" (jogo limpo). Mais que uma filosofia esportiva, o Olimpismo é uma filosofia de vida. A ideia é que a prática destes valores ultrapasse as fronteiras das arenas esportivas e influencie a vida de todos.

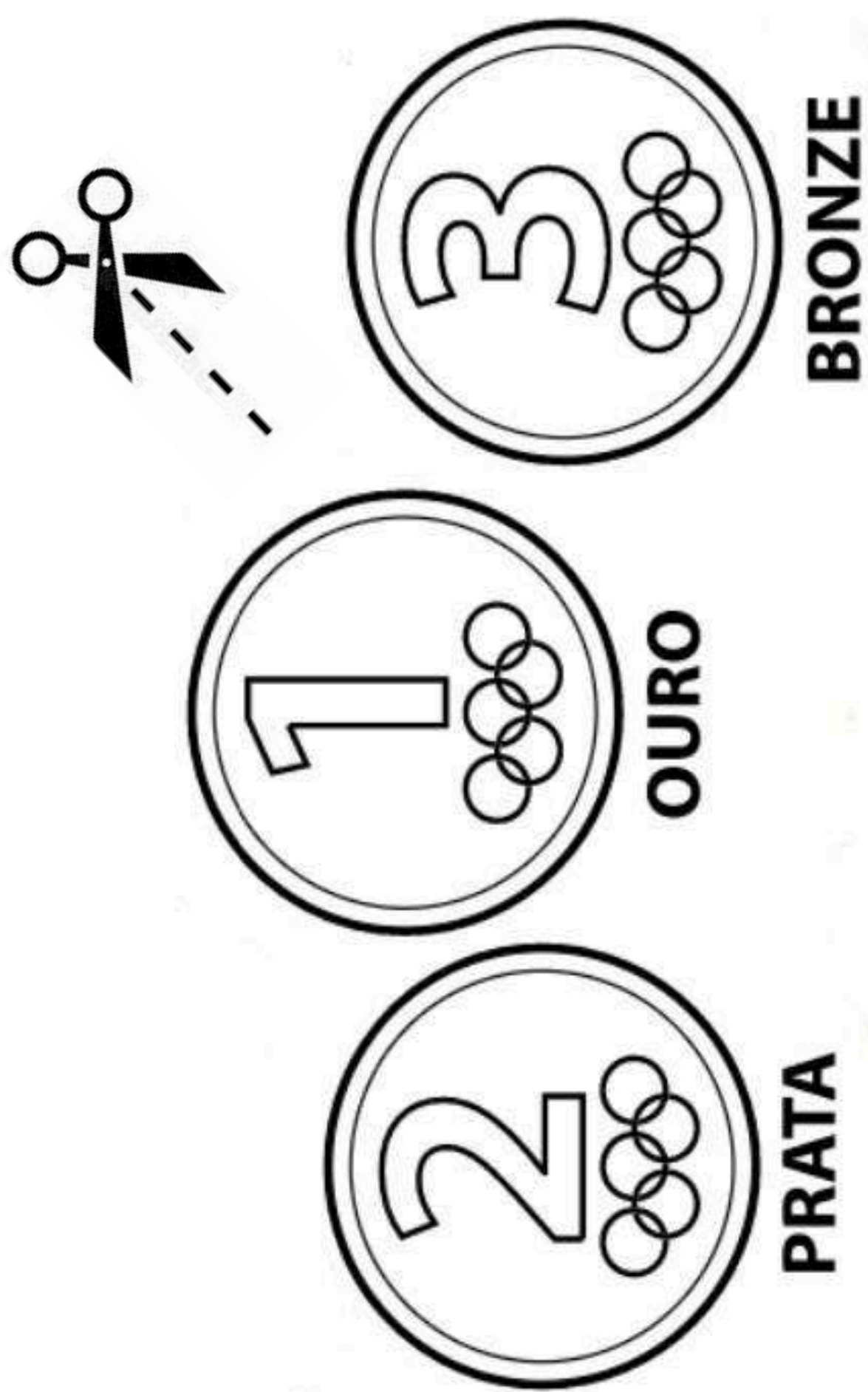
São muitos os valores que as Olimpíadas trazem, pois não são apenas esportes, mas sim uma troca de experiências e valores através do esporte. Na atualidade, o COI promove três valores centrais: excelência, amizade e respeito, que são uma redução dos valores mencionados nos princípios fundamentais da Carta Olímpica

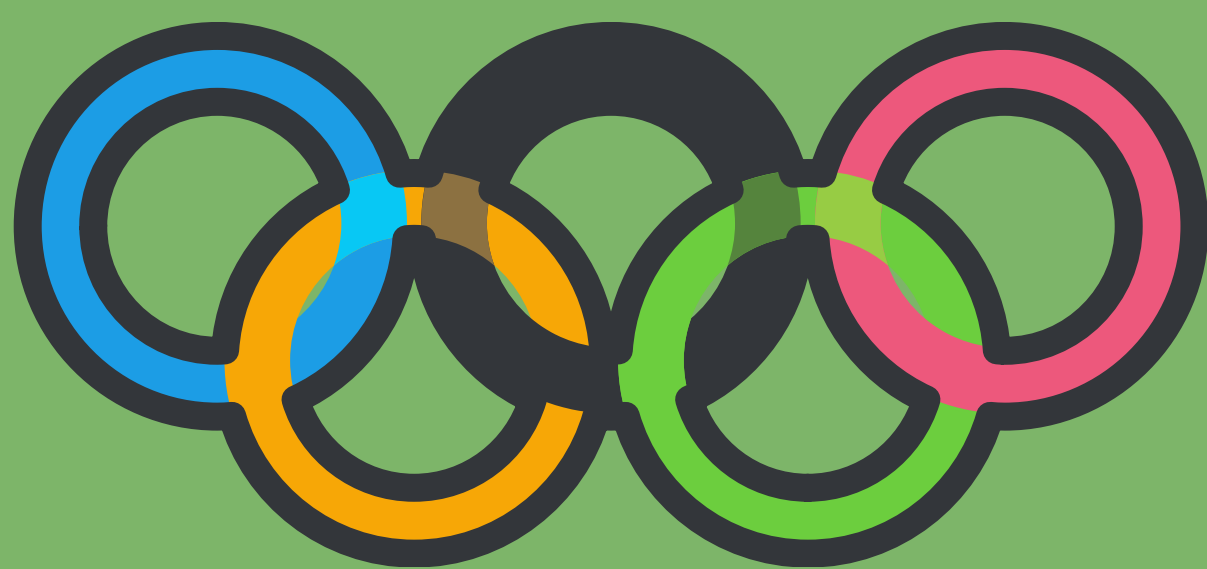
**ATIVIDADE**

1. São premiados com a medalha Pierre de Coubertin os atletas que demonstram o que?

2. Cite alguns valores trazidos pelas Olimpíadas.







# RECORDES E CURIOSIDADES DAS OLIMPIÁDAS

ÁLBUM DE FIGURINHAS



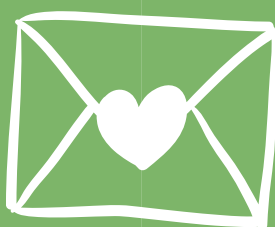
APOIO:

Residência  
Pedagógica

CAPES

INSTITUTO  
FEDERAL  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

# CARTA AO LEITOR



Caros alunos, é com muita felicidade que preparamos esse álbum de figurinhas sobre as Olimpíadas para vocês. Ele está cheio de informações e curiosidades sobre os mais diversos esportes, alguns que vocês devem conhecer e alguns que vocês irão conhecer juntos com a gente. Esperamos que todos leiam e gostem, pois preparamos com muito carinho!

Vamos colar as figurinhas?



IMAGEM DISPONÍVEL EM GETTYIMAGES  
[HTTPS://PT.M.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/MIRAI  
TOWA\\_E\\_SOMEITY](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Mirai_Towa_e_Someity)



APOIO:

Residência  
Pedagógica

CAPES

INSTITUTO  
FEDERAL  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho



# ATLETISMO



**COLE A FIGURA 1**

**COLE A FIGURA 2**

**CORRIDAS RASAS:** distância de 100, 200, 400 e 800 metros. São provas de tiro, que os atletas devem percorrer a distância o mais rápido possível.

Nessa categoria também se enquadram as provas de revezamento (4x100m e 4x400m). A prova de 1500m, embora pareça muito, embora pareça uma prova longa é considerada curta para o atletismo.

**COLE A FIGURA 3**

**COLE A FIGURA 4**

**CORRIDAS FUNDAS:** distância de 5000 e 10000 metros. São provas mais longas, em que o atleta precisa administrar a velocidade e o fôlego.

**COLE A FIGURA 5**

**COLE A FIGURA 6**

**MARATONA:** É a prova mais longa do atletismo com 42,192 km. Também é a que tem o maior número de competidores

# ATLETISMO



**COLE A FIGURA 7**

**LANÇAMENTO DE MARTELO:** dentro de uma área delimitada, o atleta faz um movimento de giro para dar impulsão ao martelo. O martelo pesa entre 4 e 7,2 quilos, com um comprimento máximo de 1,2 metros.

**COLE A FIGURA 8**

**COLE A FIGURA 9**

**LANÇAMENTO DE DARTO:** com um dardo que mede entre 2,3 e 2,7 metros, o atleta percorre uma pista curta para pegar impulso e lançar o dardo de forma que atinja a maior distância possível.

**COLE A FIGURA 10**

**COLE A FIGURA 11**

**LANÇAMENTO DE DISCO:** O atleta tem uma área delimitada para fazer o lançamento. o Disco mede entre 18 e 22 centímetros e pesa entre 1 e 2 quilos.

**COLE A FIGURA 12**

# ATLETISMO



**COLE A FIGURA 13**

**ARREMESSO DE PESO:** a prova consiste em arremessar o mais longe possível uma bola de ferro com peso de aproximadamente 7 quilos. O atleta possui uma área delimitada para fazer o movimento de arremesso.

**COLE A FIGURA 14**

**COLE A FIGURA 15**

**SALTO EM DISTÂNCIA:** como o nome diz vence o atleta que atinge a maior distância após corrida e impulsão sobre uma tábua. Não é permitido ultrapassá-la.

**COLE A FIGURA 16**

**COLE A FIGURA 17**

**SALTO COM VARA:** a ideia é pular o mais alto possível utilizando uma vara flexível.

**COLE A FIGURA 18**





COLE A FIGURA 19

**SALTO EM ALTURA:** a ideia do salto não é medir a distância, mas a altura. A medida é feita pelo sarrafo.

COLE A FIGURA 20

**DECALTO:** é uma competição de atletismo disputada só por homens composta por dez provas. Os atletas inscritos competem num programa de dois dias, que inclui as seguintes modalidades: 100 metros rasos; salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 metros rasos (1º dia); 110 metros com barreiras, lançamento de disco, salto com vara, lançamento de dardo, 1500 metros (2º dia).

**HEPTATLO:** é uma competição de atletismo disputada por homens e mulheres com sete provas. Consiste em dois dias de competições. As provas são: 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso, 200 m rasos, salto em distância, lançamento de dardo e os 800 m. A cada prova a atleta acumula um número determinado de pontos de acordo com seu aproveitamento e a vencedora é a que atinge o maior número de pontos somadas as sete modalidades ao final.

COLE A FIGURA 21

COLE A FIGURA 22



# AQUÁTICAS



**COLE A FIGURA 23**

**COLE A FIGURA 24**

**NATAÇÃO:** é um esporte realizado dentro da piscina e com provas divididas por distâncias, com de 50, 100, 200, 400, 800 e 1.500m. Do mesmo modo, há provas por estilo como nado livre, costas, peito e borboleta. Além disso, há competições individuais e por equipe de quatro nadadores, nas chamadas provas de revezamento. Vence quem realizar a prova em menos tempo.

**SALTOS ORNAMENTAIS:** salto ornamental consiste em saltar de uma plataforma elevada em direção à água, realizando movimentos acrobáticos e estéticos durante a queda. Além disso, existem os saltos a partir de trampolins. O vencedor terá maior pontuação de acordo com a realização dos movimentos e a dificuldade do salto.

**COLE A FIGURA 25**

**COLE A FIGURA 26**

**NADO SINCRONIZADO:** é um esporte que compõe técnicas de dança, ginástica e natação, com o intuito de realizar movimentos sincronizados com base na trilha sonora escolhida. As disputas são realizadas em duplas ou em equipes com apresentações curtas. Os atletas são avaliados de acordo com os quesitos sincronismo, coreografia, dificuldade e execução dos movimentos.

**MARATONA AQUÁTICA:** o objetivo dos atletas é cumprir determinada distância no menor tempo possível. Logo, o vencedor é sempre o atleta mais veloz. Os atletas competem no mar ou em rios, onde devem cumprir uma distância que para as competições olímpicas e pan-americanas foi definida em 10km.

**POLO AQUÁTICO:** o Polo Aquático é jogado por duas equipes compostas por um goleiro e seis jogadores de linha, o objetivo é fazer o maior número de gols na equipe adversária. A partida é disputada em quatro tempos de oito minutos e o time que tiver maior pontuação é o campeão.

**COLE A FIGURA 27**

**COLE A FIGURA 28**

# NÁUTICAS



**COLE A FIGURA 29**

**CANOAGEM SLALON:** assim como a canoagem de velocidade ela é praticada com o auxílio de remos em canoas ou caiaques em percursos de 250 até 400 metros. Os canoístas devem passar por 18 a 25 portas (obstáculos), com o menor número de erros possível e num menor espaço de tempo.

**COLE A FIGURA 30**

**CANOAGEM DE VELOCIDADE (SPRINT):** a canoagem é um esporte náutico praticado com o auxílio de um remo e uma canoa ou caiaque, pode ser praticada em mares ou rios. Nas Olimpíadas são disputadas competições em percursos de 500 m e 1000 metros e com cada canoa na sua raia. As competições são realizadas com um, dois ou quatro canoístas por canoa.

**SURFE:** surfe é um esporte individual, radical, praticado no mar. Durante as provas, cada surfista terá 30 minutos para pegar o máximo de ondas possíveis e receber uma pontuação de 0-10 para cada onda surfada.

**COLE A FIGURA 32**

**COLE A FIGURA 31**

**VELA:** a vela é um esporte náutico praticado com barcos a vela movidos exclusivamente pela força do vento. As competições são organizadas em séries de regatas e acontecem em ambiente aberto e extenso, como mar ou lagoa. Vence quem completar o número de voltas primeiro. Vale ressaltar que sem vento, não há competição.

**REMO:** o remo é um esporte de velocidade praticado em rios, lagos, pistas específicas para a modalidade ou no mar. As provas do remo são disputadas em raias de dois mil metros de distância. Nela, o competidor, dupla ou equipe usam braços, tronco e pernas para mover o barco através de um ou dois remos, vence quem chegar primeiro na linha de chegada.

**COLE A FIGURA 34**

**COLE A FIGURA 33**



# GINÁSTICA



**COLE A FIGURA 37**

A GINÁSTICA teve seu início na Antiguidade; com o passar dos anos, tornou-se um esporte. Nos Jogos Olímpicos, podemos ver 3 tipos de modalidades.

Na GINÁSTICA ARTÍSTICA (GA) os atletas são avaliados de acordo com a dificuldade de suas séries e movimentos, tendo provas individuais e por equipes. As provas variam de homens para mulheres.

**COLE A FIGURA 36**

As provas comuns dentro da GA entre ambos sexos são o salto e o solo. Para as provas femininas temos as barras assimétricas e a trave de equilíbrio. Já para as masculinas, há o cavalo com alças; barras paralelas; barra fixa e argolas

A GINÁSTICA RÍTMICA (GR) Baseada no balé e na dança teatro, essa ginástica requer muita sincronia com a música, tendo provas individuais ou em conjuntos, com 5 atletas. Os aparelhos utilizados são a bola, arco, fita, maçãs e cordas, sendo uma disputa olímpica apenas feminina.

A GINÁSTICA DE TRAMPOLIM, Conhecido popularmente como "cama-elástica" os atletas atingem uma altura de cerca de 5 a 6 metros e devem realizar uma série de 10 saltos sem interrupções, sendo realizado mais 10 saltos caso o atleta seja classificado para a final.

**COLE A FIGURA 38**

**COLE A FIGURA 37**

**COLE A FIGURA 39**

# LUTAS



## COLE A FIGURA 40

**LUTA GRECO-ROMANA:** é uma luta disputada somente por homens. Consiste em utilizar somente braços e troncos no combate. Não é permitido segurar o adversário da cintura para baixo ou utilizar as pernas para derrubá-lo e tem como objetivo dominar o oponente.

## COLE A FIGURA 41

**ESTILO LIVRE:** os atletas podem utilizar braços e pernas para atacar e defender semelhante a luta Greco-Romana. Também tem o objetivo. Um atleta chega à vitória ao finalizar o rival ou imobilizá-lo com os ombros no solo dominando o oponente.

