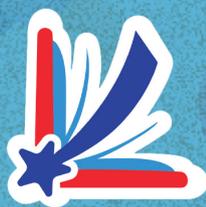


SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



GOVERNO DO
PARÁ



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

Educação Física

Caderno do Aluno

5º Ano
do Ensino
Fundamental

CADERNO 1



RECOMPOSIÇÃO DAS
APRENDIZAGENS

5º ANO

DO ENSINO FUNDAMENTAL

ORGANIZAÇÃO

**Governo do Estado
do Pará**

**Helder Zahluth Barbalho
Governador do Estado do Pará**

**Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora do Estado do Pará**

**Rossieli Soares da Silva
Secretário de Estado de Educação -
SEDUC**

**Júlio César Meireles de Freitas
Secretário Adjunto de Educação
Básica - SAEB**

**Raimundo Correa de Oliveira
Diretoria de Formação - DIFOR**

Elaboração:

**Gabriel Pereira Paes Neto
Mariela de Santana Maneschy
Paulo Yuri Costa da Costa**

Diagramação :

André Luis Pereira de Freitas

SUMÁRIO

Apresentação	04
---------------------------	----

Semana 1

Esportivização e Burocratização do Esporte Moderno

Resumo Teórico	05
----------------------	----

Questões/Itens	05
----------------------	----

Semana 2

Jiu Jitsu Brasileiro e os Desafios do MMA

Resumo Teórico	06
----------------------	----

Questões/Itens	06
----------------------	----

Semana 3

Esporte Adaptado e Inclusão

Resumo Teórico	07
----------------------	----

Questões/Itens	07
----------------------	----

Semana 4

Exercício Físico na Vida Adulta e Autocuidado

Resumo Teórico	08
----------------------	----

Questões/Itens	09
----------------------	----

Referências	10
--------------------------	----

Anexo - Cartão Resposta	
--------------------------------	--

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante! Que bom vê-lo(a) por aqui!

Este Caderno foi pensado para você, aluno(a) da Educação Básica do Estado do Pará. Por isso, o material foi escrito de forma que você pudesse oportunamente (1) mobilizar os saberes do seu componente curricular e/ou da sua área, por meio de habilidades apontadas na Base Nacional Curricular Comum (BNCC); (2) acionar, por meio dos descritores prioritários de Língua Portuguesa e/ou de Matemática, proficiência leitora e do pensamento lógico-matemático necessários à compreensão do componente Educação Física e, não menos importante, (3) garantir seus direitos de aprendizagem ao longo de sua trajetória educacional.

O caderno de Educação Física segue o mesmo padrão dos demais. Para cada semana de aula proposta há um organizador curricular estruturado da seguinte forma: unidade temática de área/componente, objeto de conhecimento e habilidade da BNCC e, em seguida, resumo teórico que ajuda a entender melhor os conhecimentos necessários para resolver as questões, depois há 3 questões/itens, construídos conforme as diretrizes do Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB) e do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). São ao todo 24 questões/itens para exercitar e consolidar a aprendizagem.

Este caderno, portanto, busca integrar as áreas do conhecimento visando contribuir com a sua formação plena, desenvolvendo múltiplas habilidades necessárias não somente para o SAEB/ENEM, mas também para a leitura crítica da realidade e intervenção no mundo.

Bons estudos!

SEMANA 1

1. RESUMO TEÓRICO

Diálogo com a turma:

- Você sabe o que é capoeira?
- Já viu ou participou de uma roda?

CAPOEIRA, A "GINÁSTICA" BRASILEIRA: liberdade e identidade cultural

A capoeira é uma das manifestações culturais mais importantes do Brasil, criada pelos africanos escravizados e seus descendentes afrobrasileiros, ela surgiu como uma forma de resistência à opressão e à violência do sistema escravocrata.

No século XIX, a capoeira foi proibida por lei, pois os senhores de escravos temiam que os movimentos ágeis e as técnicas de luta fossem usados em busca da liberdade.

Figura 1: Capoeira como símbolo da liberdade.



Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/capoeira-jogar>

Portanto, além de ser uma dança, a capoeira também é uma ferramenta de luta por liberdade e igualdade.

A capoeira envolve movimentos como giros, chutes e esquivas, que exigem coordenação motora, equilíbrio e agilidade, mais que isso, fortalece a identidade e a resistência cultural brasileira.

Por fim, a capoeira continua a ser uma prática viva e relevante, que conecta passado e presente, tradição e inovação.

