



SEMANAS 27 e 28

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



## ATIVIDADES CIRCENCES



**CIRCO! O QUE VOCÊ PENSA QUANDO ESCUTA ESTA PALAVRA? ALEGRIA, SURPRESA E ENCANTAMENTO SÃO ALGUNS DOS SENTIMENTOS QUE O CIRCO DESPERTA NAS PESSOAS. PRATICAR ATIVIDADES CIRCENSES, ALÉM DE SER DIVERTIDO, PROPORCIONA TODOS ESSES SENTIMENTOS E AJUDA A CONHECER MELHOR O PRÓPRIO CORPO,**

**AUMENTAR O EQUILÍBRIO, A COORDENAÇÃO MOTORA E A DESENVOLVER O REFLEXO E OS SENTIDOS.**

O CIRCO É UMA DAS MANIFESTAÇÕES ARTÍSTICAS MAIS ANTIGAS DO MUNDO. ELE REPRESENTA A CULTURA HUMANA, FOI SENDO CONSTRUÍDO AO LONGO DE MUITOS SÉCULOS E SUA ORIGEM É DE DIFÍCIL PRECISÃO. AS PRIMEIRAS MANIFESTAÇÕES CIRCENSES DE QUE SE TEM NOTÍCIA FORAM REGISTRADAS HÁ MAIS DE 5 MIL ANOS EM PINTURAS ENCONTRADAS NA CHINA.

HOJE, O CIRCO ESTÁ REPLETO DE ARTISTAS, COMO OS PALHAÇOS, ACROBATAS, EQUILIBRISTAS, CONTORCIONISTAS E MÁGICOS.

TEXTO ADAPTADO DE: <https://impulsiona.org.br/atividades-circenses-na-educacao-fisica/>



## MEXA-SE!

PARA AS BRINCADEIRAS APRESENTADAS ABAIXO, VOCÊ PODE UTILIZAR BOLAS PEQUENAS OU AINDA OUTRO OBJETO, COMO PARES DE MEIA ENROLADOS. ESCOLHA PELO MENOS UMA PARA FAZER EM CASA:

1. **PARA QUEM PASSAR:** ESSA BRINCADEIRA DEVE SER REALIZADA COM PELO MENOS 3 PESSOAS. COM UMA BOLA EM MÃOS, A PRIMEIRA PESSOA FALA O NOME DE OUTRA PARA QUEM ELA IRÁ JOGAR. COMO É UMA BRINCADEIRA COOPERATIVA, DEVE-SE PREOCUPAR COM A MANEIRA DE JOGAR A BOLA, PERMITINDO QUE QUEM FOR RECEPCIONÁ-LA FAÇA DE UMA MANEIRA CONFORTÁVEL. APÓS AGARRAR A BOLA, O JOGADOR DEVE FALAR O NOME DE OUTRA PESSOA E FAZER UM LANÇAMENTO EM SUA DIREÇÃO. **VARIAÇÕES:** VOCÊ PODE REALIZAR DIFERENTES MANEIRAS DE LANÇAMENTO E DE RECEPÇÃO, POR EXEMPLO: LANÇAR

POR CIMA DA CABEÇA, OU COM UMA MÃO, OU POR TRÁS DO CORPO; RECEPCIONÁ-LA COM UMA MÃO, OU DANDO UM GIRO.

2. **JOGO DO DESAFIO:** COM UMA BOLINHA NA MÃO VOCÊ DEVE LANÇAR A BOLA PARA CIMA E TENTAR RECEPCIONÁ-LA COM AS DUAS MÃOS. UMA OUTRA PESSOA DEVE FALAR OUTROS DESAFIOS COMO, POR EXEMPLO: RECEPCIONAR COM APENAS UMA DAS MÃOS; JOGAR A BOLA POR DEBAIXO DA PERNA; POR TRÁS DAS COSTAS; LANÇAR E BATER UMA PALMA, DEPOIS DUAS; LANÇAR E DAR MEIA VOLTA. COM O TEMPO DEVE-SE ACRESCENTAR MAIS UMA BOLA, FAZENDO A ATIVIDADE COM DUAS BOLAS.
3. **O TEMPO DO MALABARISMO:** EM DUPLA, UM DE FRENTE PARA O OUTRO, CADA UM DE POSSE DE UMA BOLINHA, EM UMA DISTÂNCIA RAZOAVELMENTE PRÓXIMA, DEVEM AO MESMO TEMPO TROCAR AS BOLINHAS, EXPLORANDO AS FORMAS DE LANÇAR E RECEPCIONAR. SE TIVER FACILIDADE E CONSEGUIR, PODE-SE UTILIZAR TRÊS BOLINHAS PARA A DUPLA, COM UM DOS JOGADORES INICIANDO O JOGO COM DUAS BOLINHAS NAS MÃOS E O OUTRO APENAS UMA. O JOGO COMEÇA QUANDO UM DOS JOGADORES LANÇA UMA BOLINHA PARA SEU COMPANHEIRO E ESTE ANTES DE RECEPCIONÁ-LA LANÇAR A SUA PARA O PRIMEIRO JOGADOR, QUE ANTES DE RECEBÊ-LA LANÇARÁ A OUTRA BOLINHA QUE ESTAVA EM SUA MÃO. TEMOS TRÊS OBJETOS E APENAS DOIS INTEGRANTES E PARA QUE NENHUM DELES TENHA DUAS BOLINHAS NAS MÃOS É NECESSÁRIO QUE O TROCAR DE BOLINHAS SEJA ALTERNADO. VARIAÇÕES: TROCAR A MÃO QUE JOGA E RECEBE, A POSIÇÃO DO CORPO, JOGAR UM DE LADO PARA O OUTRO, UM JOGA COM A MÃO DIREITA O OUTRO COM A ESQUERDA, RESPEITANDO O TEMPO DAS BOLINHAS. SEMPRE UMA DAS BOLINHAS DEVE ESTAR NO AR PARA QUE O OUTRO POSSA SE LIVRAR DA SUA E RECEPCIONAR A OUTRA.

REFERÊNCIA: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C. (ORG.) ; OLIVEIRA, A. A. B. (ORGS.). PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO: GINÁSTICA, DANÇA E ATIVIDADES CIRCENSES. 1. ED. MARINGÁ: EDUEM, 2014.



## **PENSE E RESPONDA!**

1. MARQUE ABAIXO QUAL(IS) DAS BRINCADEIRAS INDICADAS NA ATIVIDADE VOCÊ PRATICOU:

( ) PARA QUEM PASSAR ( ) JOGO DO DESAFIO

( ) O TEMPO DO MALABARISMO ( ) NÃO CONSEGUI PRATICAR

2. QUE SENTIMENTO O CIRCO DESPERTA EM VOCÊ?

---

---

**“A ALEGRIA DE FAZER O BEM É A ÚNICA FELICIDADE VERDADEIRA.”**

**LEON TOSLTÓI**