É uma estilo de luta que há a participação das mulheres desde a edição de 2004, em Atenas.

## COLE A FIGURA 42

**BOXE:** é um esporte de combate, no qual os lutadores usam apenas os punhos, tanto para a defesa, quanto para o ataque. Os golpes só podem ser desferidos da cintura para cima. O objetivo dos atletas é desferir o maior número de golpes perfeitos no adversário ou conseguir nocauteá-lo.

## COLE A FIGURA 43

**JUDÔ:** cada luta dura no máximo 5 minutos, e tem como objetivo derrubar o adversário com as costas voltadas para o tatame. Temos 3 tipos de pontuação para essa luta : Ippon (golpe perfeito com as costas no chão); Waza-arr ( queda sem tocar as costas totolmente no chão ou imobilização); Yuko (derrubar o adversario de lado no tatame ou também imobilizá-lo ).

## COLE A FIGURA 44

# LUTAS



**COLE A FIGURA 45**

**KARATÊ:** será disputado nas olimpíadas através de dois estilos principais de competições: **Kata**, os pontos são marcados de acordo com a performance, seja ela realizada individualmente ou em grupo; **Kumite**, nessa competição a luta é realizada entre dois caratecas com uma duração de dois a cinco minutos. Os pontos são atribuídos conforme a área atingida no corpo do adversário, sendo as áreas de ataque limitadas a cabeça, rosto, pescoço, peito, abdômen, lado e costas

**COLE A FIGURA 51**

**COLE A FIGURA 52**

**TAEKWONDO:** é um esporte de combate que tem como objetivo atingir o adversário com chutes e socos para marcar pontos que são computados quando atingem os protetores usados pelos participantes, vence o lutador que obtiver maior pontuação, a disputa possui 3 rounds de 2 minutos.



**ESGRIMA:** é um esporte em que os competidores (esgrimistas) utilizam armas brancas (florete, espada e sabre) para atacar e defender. Os atletas pontuam quando atingem o tronco do adversário. A pontuação do sabre ocorre quando toca da cintura pra cima, no sabre e espada, as disputadas são individuais ou por equipes, mas no florete só há o torneio individual. Cada duelo tem três tempos de 3 minutos cada e o primeiro que conseguir 15 pontos é o vencedor

**COLE A FIGURA 53**



# PRECISÃO



**COLE A FIGURA 46**

**TÊNIS DE MESA:** consiste na disputa de pontos entre jogadores que golpeiam a bola com suas raquetes sobre a área de jogo (mesa). O objetivo é impedir que o adversário consiga realizar a mesma ação e devolva a bola para a área de jogo.

**COLE A FIGURA 47**

**GOLFE:** é um esporte em que com um taco o atleta deve rebater uma bolinha e acertar buracos que estão espalhados pelo campo.

**TIRO COM ARCO:** é um esporte muito simples onde o atleta usa de um arco para tentar acertar flechas o mais perto do centro do alvo que fica a uma grande distância.

**SKATE:** é um esporte radical que consiste em, realizar manobras deslizando sobre o solo (com ou sem obstáculos) equilibrando-se sobre o skate. O skate é uma prancha com rodinhas

**COLE A FIGURA 48**

**TÊNIS:** é um esporte praticado entre dois oponentes ou duas duplas de oponentes em uma quadra dividida por uma rede, onde os jogadores usam raquetes para rebater uma pequena bola de um lado para o outro.

**COLE A FIGURA 50**

**COLE A FIGURA 49**

# ESPORTES COLETIVOS



**FUTEBOL:** É disputado por duas equipes de 11 jogadores cada em que o objetivo é marcar o máximo possível de gols. As partidas duram 90 minutos (divididos em dois tempos de 45 minutos), e as pausas são acréscimos determinados pelo árbitro.

**COLE A FIGURA 54**

**COLE A FIGURA 55**

**BASQUETE:** é um esporte coletivo praticado entre duas equipes. Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra. Ganha a equipe que fizer o maior número de pontos.

**VOLEIBOL:** é praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada), onde é dividida por uma rede. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário. A partida tem 5 sets sendo eles de 25 pontos e o último de 15, porém é disputada em uma melhor de 3

**COLE A FIGURA 56**

**VÔLEI DE PRAIA:** é disputado numa quadra de areia, dividida na metade por uma rede, por dois ou quatro jogadores, o objetivo é lançar a bola com as mãos e fazer com que ela caia na quadra do adversário. A partida dura dois sets de 21 pontos. Em caso de empate, o terceiro set vai até 15 pontos.

**COLE A FIGURA 57**

# ESPORTES COLETIVOS



**COLE A FIGURA 58**

**HANDEBOL:** é um esporte que envolve passes de bola com as mãos. Praticado entre duas equipes, o objetivo é fazer gols, portanto ganha a equipe que fizer mais gols. Quando a bola está na mão do jogador, ele pode dar até três passos até arremessá-la para outro, também valendo para o tempo, podendo a bola ficar em mão durante 3 segundos.

**COLE A FIGURA 59**

**RUGBY:** é um jogo em que uma bola oval é conduzida pelos pés ou pelas mãos dos jogadores até a linha de fundo do campo, onde há uma trave semelhante a um H. O objetivo principal é fazer um try, que consiste em passar com a bola através da linha de fundo e encostá-la no chão, o lance que vale mais pontos no jogo.

**BADMINTON:** é um esporte praticado entre dois ou quatro jogadores., divididos por uma rede .A partida possui três sets de 21 pontos, vence quem fizer dois sets primeiros. Jogado com raquete e peteca, ganha ponto quem deixar a peteca tocar no espaço adversário.

**COLE A FIGURA 61**

**COLE A FIGURA 60**

**HÓQUEI SOBRE A GRAMA:** é um esporte disputado por duas equipes compostas por onze jogadores cada. O jogo é disputado num campo de grama artificial. Os jogadores usam tacos para conduzir a bola e fazer passes para os jogadores de sua equipe tentando marcar o gol. Uma partida é dividida em quatro tempos de quinze minutos.



# ESPORTES COLETIVOS



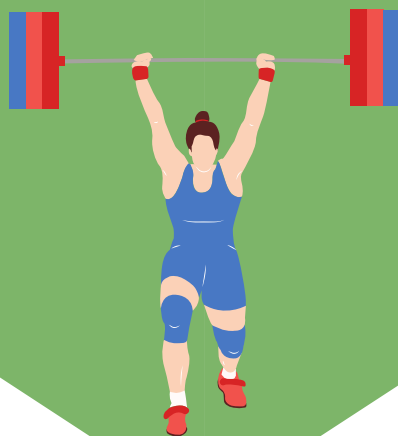
**COLE A FIGURA 62**

O **BEISEBOL** é uma modalidade praticada entre duas equipes, cada equipe tem nove jogadores que alternam as posições de defesa e ataque. O objetivo do jogo é fazer a maior quantidade de pontos, os “runs” (como são chamados os pontos na modalidade).O campo tem forma de semicírculo, dentro deste semicírculo existe um quadrado com quatro bases, uma em cada ponto de encontro com o círculo. O jogo é dividido em turnos. São nove ao todo, eles se alternam entre ataque e defesa. Um turno chega ao término quando os três bateadores de um mesmo time não marcam pontos e são substituídos.

**COLE A FIGURA 63**

Existem poucas diferenças entre o beisebol e o **SOFTBALL**, sendo elas: Campo: o campo de softball é menor; Tempo de jogo: no softball o tempo de jogo é de 7 tempos contra 9 tempos do baseball; Bola: a bola no softball é maior; Lançamento: no softball o lançamento é por baixo (na altura do quadril) e já no beisebol o lançamento é feito por cima. O objetivo do softball é o mesmo que o beisebol (marcar pontos)

# FORÇA E RESISTÊNCIA



**COLE A FIGURA 64**

No **HALTEROFILISMO** os atletas executam dois movimentos e todas as competições: arrancada e dois tempos. Este esporte tem basicamente o objetivo de levantar o maior peso possível sobre a cabeça.

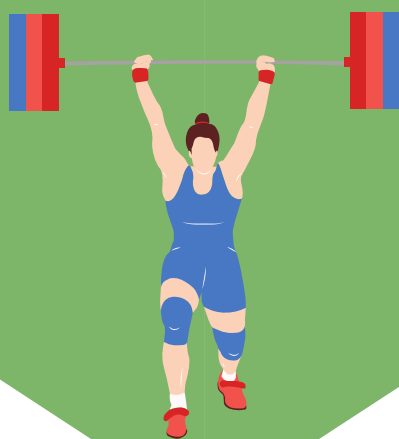
**COLE A FIGURA 65**

A **ESCALADA** é disputada em três categorias: Speed (15 metros), boulder (4,5 metros) e Leap (15 metros). O objetivo principal é cumprir o percurso com o menor tempo possível. É um esporte que utiliza as técnicas de montanhismo e pode ser praticado tanto em grupo como individualmente, exigindo do atleta o máximo de força e concentração.

**COLE A FIGURA 66**

O **HIPISMO** é dividido por três modalidades Olímpicas: Salto, CCE (Concurso Completo de Equitação) e Adestramento, podendo ser disputadas em equipes ou individualmente. Este é um esporte em que vários cavaleiros apresentam suas habilidades em provas, considerando harmonia, precisão e resistência dos competidores durante as provas, compostas de cercas de quase 2 m de altura, barreiras, muros e fossos cheios de água.

# FORÇA E RESISTÊNCIA



**COLE A FIGURA 67**

O **CICLISMO** é praticado em quatro modalidades dentro das Olimpíadas: Ciclismo de Pista, Ciclismo de Estrada , MTB (Mountain Bike) e a BMX (Bicicross) No ciclismo de Pista a competição é realizada em uma pista oval de 250 metros. Nesta modalidade os coclistas competem para atingir o menor tempo dutrante as voltas.

**COLE A FIGURA 68**

Diferente da modalidade anterior, o **CICLISMO DE ESTRADA** é ao ar livre. Esta competição tem dois formatos: a por equipes, em que os competidores iniciam a prova juntos e lutam para conseguir o menor tempo e a corrida contra o tempo, como termo deixa claro, é uma corrida individual contra o tempo.

**COLE A FIGURA 69**

Na modalidade **MTB (Mountain Bike)** o objetivo é percorrer terrenos acidentados de vários níveis de dificuldade, em circuitos de até 50 quilômetros, no menor tempo.

A modalidade mais recente a ser introduzida nas Olimpíadas dentre as quatro é a **BMX (Bicicross)**. E as competições são realizadas em uma pista de terra com loops e obstáculos, 8 ciclistas competem pelo menor tempo, aos saltos e manobras radicais.

**COLE A FIGURA 70**








Usain Bolt - Jamaica  
100m rasos - 9.63s  
Londres 2012


IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM






Florence Griffith - USA  
100m rasos - 10.62s  
Seul 1988

IMAGEM DISPONÍVEL EM GETTYIMAGES  
[HTTPS://WWW.GETTYIMAGES.PT/FOTOS/FLORENCE-GRIFFITH-JOYNER](https://www.gettyimages.pt/fotos/florence-griffith-joyner)






Vivian Cheruiyot - Quênia  
5000m - 14:26.17  
Rio 2012


IMAGEM DISPONÍVEL EM MINT  
[HTTPS://WWW.LIVEMINT.COM/SPORTS/E3VABR60RVR90VTBYSFMXL/RIO-OLYMPICS-KENYAS-VIVIAN-CHERUIYOT-STUNS-ALMAZAYANA-TO.HTML](https://www.livemint.com/sports/E3VABR60RVR90VTBYSFMXL/RIO-OLYMPICS-KENYAS-VIVIAN-CHERUIYOT-STUNS-ALMAZAYANA-TO.HTML)







Kenenisa Bekele - Etiópia  
5000m - 12:57.82  
Pequim 2018

IMAGEM DISPONÍVEL EM RUNNERSWORLD  
[HTTPS://WWW.RUNNERSWORLD.COM/NEWS/A29286164/KENENISA-BEKELE-BERLIN-MARATHON-2019/](https://www.runnersworld.com/news/A29286164/KENENISA-BEKELE-BERLIN-MARATHON-2019/)



Samuel Wanjiru - Quênia  
Maratona - 2:06:32  
Pequim 2008

IMAGEM DISPONÍVEL EM VEJA  
[HTTPS://VEJA.ABRIL.COM.BR/ESPORTE/CAMPEAO-OLIMPICO-SAMUEL-WANJIRU-MORRE-AOS-24-ANOS/](https://veja.abril.com.br/esporte/campeonato-olimpico-samuel-wanjiru-morre-aos-24-anos/)






Tiki Gelana - Etiópia  
Maratona - 2:23:07  
Londres 2012

IMAGEM DISPONÍVEL EM WEBRUN  
[HTTPS://WWW.WEBRUN.COM.BR/ETIOPES-VENCEM-MARATONA-DE-ROTERDA-COM-TEMPOS-MUITO-BAIXOS/](https://www.webrun.com.br/etiopes-vencem-maratona-de-roterda-com-tempos-muito-baixos/)






Anita Włodarczyk  
Polônia  
Lançamento de martelo  
82,29 m - Rio 2016

IMAGEM DISPONÍVEL EM REDEDOESPORTE  
[HTTP://REDEDOESPORTE.GOV.BR/PT-BR/NOTICIAS/BICAMPEAO-OLIMPICA-DO-MARTELO-E-ATRACAO-DO-GP-BRASIL-CAIXA-DE-ATLETISMO](http://rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/bicampeonato-olimpico-do-martelo-e-atracao-do-gp-brasil-caixa-de-atletismo)






Sergey Litvinov - URSS  
Lançamento de martelo  
84.80 m  
Seul 1988

IMAGEM DISPONÍVEL EM RUNNERSCLUB  
[HTTPS://RUNNERSCLUB.RU/ARTICLES/REKOMENDUEM-K-PROCHTENIYU-INTERVYU-SERGEYA-LITVINOVA-MLADSGHEGO](https://runnersclub.ru/articles/rekomenduem-k-prochteniyu-intervyu-sergeya-litvinova-mladshego)






Andreas Thorkildsen - Noruega  
Lançamento de dardo - 90.57 m - Pequim 2008

IMAGEM DISPONÍVEL EM SPIKES  
[HTTPS://SPIKES.WORLDATEHTICS.ORG/POST/YOUTUBE-LESSONS-FOR-THORKILDSSEN](https://spikes.worldathletics.org/post/youtube-lessons-for-thorkildsen)





10

Residência  
Pedagógica



Osleidys Menéndez -  
Cuba -  
Lançamento de dardo -  
71,53 m - Atenas 2004

IMAGEM DISPONÍVEL EM ASERE  
[HTTPS://WWW.ASERE.COM/LA-JABALINISTA-CUBANA-Y-CAMPEONA-OLIMPICA-OSLEIDYS-MENENDEZ-LLEGA-A-EEUU/](https://www.asere.com/la-jabalinista-cubana-y-campeona-olimpica-osleidys-mendez-llega-a-eeuu/)



11

Residência  
Pedagógica



Martina Hellmann -  
Alemanha -  
Lançamento de disco -  
72,30 m - Seul 1988

IMAGEM DISPONÍVEL EM IMAGO  
[HTTPS://WWW.IMAGO-IMAGES.COM/SP/0004829158](https://www.imago-images.com/sp/0004829158)



12

Residência  
Pedagógica



Virgilijus Alekna -  
Lituânia - Lançamento de  
disco - 69.89 m -  
Atenas 2004

IMAGEM DISPONÍVEL EM THROWSHUB  
[HTTP://THROWSHUB.COM/ATHLETE/VIRGILIJUS-ALEKNA](http://throwshub.com/athlete/virgilijus-alekna)



13

Residência  
Pedagógica



Ryan Crouser - USA  
Arremesso de peso -  
22.52 m -  
Rio 2016

IMAGEM DISPONÍVEL EM OLYMPICS  
[HTTPS://OLYMPICS.COM/PT/VIDEO/RYAN-CROUSER-PUT-ON-WEIGHT-NOT-FUN](https://olympics.com/pt/video/ryan-crouser-put-on-weight-not-fun)



14

Residência  
Pedagógica



Ilona Slupianek -  
Alemanha  
Arremesso de peso -  
22,41 m - Moscou 1980

IMAGEM DISPONÍVEL EM PRABOOK  
[HTTPS://PRABOOK.COM/WEB/ILONA.SLUPIANEK/2362304](https://prabook.com/web/ilona.slupianek/2362304)



15

Residência  
Pedagógica



Jackie Joyner-Kersey -  
USA  
Salto em distância -  
7,40 m - Seul 1988

IMAGEM DISPONÍVEL EM GETTYIMAGES  
[HTTPS://WWW.GETTYIMAGES.COM.BR/FOTOS/JACKIE-JOYNER-KERSEE](https://www.gettyimages.com.br/fotos/jackie-joyner-kersey)




