

PET Final Avaliativo - 5º ano
Componente Curricular: Educação Física

QUESTÃO 1 - Balé: dança Clássica, faz parte das danças que precisam de todo um processo de aprendizagem sistematizado, dado a sua complexidade e por serem em sua essência habilidades motoras altamente estruturadas.

Vamos ajudar a bailarina a passar labirinto, e chegar ao Palco.

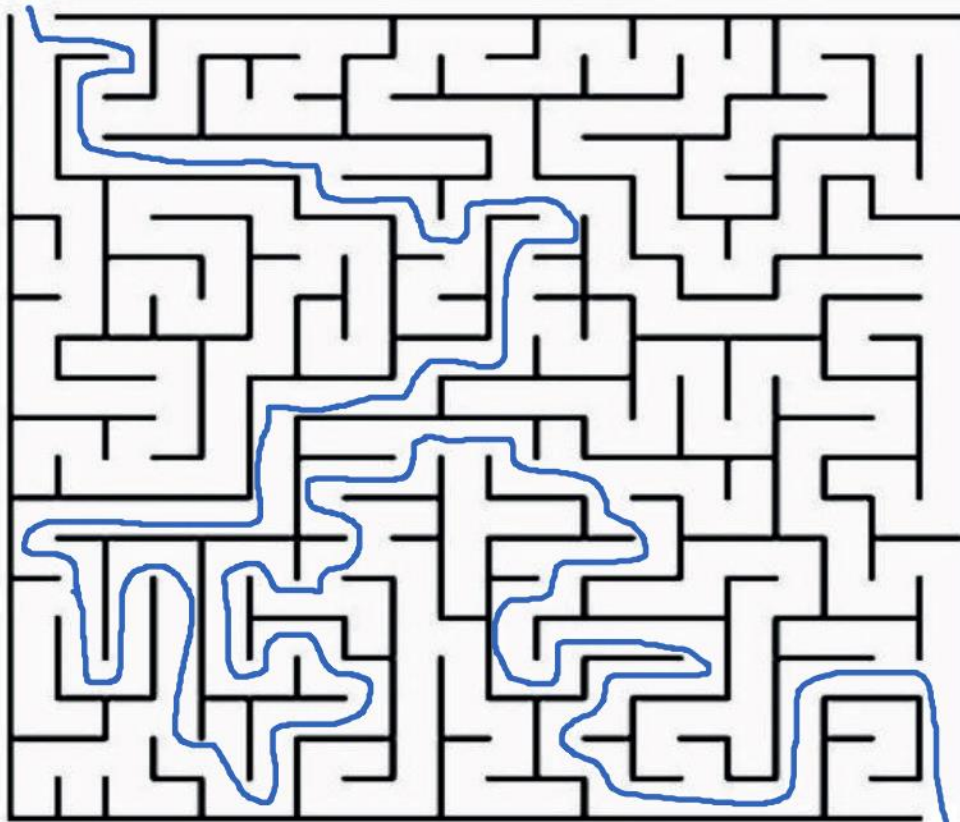


Imagem: <http://www.efdeportes.com/efd81/brincad.htm>. Acesso em: 08 nov. 2020.

QUESTÃO 2 - No que se refere à dança, constatamos que existe um vasto leque de possibilidades e são classificadas de acordo com a sua origem:

1. Ancestrais, originárias ou autóctones: são aquelas danças praticadas antes da conquista espanhola ou portuguesa, e que apesar das proibições ainda se encontram alguns vestígios delas.
2. Tradicionalis ou Folclóricas: são as danças que representam a cultura particular de uma região, podendo ter traços das danças ancestrais, e podem - pela miscigenação de culturas - ser adaptações de danças originárias dos países que nos conquistaram ou colonizaram. Elas podem eventualmente tornar-se populares.
3. Populares: são as danças que estão sendo veiculadas pelos meios de comunicação e praticadas pela comunidade. Algumas delas permanecem em atualidade, chegando a incorporar-se ao grupo das danças tradicionais ou folclóricas.
4. Clássicas ou Eruditas: são as danças que precisam de todo um processo de aprendizagem sistematizado, dado a sua complexidade e por serem em sua essência habilidades motoras altamente estruturadas (aquelas habilidades que se originam de estudos biomecânicos e devem ser incorporadas ou internalizadas para serem eficientes na prática da modalidade aos quais os modelos pertencem. Exemplos a ginástica artística, saltos ornamentais, entre outras).

Complete as frases de acordo com o texto:

A) Danças tradicionais ou folclóricas são as danças que

São as danças que representam a cultura particular de uma região, podendo ter traços das danças ancestrais, e podem - pela miscigenação de culturas - ser adaptações de danças originárias dos países que nos conquistaram ou colonizaram.

B) Danças populares são as danças que estão sendo veiculadas pelos meios de comunicação e

e praticadas pela comunidade. Algumas delas permanecem em atualidade, chegando a incorporar-se ao grupo das danças tradicionais ou folclóricas.

C) Danças clássicas ou Eruditas são as danças que precisam de todo um processo de aprendizado sistematizado, dado a sua complexidade e por serem em sua

essência habilidades motoras altamente estruturadas (aquelas habilidades que se originam de estudos biomecânicos e devem ser incorporadas ou internalizadas para serem eficientes na prática da modalidade aos quais os modelos pertencem.

QUESTÃO 3 - Fitas Coloridas

Nesta atividade vamos confeccionar fitas coloridas, e dar movimentos as fitas e ao corpo dando ritmos e balanços diferentes.

Vamos precisar de papel crepom, jornal, tesoura e durex.

Recorte uma fita de jornal ou de papel sulfite, faça vários recortes e prenda com durex uma das extremidades do papel crepom, depois dobre o jornal ou papel protegendo essa ponta do crepom.