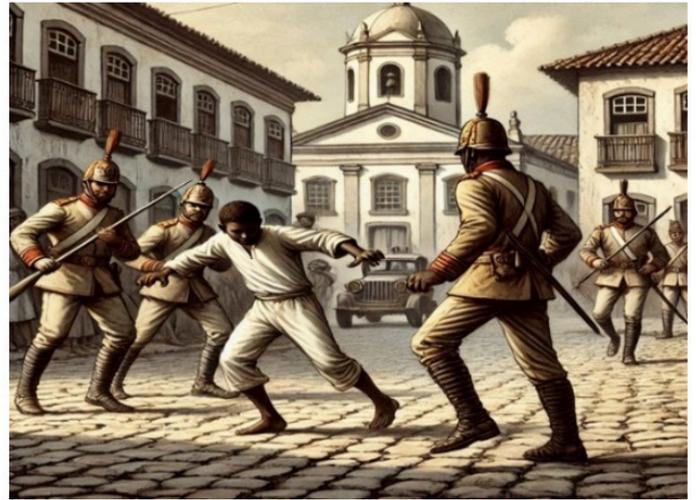


Figura 2 – Representação da repressão à capoeira no século XIX, usada como recurso didático para análise histórica.
Fonte: Imagem gerada por IA (Bing Image Creator – Microsoft), elaborada pelos autores do material. Março de 2025.

2. QUESTÕES/ITENS

Questão 01

No texto sobre a história da capoeira, é mencionado um período em que essa prática foi proibida no Brasil. Em qual século isso ocorreu?

- (A) Século XVII
- (B) Século XVIII
- (C) Século XIX
- (D) Século XX

Questão 02

De acordo com o texto, a principal razão para a proibição da capoeira no Brasil foi

- (A) Falta de interesse da população pela prática.
- (B) Receio dos senhores de escravos de que fosse usada em rebeliões.
- (C) Ausência de regulamentação para competições esportivas.
- (D) Influência de movimentos culturais estrangeiros.

Questão 03

Ao relacionar a capoeira com a "luta por liberdade", o texto sugere que essa prática contribuiu principalmente para:

- (A) Aumentar a rigidez das leis escravistas.
- (B) Reduzir o interesse por outras formas de arte.
- (C) Fortalecer a identidade e a resistência cultural dos escravizados.
- (D) Estimular a adesão a práticas religiosas europeias.

Questão 04

Durante uma atividade de capoeira, os estudantes mediram a envergadura dos braços. Qual instrumento é adequado para realizar essa medição?

- (A) Termômetro.
- (B) Balança.
- (C) Fita métrica.
- (D) Relógio.

Questão 05



Imagem 3: roda de capoeira.
Fonte: Imagem gerada por inteligência artificial na plataforma ChatGPT, em [março/2025]. Elaboração dos autores do material.

Uma roda de capoeira é realizada em um espaço retangular de 9 metros de comprimento e 7 metros de largura. Qual é o perímetro desse espaço?

- (A) 13 metros.
- (B) 32 metros.
- (C) 40 metros.
- (D) 20 metros.

Questão 06

Em uma tabela de capoeira, a coluna "Ginga" registrou 25 repetições para João e 9 para Helena.

NOME	GINGA (REPETIÇÕES)
João	25
Lucas	18
Luiza	20
Helena	9
Sofia	13

Qual é a diferença entre as repetições dos dois estudantes?

- (A) 13
- (B) 14
- (C) 15
- (D) 16

SEMANA 2

1. RESUMO TEÓRICO

A CULTURA DO CLÁSSICO REXPA NO ESTADO DO PARÁ

O clássico Re-Pa, entre os clubes Remo e Paysandu, é muito mais do que um jogo de futebol: é uma das maiores rivalidades do Brasil, logo, e um símbolo da cultura paraense.

O Remo foi fundado em 1905 carrega as cores azul marinho, além do apelido de "Leão Azul". Já o Paysandu foi fundado em 1914 e é conhecido como "Papão da Curuzu" e veste as cores branco e azul celeste.

A maior conquista é a torcida dos dois clubes, que são um verdadeiro espetáculo de cultura, de existência, alegria e participação.

Para os paraenses, o Re-Pa não é só um jogo: é uma celebração da cultura local, que une famílias e amigos. Essa rivalidade pode ser saudável e repleta de respeito, fraternidade, alegrias e confraternizações.



Figura 3 – Torcidas de Remo e Paysandu no estádio Mangueirão.
Fonte: Correio de Carajás. Disponível em: <https://correiodecarajas.com.br/>. Acesso em: março 2025.