16

Residência  
Pedagógica




Bob Beamon - USA  
Salto em distância -  
8.90 m - Cidade do  
México 1968

IMAGEM DISPONÍVEL EM GUINNESSWORLDRECORDS  
[HTTPS://WWW.GUINNESSWORLDRECORDS.COM/NEWS/2016/8/OLYMPIC-LEGENDS-BOB-BEAMON-TAKES-LONG-JUMP-RECORD-TO-NEW-HEIGHTS-IN-1968-437935](https://www.guinnessworldrecords.com/news/2016/8/olympic-legends-bob-beamon-takes-long-jump-record-to-new-heights-in-1968-437935)




17

Residência  
Pedagógica




Thiago Braz - Brasil  
Salto com vara -  
6,03 m - Rio 2016

IMAGEM DISPONÍVEL EM SPORTBUZZ  
[HTTPS://SPORTBUZZ.UOL.COM.BR/PERSONALIDADES/THIAGO-BRAZ-ATLETA-DO-SALTO-COM-VARA.HTML](https://sportbuzz.uol.com.br/personalidades/thiago-braz-atleta-do-salto-com-vara.html)



18

Residência  
Pedagógica



Yelena Isinbayeva -  
Rússia  
Salto com vara -  
5,05 m - Pequim 2008

IMAGEM DISPONÍVEL EM OGLOBO  
[HTTPS://OGLOBO.GLOBO.COM/ESPORTES/ISINBAYEVA-DIZ-QUE-FOI-MAL-INTERPRETADA-AO-DEFENDER-LEI-ANTI-GAY-DA-RUSSIA-9574654](https://oglobo.globo.com/esportes/isi-nbayeva-diz-que-foi-mal-interpretada-ao-defender-lei-anti-gay-da-russia-9574654)





19

Residência  
Pedagógica



Yelena Slesarenko -  
Rússia  
Salto em altura -  
2,06 m - Atenas 2004

IMAGEM DISPONÍVEL EM OGLOBO  
 HTTPS://OGLOBO.GLOBO.COM/ESPORTES/ISI  
 NBAYEVA-DIZ-QUE-FOI-MAL-INTERPRETADA-  
 AO-DEFENDER-LEI-ANTI-GAY-DA-RUSSIA-  
 9574654



20

Residência  
Pedagógica



Charles Austin - USA  
Salto em altura -  
2.39 m - Atlanta 1996

IMAGEM DISPONÍVEL EM CHARLESAUSTIN  
 HTTP://WWW.CHARLESAUSTIN.NET/



21

Residência  
Pedagógica



Roman Šebrle -  
República Checa  
Decatlo - 8893 pts -  
Atlanta 1996

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



22

Residência  
Pedagógica



Jackie Joyner-Kersey -  
Estados Unidos  
Heptatlo - 7291 pts -  
Seul 1988

IMAGEM DISPONÍVEL EM GETTYIMAGES  
 HTTPS://WWW.GETTYIMAGES.COM.BR/FOTO  
 S/JACKIE-JOYNER-KERSEE



23

Residência  
Pedagógica



Katie Ledecky - Estados  
Unidos - 400m livre -  
3:56.46 - Rio de Janeiro  
2016

IMAGEM DISPONÍVEL EM WIKIPEDIA  
 HTTPS://PT.M.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/FICHEI  
 RO:KATIE\_LEDECKY\_OLYMPICS\_2016.JPG



24

Residência  
Pedagógica



Os saltos ornamentais  
também podem ser  
realizador por duplas.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



25

Residência  
Pedagógica



Anastasia Davydova-  
Rússia- Jogos de Atenas-  
2004 e Pequim-2008,  
quatro ouros.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



26

Residência  
Pedagógica



Em 2014 a (Fina) liberou a  
participação masculina  
no nado sincronizado

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



27

Residência  
Pedagógica



A Atleta Brasileira Ana  
Marcela Cunha é nadadora  
,atualmente, uma das  
nossas representantes no  
esporte.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

28

Residência  
Pedagógica



Antes de ser uma modalidade olímpica, o esporte era chamado de “futebol aquático”.


**IMAGEM DISPONÍVEL EM OLYMPICS**  
**HTTPS://OLYMPICS.COM/PT/ATLETAS/ANAS-TASIA-DAVYDOVA**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

29

Residência  
Pedagógica



Denis Gargaud Chanut - Francês - Ouro na Canoagem Slalom - Jogos do Rio de Janeiro de 2016.

**IMAGEM DISPONÍVEL EM WIKIPEDIA**  
**HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/DENIS\_G-ARGAUD\_CHANUT**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

30

Residência  
Pedagógica



Martine Grael e Kahena Kunze - Atletas Brasileiras - Ouro na Vela - Jogos do Rio de Janeiro 2016.

**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

31

Residência  
Pedagógica



Gabriella Szabó & Danuta Kozák - Ouro na Canoagem SprintModalidade K2 1000m, Rio de Janeiro, 2016.

**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho


32

Residência  
Pedagógica



Gabriel Medina - Surfista Brasileiro. Vai representar o Brasil nos Jogos de Tóquio 2021


**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

33

Residência  
Pedagógica



Robert Scheidt - Atleta Brasileiro, Ouro na Vela em Atlanta, 1996 e Atenas, 2004.

**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho


34

Residência  
Pedagógica




Magdalena Fularczyk & Natalia Madaj - Atletas Polonesas - Ouro no Remo - Jogos do Rio de Janeiro 2016.

**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

Residência  
Pedagógica



Arthur Zanetti (Argolas) Primeiro ouro brasileiro na Ginástica Artística masculina - Londres, 2012

**IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM**



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

Residência  
Pedagógica



A brasileira Daiane dos Santos, famosa pelo solo, possui 2 movimentos com seu sobrenome no código de pontuação

**IMAGEM DISPONÍVEL EM TODOS NEGROS DO MUNDO**  
**HTTPS://TODOSNEGROSDOMUNDO.COM.BR/D-AIANE-DOS-SANTOS-E-A-SUA-IMPORTANCIA-NA-HISTORIA/**





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho


37






Aparinhos da Ginástica Rítmica


IMAGEM DISPONÍVEL EQUIPE GR DAISY BARROS  
[HTTP://WWW.EQUIPEGRDAISYBARROS.COM.BR/GINASTICA-RITMICA-FIG/BREVE-HISTORICO-DOS-APARELHOS-DE-GR](http://www.equipedaisybarros.com.br/ginastica-ritmica-fig/breve-historico-dos-aparelhos-de-gr)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

38





Nadia Comaneci, Romena. Primeira nota perfeita da história da ginástica Montreal, 1976

IMAGEM DISPONÍVEL OLIMPIADA TODO DIA  
[HTTPS://WWW.OLIMPIADATODODIA.COM.BR/CURIOSIDADES-OLIMPICAS/262601-NADIA-COMANECI-E-O-PRIMEIRO-10-DA-HISTORIA-DA-GINASTICA/](https://www.olimpiadatododia.com.br/curiosidades-olimpicas/262601-nadia-comaneci-e-o-primeiro-10-da-historia-da-ginastica/)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

39





A Ginástica de Trampolim foi incluída nas Olimpíadas pela primeira vez em Sydney, 2000

IMAGEM DISPONÍVEL SURTO OLIMPICO  
[HTTPS://WWW.SURTOOLIMPICO.COM.BR/2017/08/FEDERACAO-INTERNACIONAL-DE-GINASTICA.HTML](https://www.surtoolimpico.com.br/2017/08/federacao-internacional-de-ginastica.html)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho


40






Davor Štefanek SRB, da Sérvia foi destaque de ouro na luta Greco-Romana nos Jogos Rio 2016.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho


41





Migran Arutyunyan ARM, da Armênia foi destaque de prata na luta Greco-Romana nos Jogos Rio 2016.


IMAGEM DISPONÍVEL FACEBOOK  
[HTTPS://M.FACEBOOK.COM/637422476464589/PHOTOS/P.654694338070736/654694338070736/](https://m.facebook.com/637422476464589/photos/p.654694338070736/654694338070736/)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

42





Foi a partir dos jogos em 2004, de Atenas que as mulheres puderam disputar a modalidade de luta livre nos Olimpíadas.

IMAGEM DISPONÍVEL EBC  
[HTTPS://MEMORIA.EBC.COM.BR/ESPORTES/RIO2016/2016/07/LUTA-LIVRE-E-UM-DOS-ESPORTES-DO-RIO-2016-CONHECA-REGRAS-DA-DISPUTA](https://memoria.ebc.com.br/esportes/rio2016/2016/07/luta-livre-e-um-dos-esportes-do-rio-2016-conheca-regras-da-disputa)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

43





László Papp, aos 22 anos, foi campeão dos médios nos Jogos de Londres-1948

IMAGEM DISPONÍVEL EDESORTO  
[HTTPS://EDESORTO.COM/LASZLO-PAPP-OTRICAMPEAO-QUE-SAIU-DA-168581](https://edesporto.com/laszlo-papp-otricampeao-que-saiu-da-168581)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

44





Ketleyn Quadros se tornou a primeira mulher brasileira a chegar ao pódio no esporte individual.

IMAGEM DISPONÍVEL O TEMPO  
[HTTPS://WWW.OTEMPO.COM.BR/SUPERFC/ESPECIALIZADOS/JUDOCA-KETLEYN-QUADROS-COMEMORA-CHANCE-DE-VOLTAR-A-TREINAR-DE-FORMA-OFFICIAL-1.2360713](https://www.otempo.com.br/superfc/especializados/judoca-ketleyn-quadros-comemora-chance-de-voltar-a-treinar-de-forma-oficial-1.2360713)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais  
Campus  
Muzambinho

45





No Karatê Sandra Sánchez Jaime, é karateca com o maior número de medalhas na história do circuito internacional.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM





46

Residência  
Pedagógica



Desde quando o Tênis de Mesa foi inserido nas Olimpíadas a China não ganhou a medalha de ouro apenas 4 vezes

IMAGEM DISPONÍVEL PORTUGUESE.PEOPLE  
[HTTP://PORTUGUESE.PEOPLE.COM.CN/N3/2016/0817/C312908-9101392.HTML](http://portuguese.people.com.cn/N3/2016/0817/C312908-9101392.html)



47

Residência  
Pedagógica



Desde a introdução do tiro com arco em equipes nas Olimpíadas em 1988 apenas a Coreia do Sul conquistou medalha de ouro

IMAGEM DISPONÍVEL GE.GLOBO  
[HTTPS://GE.GLOBO.COM/OLIMPIADAS/TIRO-COM-ARCO/NOTICIA/2016/08/COM-PRECISAO-DO-N-1-DO-MUNDO-SUL-COREANOS-LEVAM-OURO-NO-TIRO-COM-ARCO.HTML](https://ge.globo.com/olimpiadas/tiro-com-arco/noticia/2016/08/com-precisao-do-n-1-do-mundo-sul-coreanos-levam-ouro-no-tiro-com-arco.html)



48

Residência  
Pedagógica



Inbee Park, sul-coreana medalhista de ouro no golfe nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro (2016)

IMAGEM DISPONÍVEL PGA  
[HTTPS://WWW.PGA.COM/STORY/REIGNING-OLYMPIC-GOLD-MEDALIST-INBEE-PARKS-ADVICE-FOR-AMATEUR-GOLFERS](https://www.pga.com/story/reigning-olympic-gold-medalist-inbee-parks-advice-for-amateur-golfers)



49

Residência  
Pedagógica




Andy Murray, britânico, foi o único tenista masculino a ganhar a medalha de ouro em duas Olimpíadas seguidas, Londres (2012) e Rio (2016)

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



50

Residência  
Pedagógica



Luizinho foi o primeiro skatista brasileiro confirmado nas Olimpíadas de Tóquio 2021

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



51

Residência  
Pedagógica



O americano Steven Lopez é um dos maiores medalhistas do taekwondo na história dos Jogos Olímpicos.

IMAGEM DISPONÍVEL ESTADÃO  
[HTTPS://TUDO-SOBRE.ESTADAO.COM.BR/STEVEN-LOPEZ](https://tudo-sobre.estadao.com.br/steven-lopez)



52

Residência  
Pedagógica



A sul-coreana Hwang Gyeong-Seon é uma das maiores medalhistas do taekwondo na história dos Jogos Olímpicos

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



53

Residência  
Pedagógica



O maior ganhador de medalhas de ouro da esgrima em Jogos Olímpicos é o húngaro Aladar Gerevich.

IMAGEM DISPONÍVEL ESPORTES  
[HTTPS://ESPORTES.YAHOO.COM/FOTOS/MAIORES-RECORDISTAS-OL%C3%ADMPICOS-SLIDESHOW/](https://esportes.yahoo.com/fotos/maiores-recordistas-ol%C3%ADmpicos-slideshow/)



54

Residência  
Pedagógica



O Brasil já conquistou seis medalhas Olímpicas no futebol.

IMAGEM DISPONÍVEL GE.GLOBO  
[HTTPS://GE.GLOBO.COM/OLIMPIADAS/NOTICIA/2012/08/GERACOES-DE-PRATA-DO-BRASIL-APONTAM-O-CAMINHO-DO-OURO-PARA-NEYMAR-E-CIA.HTML](https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/2012/08/geracoes-de-prata-do-brasil-apontam-o-caminho-do-ouro-para-neymar-e-cia.html)





55





Lisa Fernandez fez parte da equipe Estadunidense tricampeã olímpica no softbol.

IMAGEM DISPONÍVEL WIKIPEDIA  
[HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/LISA\\_FERNANDEZ](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lisa_Fernandez)



56





Cinco medalhas em Jogos Olímpicos, quatro de ouro e uma de bronze. Teresa Edwards conseguiu colocar o nome na história do Estados Unidos e do basquete mundial.

IMAGEM DISPONÍVEL OLIMPIADA TODO DIA  
[HTTPS://WWW.OLIMPIADATODODIA.COM.BR/BASQUETE/267858-TERESA-EDWARDS-A-MAIOR-MEDALHISTA-DO-BASQUETE-NAS-OLIMPIADAS/](https://www.olimpiadatododia.com.br/basquete/267858-TERESA-EDWARDS-A-MAIOR-MEDALHISTA-DO-BASQUETE-NAS-OLIMPIADAS/)



57





Serginho Brasileiro que conquistou 2 ouros (2004 e 2016) e 2 pratas (2008 e 2012).

IMAGEM DISPONÍVEL WIKIPEDIA  
[HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ESCADINHA\\_\(VOLEIBOLISTA\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Escadinho_A_(voleibolista))



58





O brasileiro Emanuel Rego conquistou medalhas em 3 olimpíadas 2004, 2008 e 2012 (ouro, bronze e prata )

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



59





Andrey Lavrov, que possui três medalhas de ouro e uma medalha de bronze no handebol ,que foram conquistadas por três equipes diferentes, União Soviética, Equipe Unificada, e pela Rússia.

IMAGEM DISPONÍVEL OLIMPIADA TODO DIA  
[HTTPS://WWW.OLIMPIADATODODIA.COM.BR/CURIOSIDADES-OLIMPICAS/268468-ANDREY-LAVROV/](https://www.olimpiadatododia.com.br/curiosidades-olimpicas/268468-ANDREY-LAVROV/)



60





Fiji (Fiji Rugby Union) conquista a primeira medalha pelo país, o ouro no rugby.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



61





Gao Ling é o atleta com mais medalhas olímpicas em badminton de todos os tempos, com duas de ouro, uma de prata e uma de bronze.

IMAGEM DISPONÍVEL OLIMPIADA TODO DIA  
[HTTPS://WWW.OLIMPIADATODODIA.COM.BR/CURIOSIDADES-OLIMPICAS/269018-QUEM-E-GAO-LING-A-MAIOR-VENCEDORA-DA-HISTORIA-DO-BADMINTON/](https://www.olimpiatatododia.com.br/curiosidades-olimpicas/269018-QUEM-E-GAO-LING-A-MAIOR-VENCEDORA-DA-HISTORIA-DO-BADMINTON/)




62







Equipe da Índia campeã nos Jogos de 1936: nação é a mais vitoriosa na história do hóquei sobre grama olímpico.

IMAGEM DISPONÍVEL WIKIPEDIA  
[HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/H%C3%B3QUEI\\_SOBRE\\_A\\_GRAMA\\_NOS\\_JOGOS\\_OL%C3%ADMPICOS\\_DE\\_VER%C3%A3O\\_DE\\_1936](https://pt.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3quei_sobre_a_grama_nos_Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_1936)



63





Orlando Hernández, membro da equipe cubana de 1992, a primeiro a conquistar o ouro olímpico no beisebol.

