

## EMEB VEREADOR JOSÉ AVILEZ

TURMA: 4º ANO A e B

### **ÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**OBJETIVOS:** TRABALHAR AS HABILIDADES BÁSICAS E AS CAPACIDADES FÍSICAS, NOÇÃO CORPORAL E ESPACIAL, ESQUEMA CORPORAL, EQUILÍBRIO, ENTRE OUTRAS, E CONHECER UM POCO DA HISTÓRIA DAS ATIVIDADES CIRCENSES E SUA APLICAÇÃO EM NOSSA VIDA.

**PROFESSORAS:** CARINA E NATHÁLIA

E-MAILS: edfisicaavilezm@gmail.com ( PROFESSORA CARINA )

edfisicaavilezt@gmail.com ( PROFESSOR NATÁLIA )

**\*INDICAÇÃO:** O ALUNO E A FAMÍLIA PRECISAM REGISTRAR A REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE COM FOTOS E VÍDEOS, E ENVIAR NO E-MAIL OU NO TELEGRAM DAS PROFESSORAS. BOA AULA E DIVIRTAM-SE!!!

### **ATIVIDADE: “O ESPETÁCULO VAI COMEÇAR”.**



O circo é uma das manifestações artísticas mais antigas do mundo. Ele representa cultura humana e foi construída ao longo de séculos, desde que o homem começou a registrar suas descobertas, suas ideias e seus feitos.

O circo, com suas características e em geral itinerante, existe no Brasil desde o século XIX. Diante os registros apresentados sobre o circo, observa-se que a arte circense pode ser tratada como um conteúdo, dentre muitos, também nas aulas de Educação Física.

As atividades Circenses devem ser entendidas como um saber relativo à cultura corporal a ser trabalhado com os alunos, de maneira que possamos promover a compreensão, valorização e apropriação desta manifestação artística, através de uma abordagem que também possibilite, a cada aluno, a descoberta de suas possibilidades físicas e expressivas.



Dentre as modalidades que podemos praticar, temos as acrobacias, manipulações de objetos, equilíbrio sobre objetos e de objetos, e encenações, com música e dança, e o personagem mais conhecido do circo: o palhaço.

Circo é alegria, é movimento, é criatividade! É movimentar nosso corpo da maneira que imaginarmos, é entrar em um mundo mágico, onde o artista principal e o dono do espetáculo é você!

## **AGORA VAMOS BRINCAR!!!**

### **Atividade 1 - Equilíbrio sobre cordas!**

#### **FASE 1**



Coloque uma corda no chão esticada, caso não tenha uma corda, utilize algum material que tenha em casa (fita crepe, barbante, etc). Se você tiver um quintal, pode desenhar sua corda.

Em último caso, se você não tiver material nenhum, trace linhas imaginárias no chão.

- No primeiro exercício, você apenas se equilibrará sobre a corda.
- No segundo exercício, pegue uma bola ou algum outro material, e ande por cima da corda, segurando o objeto com apenas uma das mãos (braços abertos para conseguir um melhor equilíbrio).
- No terceiro exercício, pegue duas bolas, ou dois objetos, e ande pela corda, segurando os objetos com os braços abertos.
- No quarto exercício, você vai andar pela corda, jogando uma bola para cima e tentando segurá-la, sem que ela caia no chão.

## FASE 2



Trace uma linha irregular (com algumas ondas), e faça todos os exercícios da fase 1, andando sobre a corda.

## FASE 3



Trace uma linha em zigue-zague e faça os mesmos exercícios das fases anteriores, andando sobre a corda.

## ATIVIDADE 2 – MALABARISMO

### \*VAMOS TENTAR OK?



1. Pegue uma bolinha que tiver em casa, se não tiver, faça uma de papel.
2. Comece jogando a bolinha ao alto e tente pegar sem derrubar no chão. Não jogue muito alto.
3. Jogue a bolinha de uma mão para a outra, sem derrubar.

4. Agora vamos tentar fazer com duas bolinhas, coloque uma em cada mão, jogue-as para o alto e tente pegar sem derrubar no chão.
5. Vá treinando, use o tempo que necessitar, erre quantas vezes for necessário, mais não desista, eu sei que você vai conseguir.
6. Quando conseguir pegar com as duas mãos, comece a tentar usar uma mão só. Jogue as bolinhas com uma das mãos e tente pegar com a mesma.

**DIVIRTAM-SE!!!!**