2. QUESTÕES/ITENS

Questão 07

De acordo com o texto lido, o time do Paysandu foi fundado em:

- (A) 1905
- (B) 1914
- (C) 2002
- (D) 2005

Questão 08

O clássico Re-Pa não é considerado apenas um jogo, mas uma celebração cultural pois:

- (A) Porque envolve apenas os jogadores.
- (B) Porque une famílias e amigos em torno de uma paixão comum.
- (C) Porque acontece apenas em Belém.
- (D) Porque é o jogo mais antigo do Brasil.

Questão 09

Há a presença da opinião do autor no seguinte trecho:

- (A) "O Remo foi fundado em 1905."
- (B) "O Paysandu é conhecido como 'Papão da Curuzu'."
- (C) "O Re-Pa é o clássico mais jogado no mundo."
- (D) "Para os paraenses, o Re-Pa não é só um jogo: é uma celebração da cultura local."

Questão 10

Um torcedor do Remo comprou uma faixa de 2 metros de comprimento para o jogo. Quantas faixas como essa seriam necessárias para cobrir uma distância de 20 metros?

- (A) 8
- (B) 9
- (C) 10
- (D) 11

Questão 11

Um campo de futebol tem formato retangular com 100 metros de comprimento e 60 metros de largura. Qual é o perímetro do campo?

- (A) 300 metros
- (B) 310 metros
- (C) 320 metros
- (D) 330 metros

Questão 12

Um jogo do clássico Re-Pa começou às 15h45 e terminou às 17h30. Qual foi a duração total do jogo?

- (A) 1 hora e 30 minutos
- (B) 1 hora e 45 minutos
- (C) 2 horas
- (D) 2 horas e 15 minutos

SEMANA 3

1. RESUMO TEÓRICO

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA OS IDOSOS

Oi, pessoal! Vocês viram essa imagem aqui? Ela fala sobre como a atividade física pode ajudar os idosos a ficarem mais saudáveis. Vamos entender direitinho o que isso significa?



Disponível em: <https://blogdoafm.com.br/charge-atividade-fisica-e-demencia/> Acesso em março. 2025.

Na imagem, tem um texto que diz: "ATIVIDADE FÍSICA PODE REDUZIR EM ATÉ 58% A DEMÊNCIA EM IDOSOS".

Demência é uma doença que afeta a memória e o raciocínio das pessoas, principalmente quando elas ficam mais velhas. Mas a boa notícia é que se exercitar pode ajudar a evitar isso!

O texto também brinca: "É MELHOR COMEÇAR A SE MEXER, MEU JOVEM, SE NÃO VÃO TE PEGAR!" Isso quer dizer que é importante começar a se movimentar desde cedo, porque quando a gente envelhece, o corpo precisa de cuidados especiais.

Fazer exercícios físicos é como dar uma superforça para o corpo. Ajuda a fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio e até a deixar o coração mais forte.

Vamos todos nos mexer e ajudar os idosos a se movimentarem também!

2. QUESTÕES/ITENS

Questão 13

De acordo com o texto, um dos benefícios da atividade física para os idosos é:

- (A) Aumentar o risco de demência.
- (B) Reduzir o risco de demência em até 58%.
- (C) Deixar o coração mais fraco.
- (D) Aumentar o risco de quedas.

Questão 14

Por que o texto sugere que os idosos devem se exercitar?

- A Porque os bandidos podem pegá-los.
- B Porque as doenças podem pegá-los.
- C Porque os exercícios deixam o corpo mais fraco.
- D Porque os idosos não gostam de se movimentar.

Questão 15

Qual das frases abaixo é uma opinião?

- A "A atividade física pode reduzir o risco de demência em até 58%."
- B "Fazer exercícios físicos é como dar uma superforça para o corpo."
- C "Demência é uma doença que afeta a memória."
- D "Os idosos precisam de cuidados especiais."

Questão 16

Um idoso caminha 2 km por dia. Quantos metros ele caminha em uma semana?

Tabela - Caminhada Semanal de um Idoso

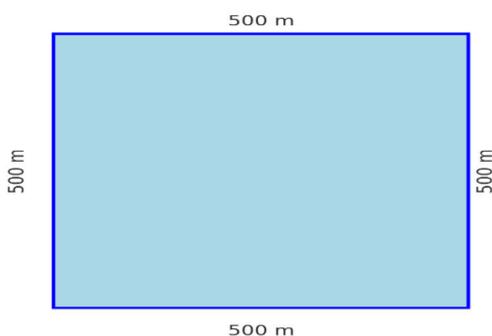
Dia da Semana	Distância (km)	Distância (m)
Segunda-feira	2	2000
Terça-feira	2	2000
Quarta-feira	2	2000
Quinta-feira	2	2000
Sexta-feira	2	2000
Sábado	2	2000
Domingo	2	2000

- A 1.400 metros.
- B 14.000 metros.
- C 140 metros.
- D 1000 metros.