IMAGEM DISPONÍVEL WIKIPEDIA  
[HTTPS://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ORLANDO\\_HERNANDEZ](https://en.wikipedia.org/wiki/Orlando_Hernandez)






64






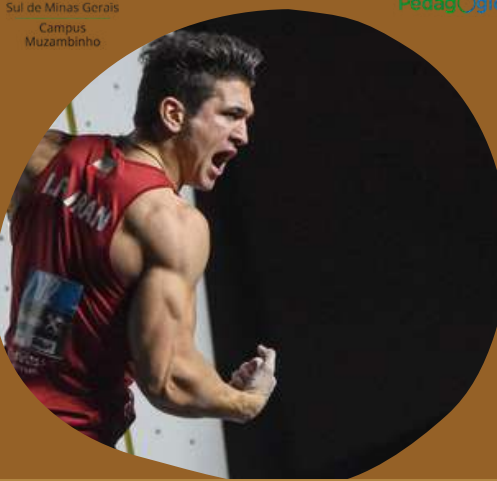
O iraniano Hossein Rezazadeh é o único atleta que obteve um recorde entre os halterofilistas de 472,5 quilos, erguidos.

IMAGEM DISPONÍVEL GETTY IMAGES  
[HTTPS://WWW.GETTYIMAGES.PT/FOTOS/HOSEIN-REZAZADEH](https://www.gettyimages.pt/fotos/hossein-rezazadeh)



65





O maior nome em escalada de velocidade é o iraniano Reza Alipour Shenazandifard, com impressionantes 5,48 segundos, detém o recorde mundial da modalidade

IMAGEM DISPONÍVEL BLOG DESCALADA  
[HTTPS://BLOGDESCALADA.COM/REZALIPOUR-SHENAZANDIFARD-QUEM-E-ORECORDISTA-MUNDIAL-DE-ESCALADA-DE-VELOCIDADE/](https://blogdescalada.com/reza-alipour-shenazandifard-quem-e-o-recordista-mundial-de-escalada-de-velocidade/)



66





O recorde mundial é de 2m47, obtido em 1949 na cidade de Vinã del Mar no Chile, pelo capitão chileno Alberto Larriguibel e permanece até hoje.

IMAGEM DISPONÍVEL FEDERACIONECUESTRE  
[HTTPS://WWW.FEDERACIONECUESTRE.CL/SALONDELAFAMA/JINETES/LARRAGUIBEL.PHP](https://www.federacionecuestre.cl/salondelaFama/jinetes/larraguibel.php)



67





O ciclista curitibano Fernando Sikora Júnior, atleta da seleção brasileira de ciclismo de pista, estabeleceu novo recorde do Velódromo de Curitiba na prova de velocidade individual com o tempo de 10,886 segundos – equivalente a 66,1 km/h na prova de 200 metros.

IMAGEM DISPONÍVEL ASSESSOCOR  
[HTTP://ASSESSOCOR.COM.BR/NOTICIA/5325/CICLISTA-QUEBRA-RECORDE-DE-VELOCIDADE-INDIVIDUAL-NO-VELODROMO-DE-CURITIBA.ASPX](http://assessorcor.com.br/noticia/5325/ciclista-quebra-recorde-de-velocidade-individual-no-velodromo-de-curitiba.aspx)



68





Aos 45 anos, a americana Denise Mueller Korenek quebrou o recorde de velocidade em uma bicicleta ao atingir 296km/h

IMAGEM DISPONÍVEL FACEBOOK  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/FIRECYCLE/](https://www.facebook.com/firecycle/)




69







O recorde atual foi por Stöckl de 42 anos, que realizou em 2011, quando Max literalmente despencou do Vulcão Cerro Negro na Nicarágua a 164,95 km/h.

IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM



70





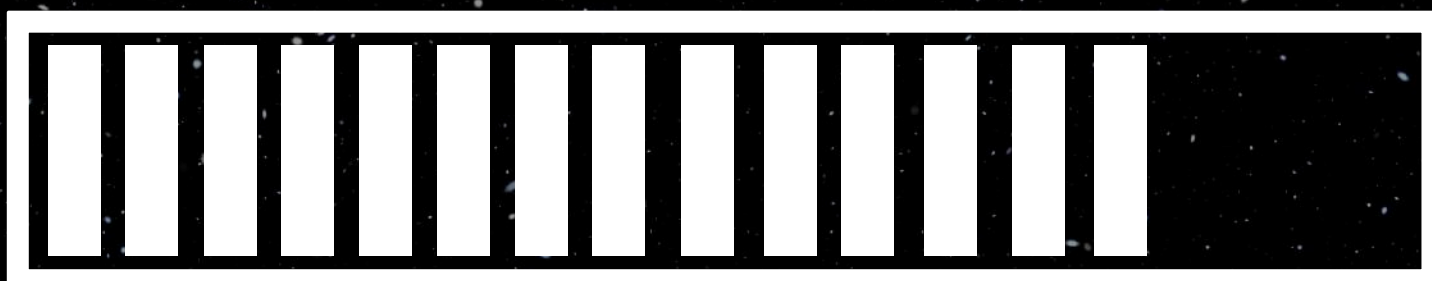
Um dos melhores nomes da atualidade, atual campeão mundial no ciclismo BMX, o norte-americano Justin Dowell

IMAGEM DISPONÍVEL VITALBMX  
[HTTPS://WWW.VITALBMX.COM/FEATURES/JUSTIN-DOWELL-WHAT-CHANGED,6199](https://www.vitalbm.com/features/justin-dowell-what-changed,6199)



Carregando Novas

Ideias...





# Capítulo 4

## Voleibol: Revista Estudantil

**FERNANDA GABRIELA CASAGRANDE**

**SOU LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO GRADUADA EM 2018, E EM MAIO DO MESMO ANO EU PASSEI EM UM CONCURSO DO ESTADO DE MINAS GERAIS. FOI QUANDO COMECEI A TRABALHAR COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DA CIDADE DE POÇOS DE CALDAS– MG.**

**NOS ÚLTIMOS QUATRO ANOS, TIVE A OPORTUNIDADE DE REALIZAR DUAS PÓS-GRADUAÇÕES: UMA EM ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS, NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, E OUTRA DE ENSINO DA SOCIOLOGIA NO ENSINO MÉDIO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL REI. EM 2023, FAÇO PARTE DO MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR (PROEF) NO IFSULDEMINAS – CAMPUS MUZAMBINHO.**

**NO CURSO DE PRODUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, PUDE CONHECER QUANTO A CONSTRUÇÃO AUTORAL DE MATERIAIS PODE NOS AJUDAR NO ENSINO APRENDIZAGEM DOS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ALÉM DE CONTRIBUIR NA CONSTRUÇÃO DE PROCESSOS MAIS SIGNIFICATIVOS PARA A REALIDADE EM QUE ATUAMOS.**

**APÓS NOS MOSTRAR COMO UTILIZAR DIVERSAS TECNOLOGIAS QUE PODEM NOS AUXILIAR NA CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS E REVISTAS DIGITAIS, O CURSO SOLICITOU QUE CONSTRUÍSSEMOS UM PROJETO E MATERIAL DIDÁTICO PARA SER UTILIZADO EM NOSSAS AULAS. NESTA REALIDADE, OPTEI POR CRIAR UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA PARA O ENSINO MÉDIO SOBRE O VOLEIBOL, INICIANDO COM UMA CONTEXTUALIZAÇÃO QUANTO AO ESPORTE, FAZENDO PROBLEMATIZAÇÕES, PROPONDO ATIVIDADES, JOGOS, BRINCADEIRAS E A CONSTRUÇÃO DE JOGOS TEMATIZADA PELOS PRÓPRIOS ALUNOS.**

**ESSA PROPOSTA TERIA COMO CULMINÂNCIA A CRIAÇÃO COLETIVA DE UMA REVISTA DIGITAL. SENDO ASSIM, PARA A CONSTRUÇÃO DA REVISTA FORAM ESCOLHIDAS TEMÁTICAS LIGADAS AO VOLEIBOL, E A REVISTA FUNCIONARIA COMO UMA FORMA DE AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO DOS ALUNOS.**

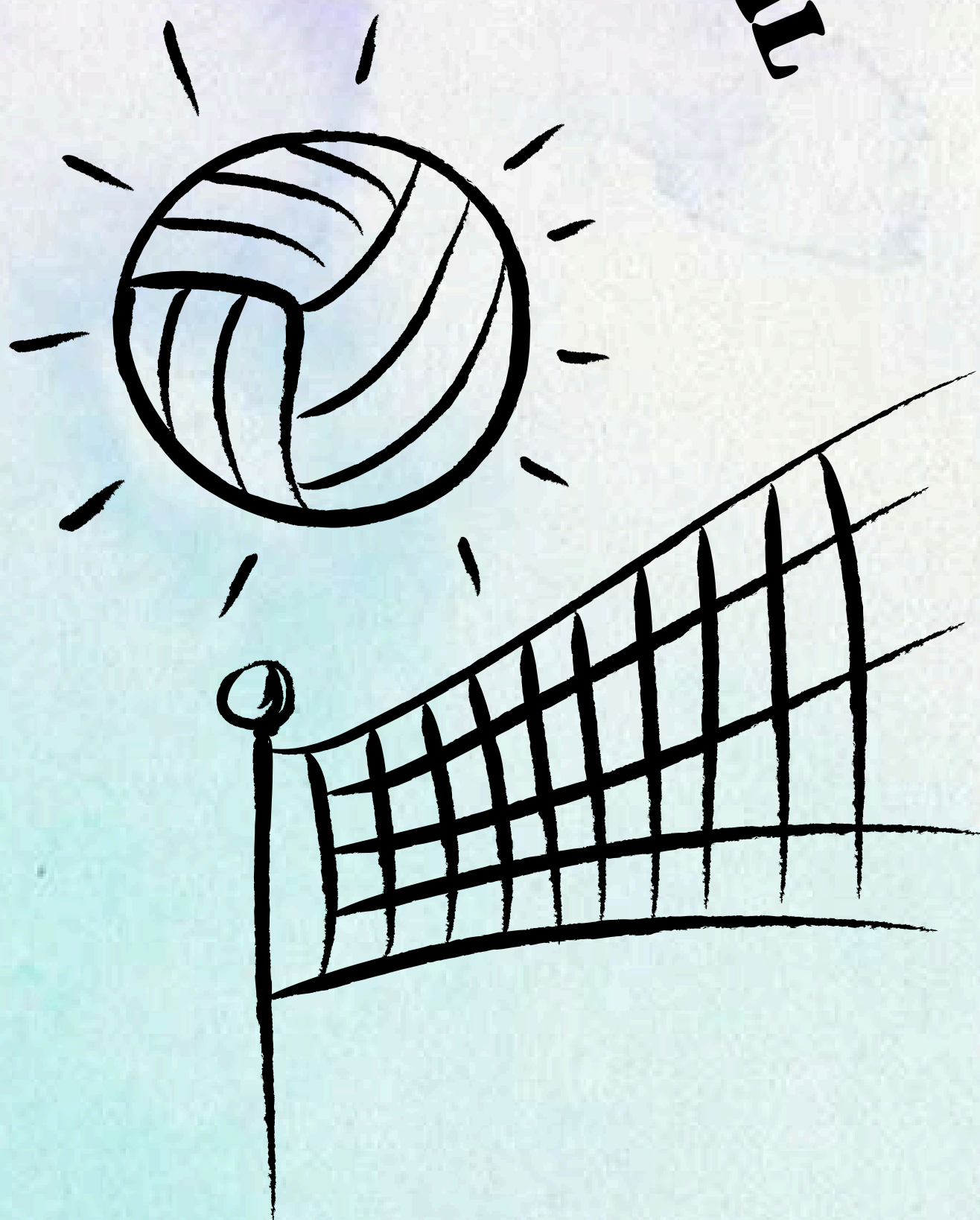
**NESTA PROPOSTA, CONSTRUÍ UMA REVISTA QUE CONTINHA NO SEU CORPO AS MODALIDADES DE VOLEIBOL EXISTENTES, SUAS CARACTERÍSTICAS, FUNDAMENTOS, REGRAS, CURIOSIDADES E PRINCIPAIS JOGADORES, ALÉM DE CONTER ALGUNS VÍDEOS PARA UMA MAIOR FAMILIARIZAÇÃO DOS ALUNOS COM A TEMÁTICA. NO FINAL, A REVISTA APRESENTAVA ALGUMAS BRINCADEIRAS QUE PODERIAM SER CONSTRUÍDAS PELOS PRÓPRIOS ALUNOS E QUE PODERIM SER REPLICADAS EM QUALQUER AMBIENTE.**

**O CURSO NOS POSSIBILITA OBSERVAR A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DE FORMA MAIS AMPLA, NOS APROXIMANDO DAS REALIDADES DOS ALUNOS, POIS AS TECNOLOGIAS ESTÃO PRESENTES NO DIA-A-DIA DOS ESTUDANTES. AO INVÉS DE INIBIRMOS O SEU USO PODEMOS PROPOR QUE ELAS SEJAM UTILIZADAS DE FORMA A CONTRIBUIR COM O PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM, PROPORCIONANDO UM CONHECIMENTO MAIS INTERESSANTE E SIGNIFICATIVO.**



VOLEIBOL

# REVISTA ESTUDANTIL





FERNANDA GABRIELA DE  
REZENDE CASAGRANDE

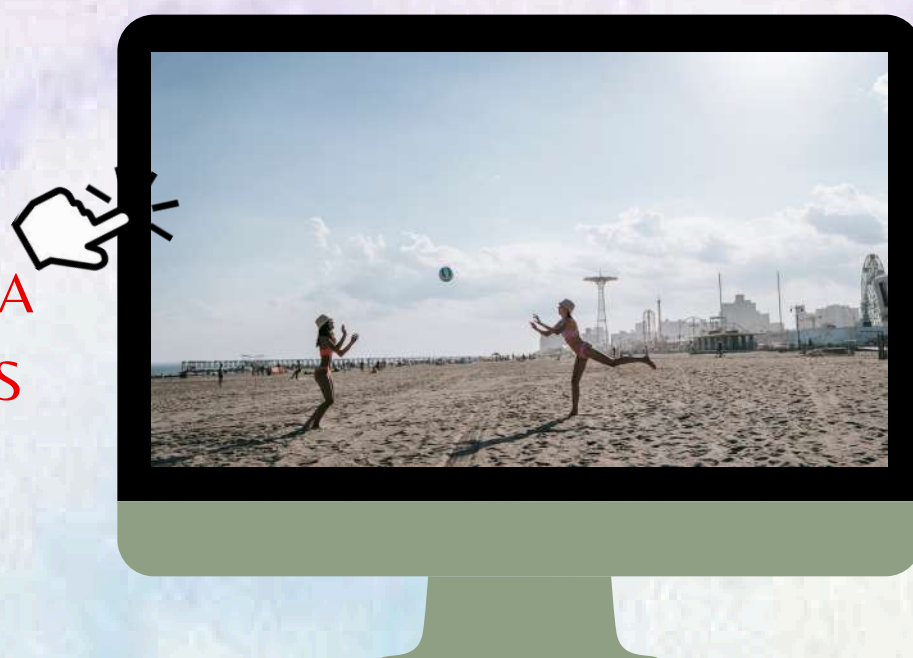




# VÔLEI DE PRAIA

O VÔLEI DE PRAIA É UMA ADAPTAÇÃO DO VOLEIBOL. SURTIU NA DÉCADA 30 NAS PRAIAS DA CALIFÓRNIA, NOS ESTADOS UNIDOS. NO ENTANTO, ERA DISPUTADA APENAS COMO HOBBY. NA DÉCADA DE 40, COMEÇARAM A SER FEITOS TORNEIOS AMADORES E, NA DÉCADA DE 70 OCORRERAM OS PRIMEIROS TORNEIOS PROFISSIONAIS. O ESPORTE PASSOU A INTEGRAR O PROGRAMA DOS JOGOS OLÍMPICOS EM 1996.

CLIQUE PARA  
SABER MAIS



APOS ALGUMAS MUDANÇAS AO LONGO DA HISTÓRIA DO VÔLEI DE PRAIA, AS PRINCIPAIS REGRAS SÃO AS SEGUINTE:

- O JOGO SERÁ VENCIDO PELA DUPLA QUE GANHAR DOIS SETS;
- VENCERÁ O SET A DUPLA QUE PRIMEIRO ALCANÇAR 21 PONTOS, COM DIFERENÇA DE DOIS PONTOS;
- EM CASO DE EMPATE POR 1 A 1, SERÁ DISPUTADO UM TIEBREAK DE 15 PONTOS;
- DURANTE OS DOIS PRIMEIROS SETS, AS DUPLAS TROCAM DE LADO DA QUADRA A CADA 7 PONTOS DISPUTADOS. JÁ NO TIEBREAK, A TROCA DE LADO ACONTECE A CADA 5 PONTOS DISPUTADOS;
- A “CARREGADA” É PERMITIDA NO VÔLEI DE PRAIA QUANDO A DUPLA SE DEFENDE DE UM ATAQUE VIOLENTO;
- CADA DUPLA TEM DIREITO A UM TEMPO DE 30 SEGUNDOS EM CADA SET.

# História e Curiosidades



O VÔLEI DE PRAIA SURTIU NA DÉCADA DE 30 NAS AREIAS DA CALIFÓRNIA, COMO UMA IMPROVISACÃO DO VÔLEI DE QUADRA. LOGO DEPOIS UM EMPRESÁRIO FRANCÊS LEVOU A MODALIDADE PARA AS AREIAS DE FRANCOVILLE, NA FRANÇA.

