



SEMANAS 27 e 28

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

4º e 5º anos 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 lança 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 Tolstói***