Segure nesse suporte para dar movimento a fita. Agora coloque sua música preferida e chame alguém da família para balançar as fitas e dançar com você. Boa sorte!

1º Passo: Explore todo o espaço com a fita.

2º Passo: Façam movimentos circulares (nível alto, nível médio, nível baixo).

3º Passo: Façam cobrinhas no chão.

4º Passo: Ouçam a música e dançam no ritmo da música.



Disponível em: <https://image.freepik.com/vetores-gratis/criancas-fazendo-diferentes-tipos-de-conjunto-de-esportes-skate-tenis-ginastica-ioga-basquete-futebol-ilustracoes-sobre-um-fundo-branco_223337-486.jpg>. Acesso em: 26 nov. 2020.

Escreva no espaço abaixo como você se sentiu ao realizar a atividade.

Resposta pessoal.

QUESTÃO 4 - Leia o texto das danças folclóricas do Brasil com atenção!

A Dança é uma manifestação artística que tem presença marcante na cultura popular brasileira, representando um veículo privilegiado de expressão de sentimento e comunicação social.

Dentro da expressão corporal é importante que se trabalhe a dança folclórica, pois, são expressões ligadas a vida das comunidades. Desde os tempos remotos até os dias de hoje, as danças vêm sofrendo modificações, inclusive as danças folclóricas também sofreram, mas não perdeu suas características.

Principais danças folclóricas brasileiras:

Samba de Roda - Estilo musical caracterizado por elementos da cultura afro-brasileira. Surgiu no Estado da Bahia, no século XIX. É uma variante mais tradicional do samba,

Maracatu - É um ritmo musical com dança típico da região pernambucana. Reúne uma interessante mistura de elementos culturais afro-brasileiros-brasileiros, indígenas e europeus. Possui uma forte característica religiosa.

Frevo - Este estilo pernambucano de carnaval é uma espécie de marchinha muito acelerada, que, ao contrário de outras músicas de carnaval, não possui letra, sendo simplesmente tocada por uma banda que segue os blocos carnavalescos enquanto os dançarinos se divertem dançando.

Baião - Ritmo musical, com dança, típico da região Nordeste do Brasil. Os instrumentos usados nas músicas de baião são: triângulo, viola, acordeom e flauta doce.

Catira - Também conhecida como cateretê, é uma dança caracterizada pelos passos, batidas de pés e palmas dos dançarinos. Ligada à cultura caipira, é típica da região interior dos estados de São Paulo, Paraná, Minas Gerais e Goiás e Mato Grosso.

Quadrilha - É uma dança típica da época de Festas Juninas. Há um animador que vai anunciando frases e marcando os momentos da dança. Os dançarinos (casais), vestidos com roupas típicas da cultura caipira (camisas e vestidos xadrezes, chapéu de palha) vão fazendo uma coreografia especial.

É uma dança típica da época de Festas Juninas. Há um animador que vai anunciando frases e marcando os momentos da dança. Os dançarinos (casais), vestidos com roupas típicas da cultura caipira (camisas e vestidos xadrezes, chapéu de palha) vão fazendo uma coreografia especial.

Complete as frases de acordo com o texto:

A) Dentro da expressão corporal é

Importante que se trabalhe a dança folclórica, pois, são expressões ligadas a vida das comunidades. Desde os tempos remotos até os dias de hoje, as danças vêm sofrendo modificações, inclusive as danças folclóricas também sofreram, mas não perdeu suas características.

B) Quadrilha é uma dança da época de festa

Juninas. Há um animador que vai anunciando frases e marcando os momentos da dança. Os dançarinos (casais), vestidos com roupas típicas da cultura caipira (camisas e vestidos xadrezes, chapéu de palha) vão fazendo uma coreografia especial.

QUESTÃO 5 - Leia o texto com atenção:

Ginástica é um esporte que implica a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. O termo ginástica é oriundo do grego "gymnázzein", que significa treinar.

A ginástica e suas três modalidades olímpicas

- Ginástica artística.
- Ginástica rítmica.
- Ginástica de trampolim.

Entre as não-competitivas estão:

- **Contorcionismo:** consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;
- **Ginástica cerebral:** praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;
- **Ginástica laboral:** geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;
- **Ginástica localizada de academia:** são os exercícios feitos em academias que ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;
- **Hidroginástica:** melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água;

De acordo com o texto que você leu, complete as frases:

A) Ginástica é um esporte

Que implica a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. O termo ginástica é oriundo do grego "gymnázzein", que significa treinar.

B) Contorcionismo consiste em exercitar

Consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo.

QUESTÃO 6 - Quais são as ginásticas competitivas?

A) Contorcionismo, ginástica cerebral, ginástica laboral e ginástica acrobática.

B) Ginástica laboral, ginástica cerebral, ginástica acrobática e ginástica rítmica.

C) Ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática e ginástica de trampolim.

D) Ginástica laboral, ginástica cerebral, contorcionismo e ginástica rítmica.

AUTOAVALIAÇÃO

Agora é hora de você refletir sobre o que aprendeu ao longo do ano. Leia com atenção cada afirmativa e escolha a opção que melhor representa a sua compreensão de cada uma delas: **Resposta pessoal.**

O QUE APRENDI EM EDUCAÇÃO FÍSICA			
AFIRMATIVAS	SIM	EM PARTE	NÃO
Consigo diferenciar as brincadeira de ginástica.			
Reconheço a importância das danças folclóricas brasileiras.			
Compreendi o que são danças culturais.			
Identifico a importância da ginástica para o nosso corpo.			
Consigo explicar as diferenças das ginásticas.			
Identifiquei a importância da recreação.			