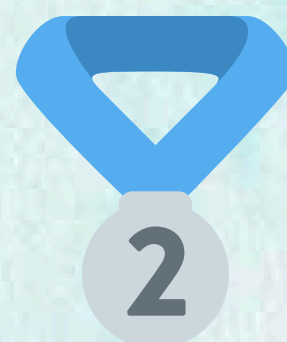
A MODALIDADE VIROU FEBRE E LOGO SURTIRAM AS PRIMEIRAS DUPLAS, ACONTECENDO O PRIMEIRO TORNEIO OFICIAL EM 1947 E, EM SEGUIDA, O PRIMEIRO CIRCUITO, COM ETAPAS EM CINCO PRAIAS CALIFORNIANAS.









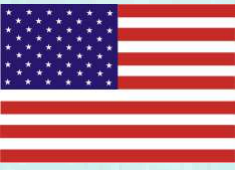


O VÔLEI DE PRAIA ESTREOU NAS OLIMPIADAS DE ATLANTA EM 1996, E O BRASIL FEZ HISTÓRIA LOGO DE CARA . NA FINAL FEMININA SANDRA PIRES E JACKIE SILVA (OURO) E ADRIANA SAMUEL E MÔNICA RODRIGUES (PRATA) TORNARAM-SE AS PRIMEIRAS BRASILEIRAS A SUBIREM NO PÓDIO.

IMAGEM DISPONÍVEL VITALBMX  
[HTTPS://WWW.VITALBMX.COM/FEATURES/JUSTIN-DOWELL-WHAT-CHANGED,6199](https://www.vitalbm.com/features/justin-dowell-what-changed,6199)

O VÔLEI DE PRAIA É O SEGUNDO ESPORTE MAIS PRATICADO EM TODO O MUNDO, FICANDO ATRÁS APENAS DO FUTEBOL

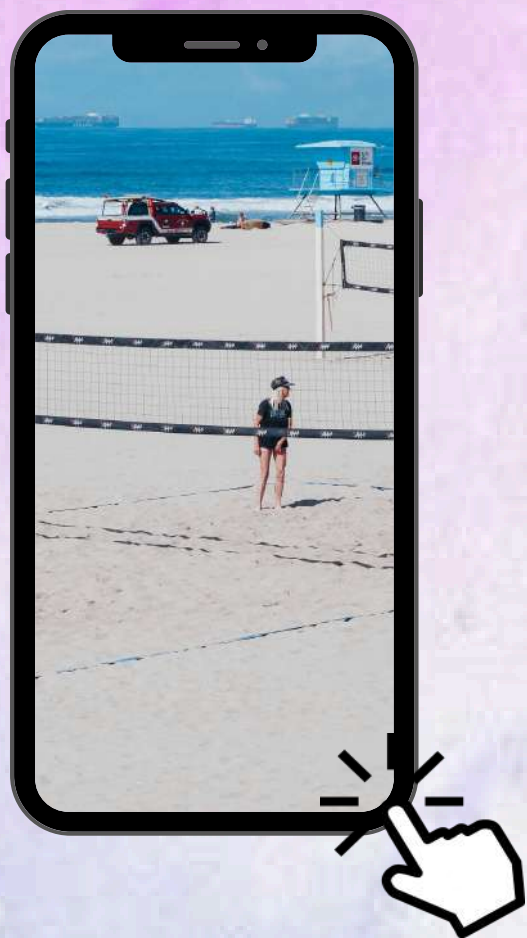


# QUADRO GERAL DE MEDALHAS DO VÔLEI DE PRAIA NOS JOGOS OLIMPICOS (DE 1964 ATÉ 2020) Wikipedia

				
	7	4	1	12
	5	4	2	11
	4	3	4	11
	3	3	3	9
	3	1	2	6



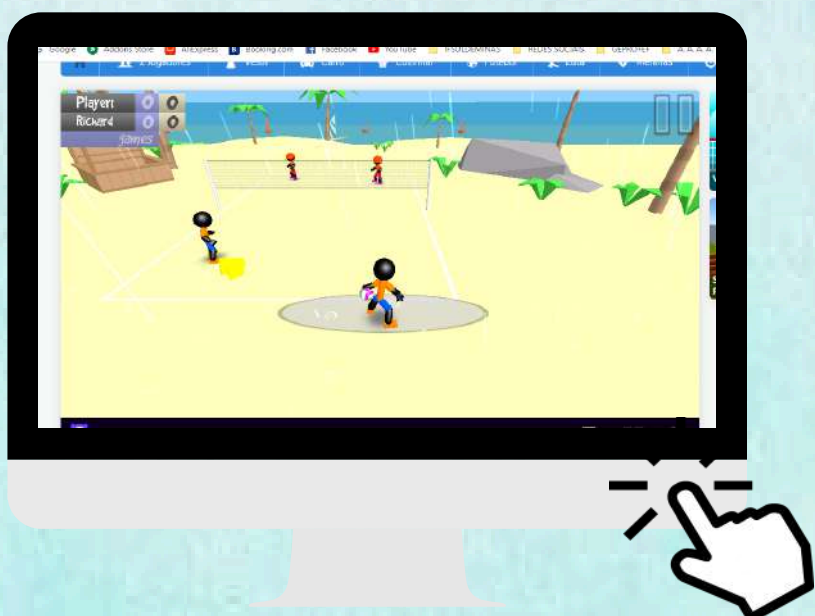
VOCÊ JÁ ASSISTIU UMA PARTIDA  
DE VÔLEI DE PRAIA?



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS



VAMOS JOGAR? STICKMAN BEACH  
VOLLEYBAL É ONLINE E FÁCIL DE  
JOGAR PELO COMPUTADOR



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



# VÔLEI DE QUADRA

O VÔLEI FOI CRIADO EM 1895, PELO AMERICANO WILLIAM G. MORGAN, ENTÃO DIRETOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DE MOÇOS (ACM), NA CIDADE DE HOLYOKE, EM MASSACHUSETTS, NOS ESTADOS UNIDOS. O PRIMEIRO NOME DESTE ESPORTE, QUE VIRIA SE TORNAR UM DOS MAIORES DO MUNDO, FOI MINTONETTE.

## PRINCIPAIS REGRAS

➤ UMA PARTIDA É CONSTITUÍDA DE ATÉ 5 SETS;

➤ SÃO 6 JOGADORES EM CADA EQUIPE;

➤ CADA SET TEM UM MÁXIMO DE 25 PONTOS COM UMA DIFERENÇA MÍNIMA DE 2 PONTOS;

➤ APÓS O SAQUE, A EQUIPE ADVERSÁRIA SÓ PODE TOCAR TRÊS VEZES NA BOLA;

➤ GANHA A EQUIPE QUE VENCER TRÊS SETS.



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS

VAMOS CONHECER MAIS SOBRE A  
HISTÓRIA, REGRAS E FUNDAMENTOS.



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS

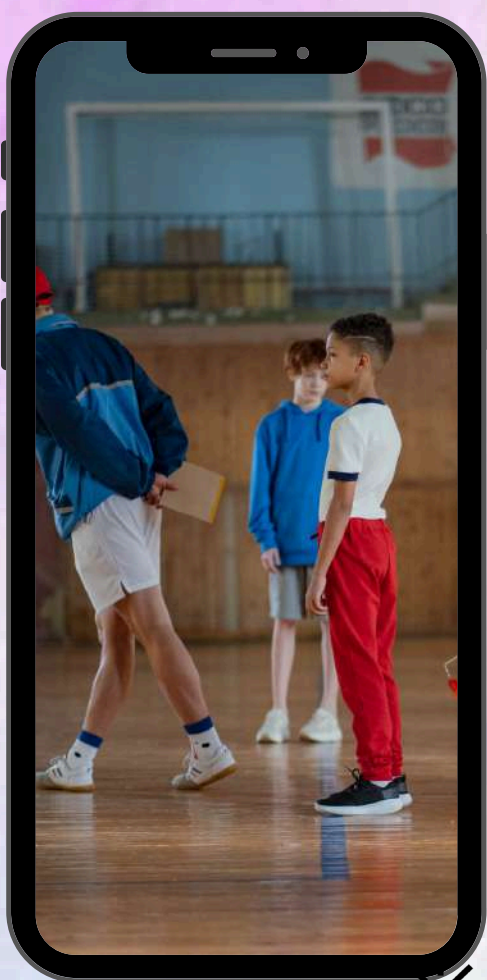


CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS

MANCHETE, SAQUE, RECEPÇÃO SÃO ALGUNS  
DOS FUNDAMENTOS DO VÔLEI. NO VÍDEO A  
SEGUIR VOCÊ IRÁ CONHECER MAIS.







QUER APLICAR O VÔLEI NA ESCOLA? VEJA AL GUMAS DICAS.



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS



# VÔLEI SENTADO

NO VÔLEI SENTADO, PODEM COMPETIR HOMENS E MULHERES QUE POSSUAM ALGUMA DEFICIÊNCIA FÍSICA OU RELACIONADA À LOCOMOÇÃO.

SÃO 6 JOGADORES EM CADA TIME, DIVIDIDOS POR UMA REDE DE ALTURA DIFERENTE E EM UMA QUADRA MENOR DO QUE NA VERSÃO OLÍMPICA DA MODALIDADE.



IMAGEM DISPONÍVEL GOOGLE IMAGEM

OS SETS TEM 25 PONTOS CORRIDOS E E O TIE-BREAK (DESEMPATE), 15. GANHA A PARTIDA A EQUIPE QUE VENCER TRÊS SETS.

A QUADRA MEDE 10M DE COMPRIMENTO POR 6M DE LARGURA. A ALTURA DA REDE É DE 1,15M NO MASCULINO E 1,05M NO FEMININO.

É PERMITIDO BLOQUEIO DE SAQUE, MAS OS JOGADORES DEVEM MANTER O CONTATO COM O SOLO O TEMPO TODO, EXCETO EM DESLOCAMENTOS.

## PRINCIPAIS REGRAS

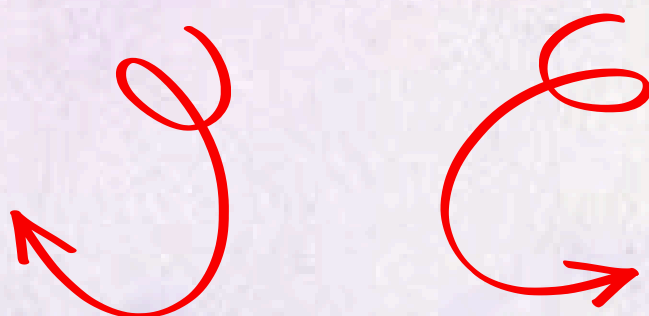
- OS FUNDAMENTOS SÓ PODEM SER EXECUTADOS COM O ATLETA SENTADO;
- DIMENSÕES DA QUADRA SÃO 6M DE LARGURA POR 10M DE COMPRIMENTO;
- LINHA DE ATAQUE MEDE 2M;
- REDE COM ALTURA DE 1,15M PARA HOMENS;
- REDE COM ALTURA DE 1,05M PARA MULHERES;
- SETS DE 15 PONTOS E TIEBREAKS DE 15 PONTOS.





CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS

QUER CONHECER MAIS SOBRE  
O VÔLEI SENTADO?



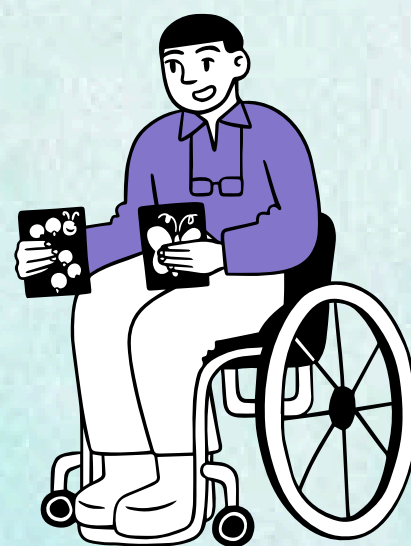
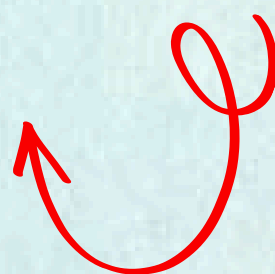
CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS



VOCÊ JÁ ASSISTIU A UMA  
PARTIDA DE VÔLEI SENTADO?



CLIQUE AQUI  
PARA SABER MAIS





# CAMPEÕES PARALÍMPICOS DO VÔLEI SENTADO FEMININO

ANO			
1976			
1980			
1984			
1986			

# CAMPEÕES PARALÍMPICOS DO VÔLEI SENTADO MASCULINO

ANO			
2016			
2012			
2008			
2004			



# Principais Jogadores



## Giba - Brasil

FOI 8 VEZES MEDALHISTA DE OURO NA LIGA MUNDIAL, TRICAMPEÃO OLÍMPICO E TRICAMPEÃO MUNDIAL. ATUAVA COMO ATACANTE DE PONTA, É MEMBRO DO HALL DA FAMA DO VOLEIBOL.

IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/WIKI/FILE:GILBERTO\\_GODOY\\_FILHO.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gilberto_Godoy_Filho.JPG)

## Peter Blangé – Holanda

FEZ MAIS DE 500 JOGOS PELA SELEÇÃO HOLANDESA E PARTICIPOU DE 4 OLIMPIADAS. EM 1996, O LEVANTADOR FOI UM DOS PRINCIPAIS NOMES RESPONSÁVEIS PELA CONQUISTA INÉDITA DO OURO OLÍMPICO



IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://IT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/PETER\\_BLANG%C3%A9](https://it.wikipedia.org/wiki/Peter_Blang%C3%A9)



## Lorenzo Bernardi – Itália

FEZ 3 PARTICIPAÇÕES EM OLIMPIADAS E CONQUISTOU O BICAMPEONATO MUNDIAL. EM 2001, FOI CONSIDERADO O MAIOR JOGADOR DE VÔLEI DO SÉCULO.

IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/WIKI/FILE:LORENZO\\_BERNARDI2\\_\(CROPPED\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lorenzo_Bernardi2_(cropped).jpg)

## Sheila – Brasil

JÁ GANHOU DUAS VEZES AS OLIMPIADAS. CONSIDERADA UMA DAS ATLETAS MAIS VITORIOSAS DE SUA GERAÇÃO.



IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://GE.GLOBO.COM/VOLEI/NOTICIA/DE-VOLTA-SHEILLA-CONFESSA-SONHO-OLIMPICO-ENCERRAR-NA-SELECAO-COM-MEDALHA-SERIA-MUITO-MELHOR.GHTML](https://ge.globo.com/volei/noticia/de-volta-sheilla-confessa-sonho-olimpico-encerrar-na-selecao-com-medalha-seria-muito-melhor.ghtml)

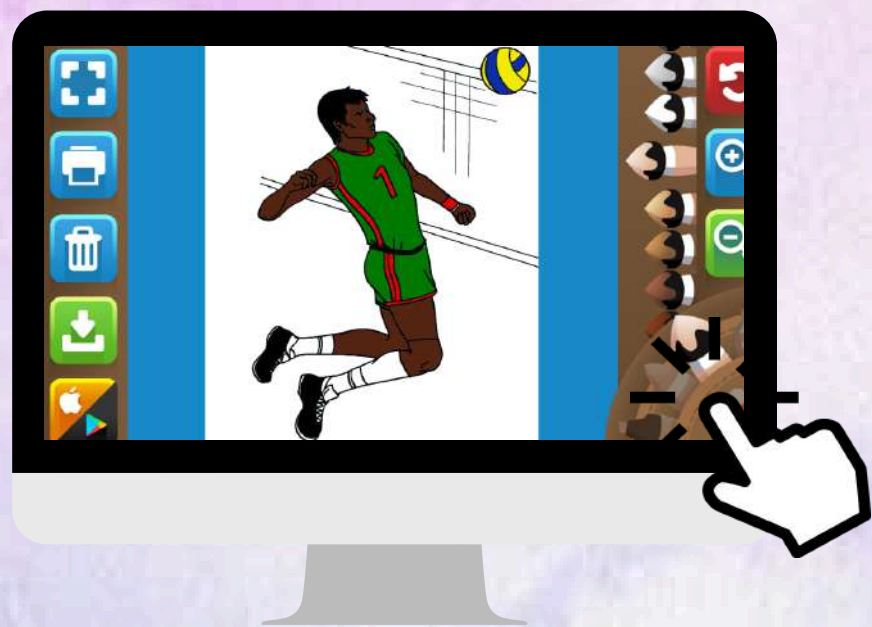


## Zhu Ting – China

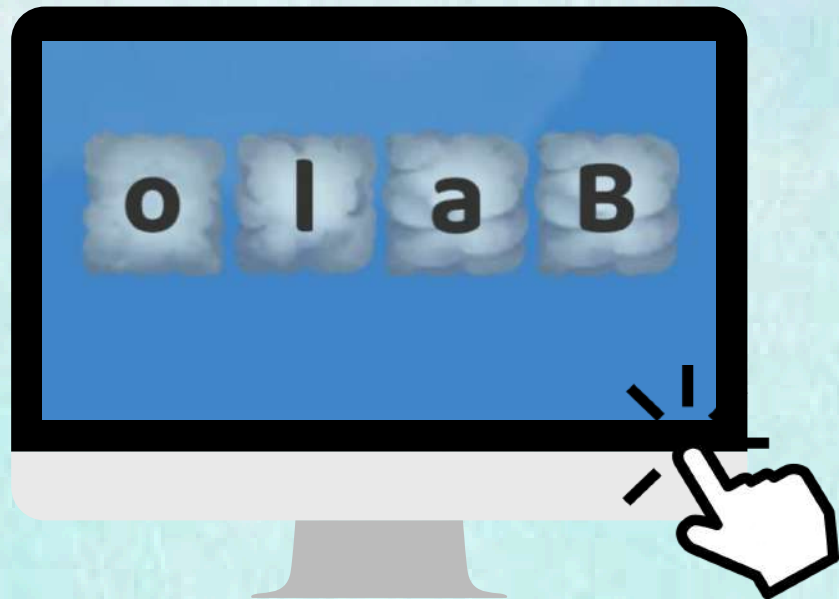
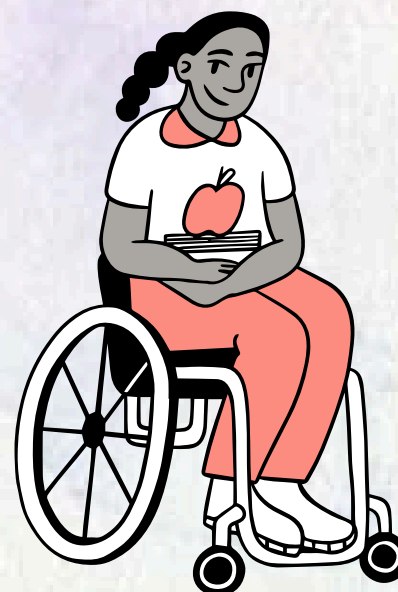
ELA CHEGA A ATINGIR UMA ALTURA DE 3,28 METROS DO CHÃO QUANDO SALTA. FOI CAMPEÃ OLÍMPICA EM 2016, NAS OLIMPIADAS DO RIO DE JANEIRO.

IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ZHU\\_TING\\_\(VOLEIBOLISTA\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Zhu_Ting_(voleibolista))

# VAMOS BRINCAR?



CLIQUE AQUI  
PARA COLORIR  
ONLINE



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR.

ORGANIZE AS LETRAS PARA  
DESCOBRIR PALAVRAS USADAS  
NO VÔLEI, JOGUE E TESTE SEUS  
CONHECIMENTOS.



# VAMOS BRINCAR?

## Jogo dos 7 Erros

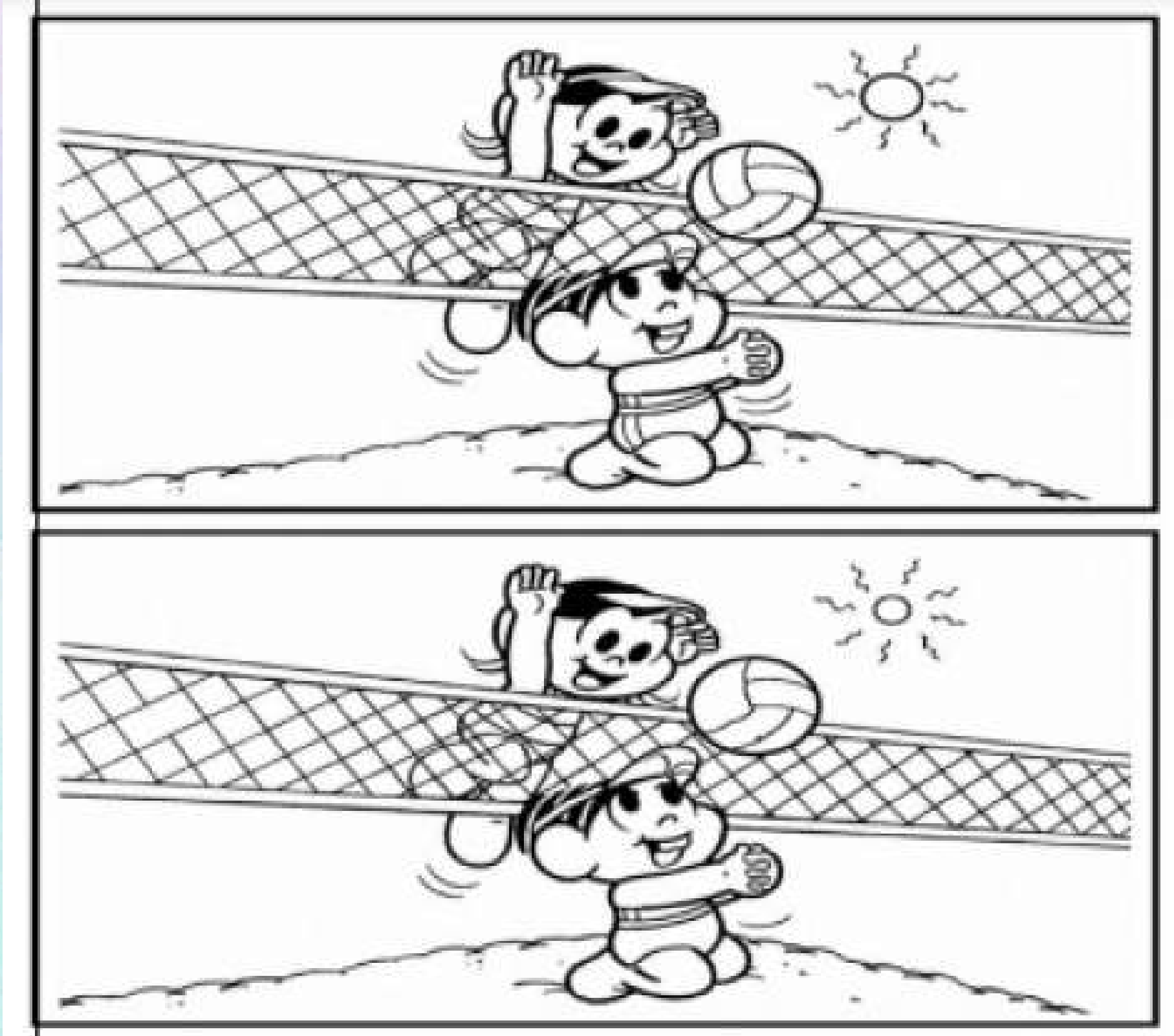


IMAGEM DISPONÍVEL  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/626614817487911/POSTS/1731529480329767/](https://www.facebook.com/626614817487911/posts/1731529480329767/)



# VAMOS BRINCAR?

## VÔLEIQUETE

O VOLEIQUETE FUNCIONA COMO UM BASQUETE, MAS SE UTILIZA UMA BOLA DE VOLEI, NÃO PODE QUICAR A BOLA E PARA FAZER PASSES E FINALIZAÇÕES DEVE SE UTILIZAR O FUNDAMENTO DE TOQUE DO VOLEIBOL.

## VÔLEI DE 9

O JOGO TEM TODAS AS REGRAS COMO AS DO VOLEIBOL COMUM, MAS CADA EQUIPE CONTA COM 9 JOGADORES E NÃO SOMENTE COM 6, TORNANDO MAIS PARTICIPATIVO.

## VÔLEI COM COLETE

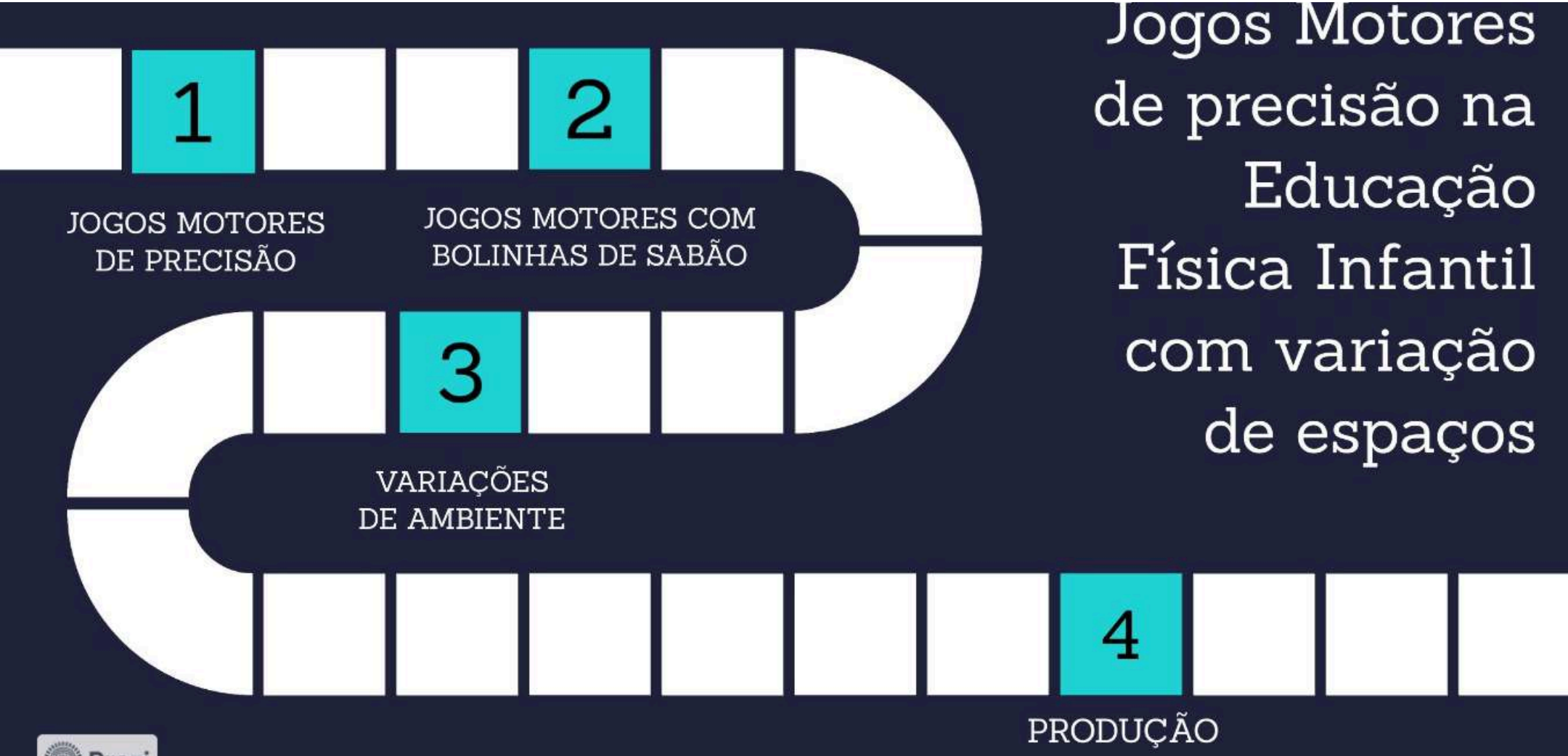
NESTE JOGO OS JOGADORES FICAM EM DUPLAS, E CADA DUPLA FICA COM UM COLETE, NÃO SE PODE TOCAR NA BOLA COM AS MÃOS, SOMENTE COM OS COLETES, SENDO NECESSÁRIO QUE OS JOGADORES SE ORGANIZEM PARA QUE CADA UM SEGURE EM UMA EXTREMIDADE DO COLETE.

## VÔLEI COM REDE MÓVEL

A ATIVIDADE TEM AS MESMAS REGRAS DO VOLEIBOL NORMAL, MAS TERÃO 2 ALUNOS QUE SEGURARÃO UMA CORDA (QUE SERÁ A REDE). ELA SERÁ MOVIMENTADA DURANTE O JOGO, SENDO QUE OS PARTICIPANTES TERÃO DE SE ADAPTAR PARA QUE POSSAM JOGAR.



PLAY



COMECE AGORA MESMO SUA TRILHA CLICANDO AQUI!





# Carregando Novas Ideias...





# Capítulo 5

## Xadrez: Agora é Sua Vez.

**Antônio Jansen Fernandes da Silva**

**Aline Aparecida de Olanda Ferreira**

**SOU ANTONIO JANSEN FERNANDES DA SILVA, GRADUADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO NORTE (UERN), EM 2007. FIZ ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PELA FACULDADE DO NORDESTE (FANOR), EM 2010, E TREINAMENTO ESPORTIVO PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ (UECE), EM 2012. TERMINEI O MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR-PROEF EM 2019, NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (UFRN). ATUALMENTE, ESTOU CURSANDO O DOUTORADO EM EDUCAÇÃO BRASILEIRA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ (UFC).**

**ATUO NA DOCÊNCIA NA REDE ESTADUAL DO CEARÁ E REDE MUNICIPAL DE FORTALEZA, NAS TURMAS DE 6º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL ATÉ O 3º ANO DO ENSINO MÉDIO. EM 2021, TIVE A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DO CURSO DE PRODUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICO DIGITAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. ESSA FORMAÇÃO ME PROPORCIONOU AMPLIAR MEUS CONHECIMENTOS SOBRE A PRODUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS, INCLUSIVE DIGITAIS, CONSIDERO VALIOSA CONTRIBUIÇÃO NÃO SÓ PARA MIM, MAIS PARA OS ESTUDANTES DOS DIFERENTES NÍVEIS DE ENSINO NOS QUAIS LECIONO.**

**SOU ALINE APARECIDA DE OLANDA FERREIRA, GRADUADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS, EM 2017. FIZ ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO ESPECIAL E INCLUSIVA, PELA FACULDADE FAVEVI, CURSANDO O MESTRADO PELA UNESP – BAURU, EM DOCÊNCIA PARA EDUCAÇÃO BÁSICA.**

**ATUALMENTE TRABALHO NA REDE MUNICIPAL DE BARIRI, CIDADE DO INTERIOR DE SÃO PAULO, MEUS ALUNOS SÃO DO ENSINO FUNDAMENTAL I, EM 2021 TIVE A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DO CURSO DE PRODUÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICO DIGITAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COM MEU PARCEIRO ANTONIO JANSEN. ESSE CURSO NOS POSSIBILITOU CONHECER DIVERSOS MATERIAIS DIDÁTICOS QUE ENRIQUECEM NOSSA FORMAÇÃO DIDÁTICA, ALÉM DE NOS PROPORCIONAR DESENVOLVER UM MATERIAL PARA O ENSINO DO XADREZ EM DIFERENTES NÍVEIS.**

**DESTA FORMA O TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO, FOI REALIZADO UM E-BOOK COM A TEMÁTICA DO XADREZ, QUE TEM COMO OBJETIVO OFERECER UMA ATIVIDADE/VIVÊNCIA ESPORTIVA PARA OS ALUNOS E TENDO COMO REFERÊNCIA A PROPOSTA PEDAGÓGICA DA ESCOLA. ELE AINDA PODE CONTRIBUIR PARA O BOM RENDIMENTO ESCOLAR, A REDUÇÃO DA EVASÃO DOS ALUNOS, A ATENÇÃO, A CONCENTRAÇÃO, A INTERDISCIPLINARIDADE E A CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO NAS TAREFAS ESCOLARES.**



# Xadrez



Agora é sua vez.





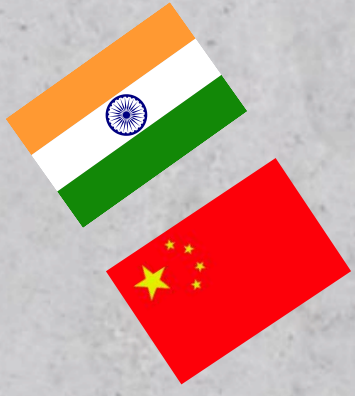
**Antônio Jansen Fernandes  
da Silva**



**Aline Aparecida de Olanda  
Ferreira**



# História e Curiosidades



A MODALIDADE TEVE A CONTRIBUIÇÃO DA CHINA, DA ÍNDIA E DOS ANTIGOS PERSAS, ANTES DE CHEGAR NA EUROPA. NO INÍCIO, O JOGO SE CHAMAVA CHATURANGA. O REI ERA RAJÁ E A RAINHA, MANTRI.

RAINHA ISABEL I DE CASTELA, POR SER UMA EXÍMIA ENXADRISTA, ATRIBUÍRAM A ELA A PRESENÇA DA PEÇA RAINHA NO JOGO DE XADREZ. ALGUMAS CRÔNICAS E DEBATES ASSEGURAM QUE, POR ELA JÁ NÃO ACEITAR A CONDIÇÃO DO NOME RAINHA, POR SE REFERIR APENAS A UMA MULHER DO REINADO E SIM O NOME POPULAR UTILIZADO POR VÁRIOS PAÍSES DA EUROPA, GLORIFICANDO O NOME DAMA;



NOS ANOS 1920, O CUBANO JOSÉ RAUL CAPABLANCA FOI CONSIDERADO UMA MÁQUINA DE JOGAR XADREZ. SEU ESTILO ERA QUASE PERFEITO. NENHUM OUTRO SOFREU TÃO POUCAS DERROTAS QUANTO ELE;

NA ROMÊNIA, NÃO SÓ O XADREZ É UMA DISCIPLINA OBRIGATÓRIA, COMO 33% DA NOTA DE MATEMÁTICA DOS ALUNOS DEPENDE DO DESEMPENHO NO JOGO;



NO XADREZ EXISTEM PRECISAMENTE 169.518.829.100.544 QUATRILHÕES (15 ZEROS) DE MANEIRAS DE JOGAR APENAS OS DEZ PRIMEIROS LANCES;





A PARTIDA MAIS LONGA, TERMINADA EM VITÓRIA, FOI A QUE WOLF GANHOU DE DURAS (CARLSBAD, 1907): 168 LANCES, DURANDO POR VOLTA 22 HORAS E MEIA;

O DIA INTERNACIONAL DO ENXADRISMO É COMEMORADO TODOS OS ANOS NO DIA 19 DE NOVEMBRO, DATA DE NASCIMENTO DE JOSÉ RAÚL CAPABLANCA, CONSIDERADO UM DOS MAIORES ENXADRISTAS DE TODOS OS TEMPOS E O ÚNICO HISPANO-AMERICANO A SE SAGRAR CAMPEÃO MUNDIAL;



O XADREZ É O ÚNICO ESPORTE EM QUE UMA MULHER CONSEGUIU CONQUISTAR UM CAMPEONATO NUMA COMPETIÇÃO MISTA CONTRA HOMENS. TRATA-SE DA CAMPEÃ HÚNGARA JUDIT POLGAR, CONSIDERADA A MELHOR JOGADORA DE TODOS OS TEMPOS.

ATUALMENTE O XADREZ É CONHECIDO E PRATICADO NO MUNDO TODO, ELE CONTA COM REGRAS QUE PASSARAM POR GERAÇÕES SEM PERDEREM SUA ESSÊNCIA, DESTA FORMA O XADREZ É RECONHECIDO COMO ESPORTE, JOGO, LAZER, ARTE E CULTURA CORPORAL.



AGORA VAMOS DESCOBRIR CADA MOVIMENTO QUE AS PEÇAS FAZEM E TENTEM JOGAR COM SEUS AMIGOS TAMBÉM.

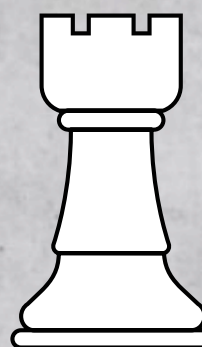
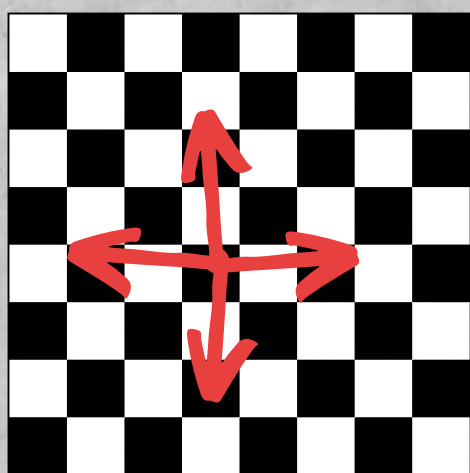


# As Peças

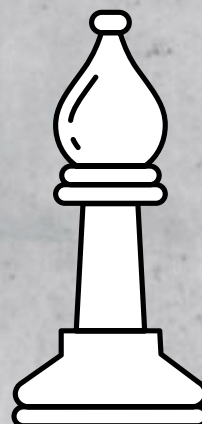
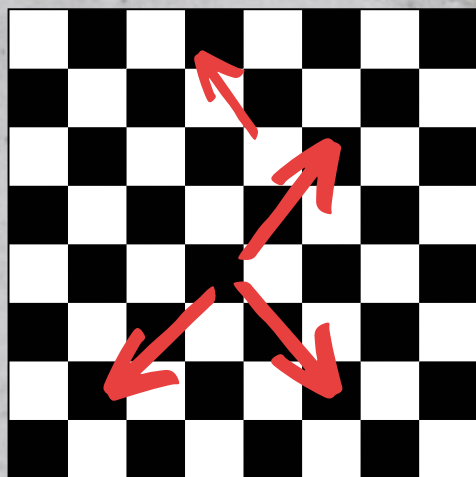
AS PEÇAS LOCALIZADAS NA FRENTE (OS PEÕES) NÃO APRESENTAM PODER, ELES SÃO COLOCADOS NA FRENTE APENAS PARA SERVIR DE DEFESA PARA O REI E A RAINHA.

AS PEÇAS COLOCADAS NA PARTE DE TRÁS DO TABULEIRO, SÃO REPRESENTADAS POR DUAS TORRES, DOIS CAVALOS E DOIS BISPOS, O REI E A RAINHA.

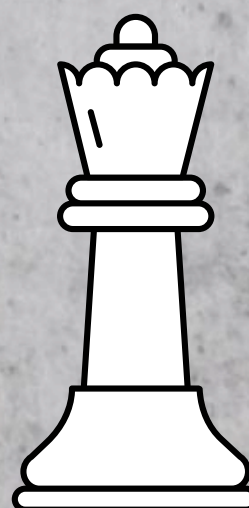
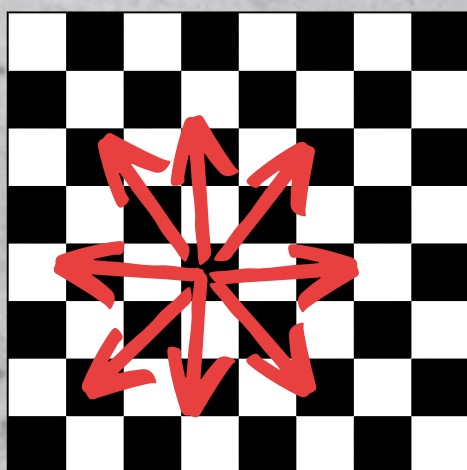
**TORRE** - A MOVIMENTAÇÃO DA TORRE SE DÁ SOMENTE DE FORMA HORIZONTAL (LINHAS DO TABULEIRO) OU VERTICAL (COLUNAS DO TABULEIRO).



**BISPO** - ESTA PEÇA SE MOVIMENTA SOMENTE NAS DIAGONAIS DO TABULEIRO.

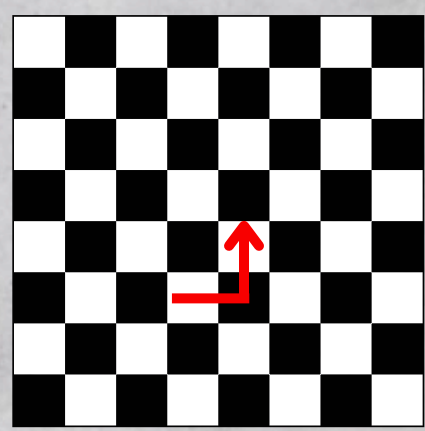


**DAMA** - UMA DAMA PODE SE MOVIMENTAR TANTO NA HORIZONTAL COMO NA VERTICAL (ASSIM COMO UMA TORRE) OU NAS DIAGONAIS (ASSIM COMO UM BISPO).

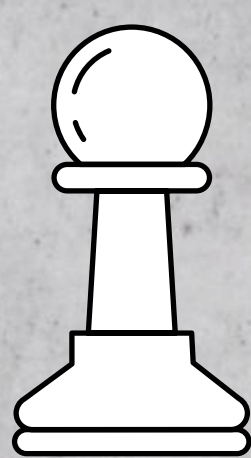
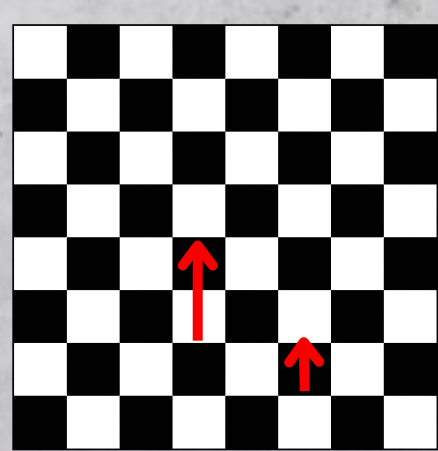




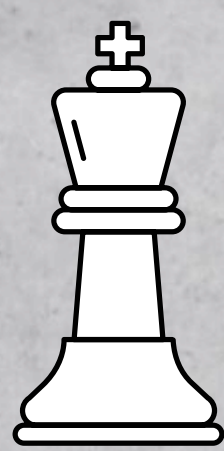
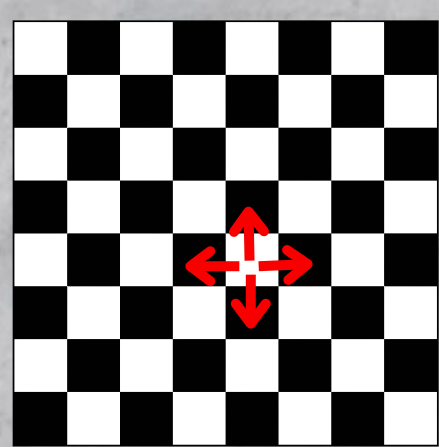
**CAVALO** - É A ÚNICA PEÇA QUE PODE "SALTAR" SOBRE OUTRAS PEÇAS. A MOVIMENTAÇÃO DO CAVALO É FEITA EM FORMA DE "L", OU SEJA, ANDA 2 CASAS EM QUALQUER DIREÇÃO (VERTICAL OU HORIZONTAL) E DEPOIS MAIS UMA EM SENTIDO PERPENDICULAR.



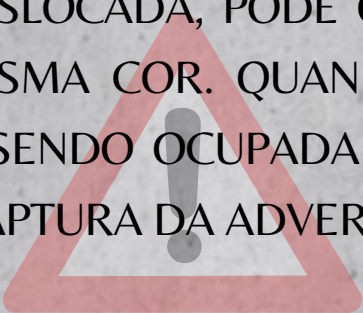
**PEÃO** - O PEÃO SOMENTE PODE FAZER MOVIMENTOS ADJACENTES À SUA POSIÇÃO ANTERIOR, ISTO É, NÃO PODE RETROCEDER. O PEÃO, ASSIM COMO O REI SÓ PODE DESLOCAR-SE 1 CASA À FRENTE POR LANCE, NO ENTANTO, QUANDO O PEÃO AINDA ESTÁ NA SUA POSIÇÃO INICIAL, ESTE PODE DAR UM SALTO DE 2 CASAS À FRENTE.



**REI** - SE MOVIMENTA EM QUALQUER DIREÇÃO MAS COM LIMITAÇÃO QUANTO AO NÚMERO DE CASAS. O LIMITE DE CASAS QUE UM REI PODE SE DESLOCAR É DE UMA CASA POR LANCE. O REI NUNCA PODE FAZER UM MOVIMENTO QUE RESULTE EM UM XEQUE PARA ELE.



NENHUMA PEÇA, QUANDO DESLOCADA, PODE OCUPAR UMA CASA QUE JÁ ESTÁ SENDO OCUPADA POR OUTRA PEÇA DA MESMA COR. QUANDO A CASA DE DESTINO DE UMA PEÇA, QUANDO EM MOVIMENTO, ESTIVER SENDO OCUPADA POR UMA PEÇA DE COR ADVERSÁRIA, A PEÇA EM MOVIMENTO EFETUARÁ A CAPTURA DA ADVERSÁRIA.



A CAPTURA FEITA POR PEÇAS DO TIPO PEÃO SÓ É POSSÍVEL QUANDO A PEÇA A SER CAPTURADA ESTIVER DESLOCADA UMA LINHA À FRENTE E 1 COLUNA A DIREITA OU A ESQUERDA. A CAPTURA SE DÁ NA DIAGONAL.



# O Tabuleiro

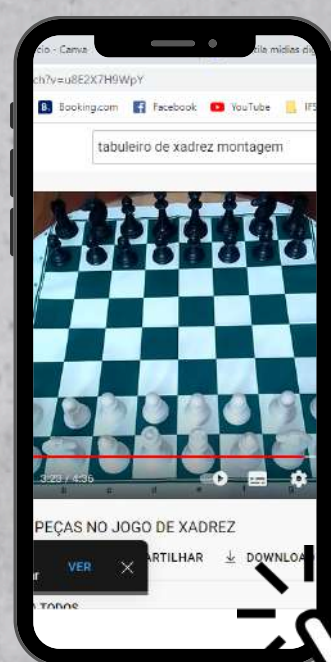
NÓS JÁ CONHECEMOS AS PEÇAS, MAS E O TABULEIRO? VOCÊ CONHECE ?

ACESSE O VÍDEO PARA CONHECER MAIS SOBRE UM DOS PRINCIPAIS ELEMENTOS DO XADREZ E APRENDA COMO ORGANIZA-LO PARA JOGAR.

TABULEIRO



VEJA COMO MONTAR O TABULEIRO DE XADREZ.



CLIQUE AQUI  
PARA CONFERIR.



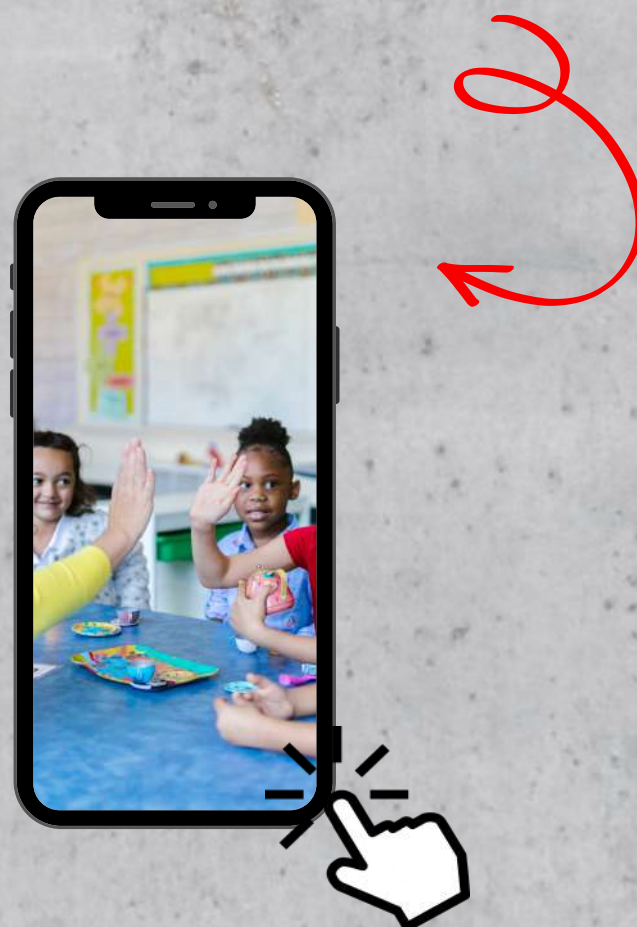
# A Batalha

COM OS INICIANTEs, COMEÇAMOS COM UM ESTUDO DO TABULEIRO, DAS PEÇAS E DOS MOVIMENTOS BÁSICOS.

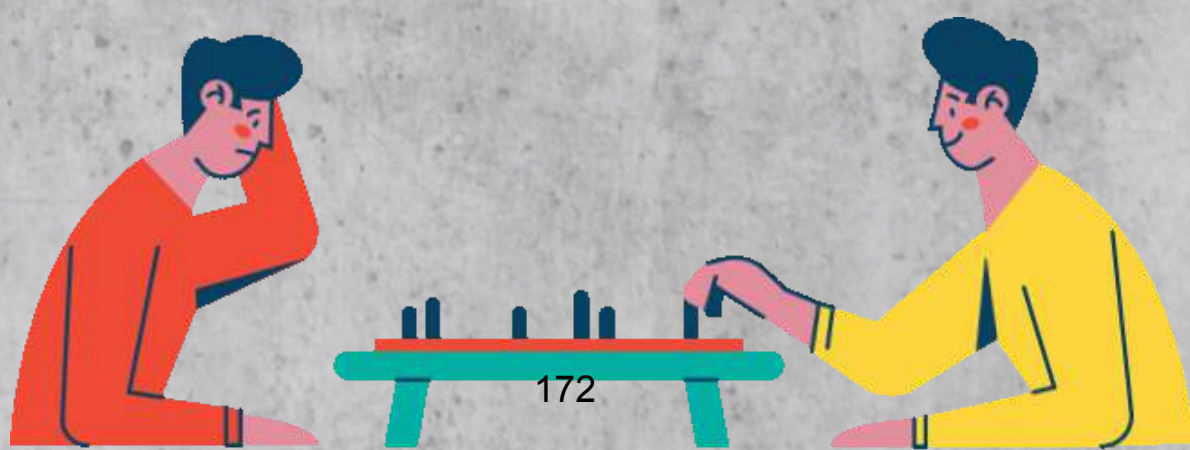
PRIMEIRO JOGO SERÁ A GUERRA DOS PEÕES, ONDE OS ALUNOS TÊM QUE O OBJETIVO DE TENTAR CHEGAR DO OUTRO LADO DO TABULEIRO, SE CONSEGUIREM CHEGAR ELES GANHAM O DIREITO DE ESCOLHER OUTRA PEÇA PARA SUBSTITUIR O PEÃO, ASSIM UMA POR UMA SERÁ INTRODUZIDA AS PEÇAS NO JOGO.

OS ALUNOS NORMALMENTE TÊM DIFICULDADES EM APRENDER AS JOGADAS DAS PEÇAS COM MAIOR “PODER” DE MOVIMENTAÇÃO NUM ÚNICO LANCE, COMO O REI E A RAINHA, ALÉM DE SE CONFUNDIREM COM A MOVIMENTAÇÃO DO CAVALO, QUE PODE SE MOVIMENTAR EM “L”

QUE TAL ALGUMAS IDEIAS DE ATIVIDADES  
PARA LEVAR O XADREZ PARA A ESCOLA



CLIQUE AQUI  
PARA CONFERIR.





# Jogo Formal

O JOGO DE XADREZ TEM DOIS PARTICIPANTES, QUE USAM UM TABULEIRO PARA JOGAR.

JOGADORES - 2. - PEÇAS - 32 PEÇAS, 16 BRANCAS E 16 PRETAS. SENDO QUE AMBAS AS CORES POSSUEM:

- 2 TORRES;
- 2 CAVALOS;
- 2 BISPOS;
- 1 DAMA;
- 1 REI;
- 8 PEÕES;



**TABULEIRO** - TABULEIRO DE 64 CASAS, CLARAS E ESCURAS.

**OBJETIVO** - IMPOR O XEQUE-MATE AO ADVERSÁRIO OU O SEU RENDIMENTO.

**XEQUE** - REI SOB AMEAÇA DE CAPTURA.

**XEQUE - MATE** - REI SOB AMEAÇA DE CAPTURA, SEM QUE ELE TENHA COMO ESCAPAR.

**CAPTURA** - DETERMINADA PEÇA TOMA A POSIÇÃO DE UMA OUTRA PEÇA ADVERSÁRIA. ESTA É REMOVIDA DA PARTIDA.

**HISTÓRICO DA PARTIDA** - NOTAÇÃO DE TODAS AS JOGADAS FEITAS EM UMA PARTIDA.

**SALVAR PARTIDA** - GUADAR UMA PARTIDA PARA PODER JOGAR EM OUTRA HORA. (OPÇÃO DISPONÍVEL SOMENTE NA SALA "GALERA").

**CARREGAR PARTIDA** - CONTINUAR UMA PARTIDA PREVIAMENTE SALVA. (OPÇÃO DISPONÍVEL SOMENTE NA SALA "GALERA")

O TABULEIRO DEVE SER POSICIONADO DE MODO QUE A 1ª CASA A ESQUERDA DE CADA JOGADOR (CASA "A1" PARA AS PEÇAS BRANCAS E "H8" PARA AS PEÇAS PRETAS) SEJA DA COR PRETA. O JOGADOR QUE ESTIVER JOGANDO COM AS PEÇAS BRANCAS COMEÇA O JOGO, PODENDO FAZER O PRIMEIRO MOVIMENTO. A SEGUIR, OS JOGADORES ALTERNAM JOGADAS ATÉ O FIM DO JOGO.



# Movimentos Especiais

## ROQUE

ESTE É UM MOVIMENTO QUE ENVOLVE 2 PEÇAS DA MESMA COR. SÃO ELAS O REI E QUALQUER UMA DAS TORRES. O ROQUE É FEITO AO MOVER O REI 2 CASAS PARA QUALQUER LADO NA HORIZONTAL. PARA SE FAZER UM ROQUE É OBRIGATÓRIO SATISFAZER AS SEGUINTE CONDIÇÕES:

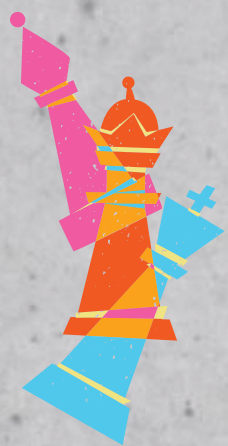
➤ O REI NÃO PODE TER SIDO MEXIDO ATÉ O MOMENTO DO ROQUE. TEM QUE ESTAR NA POSIÇÃO INICIAL.

➤ ASSIM COMO O REI, A TORRE TAMBÉM NÃO PODE TER SIDO MEXIDA, PORTANTO DEVE ESTAR NA SUA POSIÇÃO INICIAL.

➤ AS CASAS PELAS QUAIS O REI IRÁ PASSAR, NÃO PODEM ESTAR SOB AMEAÇA DAS PEÇAS ADVERSÁRIAS.

➤ NÃO PODE HAVER NENHUMA PEÇA OBSTRUINDO O CAMINHO ONDE PASSARÃO REI E TORRE.

**OBS:** PARA EFETUAR O ROQUE, CLIQUE SOBRE O REI E CLIQUE SOBRE A POSIÇÃO DESEJADA. O SISTEMA MOVERÁ A TORRE AUTOMATICAMENTE.



## PROMOÇÃO DO PEÃO

UM PEÃO, AO ALCANÇAR A ÚLTIMA LINHA DO TABULEIRO (NO CASO DAS BRANCAS A LINHA 8, E NO CASO DAS PRETAS A LINHA 1) É PROMOVIDO, O JOGADOR É OBRIGADO A ESCOLHER ENTRE UMA DAS SEGUINTE PEÇAS PARA SUBSTITUÍ-LO:

● DAMA;

● TORRE;

● BISPO;

● CAVALO;





# VITÓRIA

SÓ EXISTEM 2 FORMAS DE UM JOGADOR VENCER. SÃO ELAS:

- SE O JOGADOR FAZER UM XEQUE-MATE AO ADVERSÁRIO.
- SE O ADVERSÁRIO DESISTIR DA PARTIDA.



NA SALA RANQUEADA, AINDA UM JOGADOR PODE GANHAR SE O SEU ADVERSÁRIO ATINGIR O TEMPO LIMITE.

# EMPATE

UMA PARTIDA É CONSIDERADA EMPATADA QUANDO:

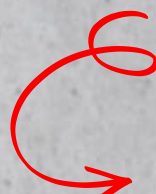
- UM JOGADOR NÃO PUDER MAIS EFETUAR JOGADAS CONSIDERADAS LEGAIS;
- UM JOGADOR PROPOR O EMPATE E O OUTRO ACEITAR;
- OS JOGADORES NÃO TIVEREM MAIS PEÇAS SUFICIENTES PARA DAR XEQUE-MATE AO ADVERSÁRIO.

NESTA ETAPA, CABE AO PROFESSOR AVALIAR O QUE MAIS ATENDE AS NECESSIDADES DOS ALUNOS, OBSERVAR COMO ELES SE DESENVOLVEM E COMO IR COLOCANDO AS REGRAS PARA CADA DUPLA DE FORMA QUE ELES CONSIGAM EXECUTAR AS JOGADAS.

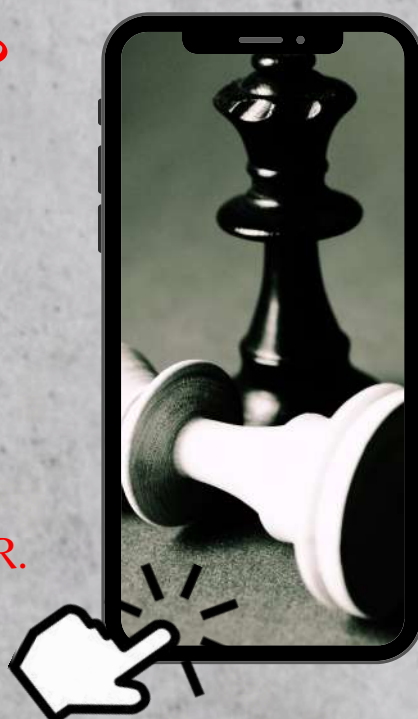
FICOU NA DÚVIDA? CONFIRA OS VÍDEOS A SEGUIR.



CLIQUE AQUI  
PARA CONFERIR.



CLIQUE AQUI  
PARA CONFERIR.





# O Grande Dia

O QUE ACHA DE UM TORNEIO? CADA ALUNO QUE QUISEREM PARTICIPAR IRÁ COMPETIR COM OS ALUNOS DE OUTRAS SALAS. CASO ALGUNS ALUNOS NÃO SE SENTAM CONFORTÁVEIS EM PARTICIPAR, DISTRIBUA OUTRAS TAREFAS, COMO MARCAR OS PONTOS, FOTOGRAFAR, ORGANIZAR OS COMPETIDORES OU AS PEÇAS DO TABULEIR. AO FINAL REALIZAREMOS UM MINICAMPEONATO NO PÁTIO DA ESCOLA, PENSAMOS EM UMA PEQUENA PREMIAÇÃO COM MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, E PARA O VENCEDOR UM TABULEIRO DE XADREZ, POR EXEMPLO.

## Fica a Dica

UM PONTO IMPORTANTE NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FOI A PARTICIPAÇÃO DE QUASE TODOS OS ALUNOS, NUMA DEMONSTRAÇÃO DE INTERESSE EM APRENDER.

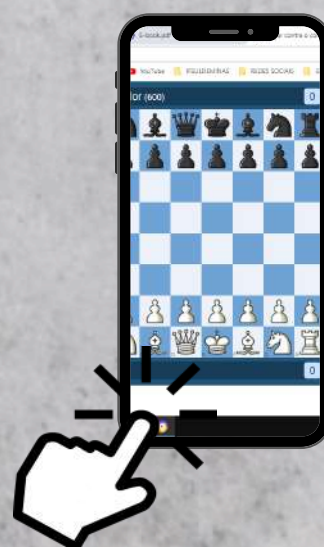
FORAM REALIZADAS TAMBÉM AVALIAÇÕES SOMATIVAS, COM A PRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS SOBRE A HISTÓRIA DO XADREZ, A ESTRUTURA DO TABULEIRO E OS SISTEMAS TÁTICOS DE JOGO. OS EXERCÍCIOS FORAM INCORPORADOS NAS ATIVIDADES AVALIATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS TURMAS.

OUTRA FORMA DE AVALIAÇÃO FORAM AS PRODUÇÕES DE CARTAZES SOBRE OS MOVIMENTOS BÁSICOS DO XADREZ. VALE RESSALTAR QUE, DURANTE OS TORNEIOS, AS TURMAS TAMBÉM FORAM AVALIADAS DE ACORDO COM O PROCESSO FORMATIVO, O QUE SIGNIFICOU NÃO HAVER PUNIÇÃO AOS QUE NÃO PASSARAM ÀS FINAIS. ISSO PORQUE FORAM USADOS COMO ASPECTOS DE ANÁLISE A PARTICIPAÇÃO E O ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS COM O PROJETO.

## Sites Para Reforçar o Aprendizado



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



# O Grande Dia

O QUE ACHA DE UM TORNEIO? CADA ALUNO QUE QUISEREM PARTICIPAR IRÁ COMPETIR COM OS ALUNOS DE OUTRAS SALAS. CASO ALGUNS ALUNOS NÃO SE SENTAM CONFORTÁVEIS EM PARTICIPAR, DISTRIBUA OUTRAS TAREFAS, COMO MARCAR OS PONTOS, FOTOGRAFAR, ORGANIZAR OS COMPETIDORES OU AS PEÇAS DO TABULEIR. AO FINAL REALIZAREMOS UM MINICAMPEONATO NO PÁTIO DA ESCOLA, PENSAMOS EM UMA PEQUENA PREMIAÇÃO COM MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, E PARA O VENCEDOR UM TABULEIRO DE XADREZ, POR EXEMPLO.

## Fica a Dica

UM PONTO IMPORTANTE NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FOI A PARTICIPAÇÃO DE QUASE TODOS OS ALUNOS, NUMA DEMONSTRAÇÃO DE INTERESSE EM APRENDER.

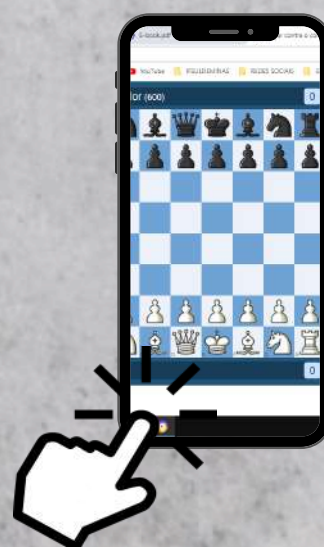
FORAM REALIZADAS TAMBÉM AVALIAÇÕES SOMATIVAS, COM A PRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS SOBRE A HISTÓRIA DO XADREZ, A ESTRUTURA DO TABULEIRO E OS SISTEMAS TÁTICOS DE JOGO. OS EXERCÍCIOS FORAM INCORPORADOS NAS ATIVIDADES AVALIATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS TURMAS.

OUTRA FORMA DE AVALIAÇÃO FORAM AS PRODUÇÕES DE CARTAZES SOBRE OS MOVIMENTOS BÁSICOS DO XADREZ. VALE RESSALTAR QUE, DURANTE OS TORNEIOS, AS TURMAS TAMBÉM FORAM AVALIADAS DE ACORDO COM O PROCESSO FORMATIVO, O QUE SIGNIFICOU NÃO HAVER PUNIÇÃO AOS QUE NÃO PASSARAM ÀS FINAIS. ISSO PORQUE FORAM USADOS COMO ASPECTOS DE ANÁLISE A PARTICIPAÇÃO E O ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS COM O PROJETO.

## Sites Para Reforçar o Aprendizado



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



# O Grande Dia

O QUE ACHA DE UM TORNEIO? CADA ALUNO QUE QUISEREM PARTICIPAR IRÁ COMPETIR COM OS ALUNOS DE OUTRAS SALAS. CASO ALGUNS ALUNOS NÃO SE SENTAM CONFORTÁVEIS EM PARTICIPAR, DISTRIBUA OUTRAS TAREFAS, COMO MARCAR OS PONTOS, FOTOGRAFAR, ORGANIZAR OS COMPETIDORES OU AS PEÇAS DO TABULEIR. AO FINAL REALIZAREMOS UM MINICAMPEONATO NO PÁTIO DA ESCOLA, PENSAMOS EM UMA PEQUENA PREMIAÇÃO COM MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, E PARA O VENCEDOR UM TABULEIRO DE XADREZ, POR EXEMPLO.

## Fica a Dica

UM PONTO IMPORTANTE NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FOI A PARTICIPAÇÃO DE QUASE TODOS OS ALUNOS, NUMA DEMONSTRAÇÃO DE INTERESSE EM APRENDER.

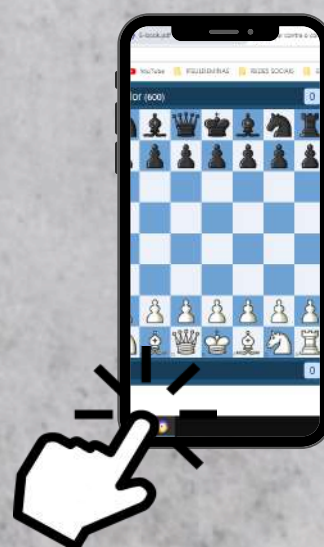
FORAM REALIZADAS TAMBÉM AVALIAÇÕES SOMATIVAS, COM A PRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS SOBRE A HISTÓRIA DO XADREZ, A ESTRUTURA DO TABULEIRO E OS SISTEMAS TÁTICOS DE JOGO. OS EXERCÍCIOS FORAM INCORPORADOS NAS ATIVIDADES AVALIATIVAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS TURMAS.

OUTRA FORMA DE AVALIAÇÃO FORAM AS PRODUÇÕES DE CARTAZES SOBRE OS MOVIMENTOS BÁSICOS DO XADREZ. VALE RESSALTAR QUE, DURANTE OS TORNEIOS, AS TURMAS TAMBÉM FORAM AVALIADAS DE ACORDO COM O PROCESSO FORMATIVO, O QUE SIGNIFICOU NÃO HAVER PUNIÇÃO AOS QUE NÃO PASSARAM ÀS FINAIS. ISSO PORQUE FORAM USADOS COMO ASPECTOS DE ANÁLISE A PARTICIPAÇÃO E O ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS COM O PROJETO.

## Sites Para Reforçar o Aprendizado



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



CLIQUE AQUI  
PARA JOGAR



DOWNLOAD CONCLUÍDO