Questão 17

Um parque onde os idosos caminham tem formato quadrado, com cada lado medindo 500 metros.

Ilustração do Parque Quadrado (500m de lado)



Qual é o perímetro do parque?

- A 1.000 metros.
- B 2.000 metros.
- C 1.500 metros.
- D 500 metros.

Questão 18

Uma praça onde os idosos fazem exercícios tem formato retangular, com 100 metros de comprimento e 50 metros de largura.



Qual é a área da praça?

- A 150 m².
- B 500 m².
- C 1.000 m².
- D 5.000 m².

SEMANA 4

1. RESUMO TEÓRICO

DANÇAS PARAENSES E A IDENTIDADE CULTURAL

O Carimbó é uma dança tradicional do Pará, conhecida por sua energia contagiante e movimentos vibrantes. Originária das comunidades ribeirinhas e indígenas da região, essa manifestação cultural combina passos rápidos, giros elegantes e palmas marcantes, acompanhados por tambores, flautas e outros instrumentos tradicionais.

As danças tradicionais, como o Carimbó, proporcionam experiências significativas de expressão corporal, que contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora, do ritmo e da consciência do corpo em movimento.

O Carimbó desempenha um papel importante na preservação da identidade cultural paraense. O Carimbó foi reconhecido oficialmente como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil, reafirmando sua importância histórica, artística e pedagógica no cenário nacional. (IPHAN, 2014)



Disponível em: <https://ongzoe.org/o-que-e-carimbo-historia-e-tradicao/>
Acesso em março. 2025

Por fim, o Carimbó também é um exemplo de como a cultura pode ser transmitida de geração em geração.

2. QUESTÕES/ITENS

Questão 19

De acordo com o texto, o Carimbó tem, como parte integrante, os seguintes elementos:

- (A) Uso de violinos para marcar o ritmo.
- (B) Batidas de tambores eletrônicos durante os giros.
- (C) Movimentos rápidos combinados com palmas e giros.
- (D) Coreografias individuais sem interação entre os dançarinos.

Questão 20

A prática regular do Carimbó tem como consequência benéfica aos participantes:

- (A) Diminuição da necessidade de interação social.
- (B) Redução do interesse por outras formas de arte.
- (C) Melhora na coordenação motora e resistência física.
- (D) Aumento do uso de tecnologias durante as apresentações.

Questão 21

Leia a seguinte afirmação:

“O Carimbó é a dança mais importante do Brasil, pois nenhuma outra manifestação cultural se iguala a ela.” Essa afirmação pode ser classificada como:

- (A) Fato, pois é baseada em dados históricos comprovados.
- (B) Opinião, pois expressa uma avaliação subjetiva sobre a dança.
- (C) Fato, pois descreve características técnicas da coreografia.
- (D) Opinião, pois cita instrumentos musicais específicos.

Questão 22

Durante a dança do Carimbó, um grupo de estudantes realizou 25 passos laterais em 1 minuto. Se cada passo lateral tem aproximadamente 50 cm de distância, qual é a estimativa da distância total percorrida pelo grupo nesse tempo?

Quantidade de Passos	Distância de Cada Passo (cm)
25	50 cm

- (A) 10 metros
- (B) 12,5 metros
- (C) 15 metros
- (D) 20 metros

Questão 23

O espaço utilizado para a dança do Carimbó é retangular, com 8 metros de comprimento e 5 metros de largura. Qual é o perímetro desse espaço?

- (A) 13 metros
- (B) 26 metros
- (C) 30 metros
- (D) 40 metros

Questão 24

O espaço utilizado para a dança do Carimbó é retangular, com 8 metros de comprimento e 5 metros de largura. Qual é o perímetro desse espaço?

- (A) 3 minutos
- (B) 5 minutos
- (C) 10 minutos
- (D) 15 minutos

REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Capoeira: the history of an Afro-Brazilian martial art. Routledge, 2004.
- DA CUNHA, Igor Márcio Corrêa Fernandes et al. Capoeira: a memória social construída por meio do corpo. *Movimento*, p. 735-755, 2014.
- DE OLIVEIRA, Rafael Fabricio; JARDIM, Anna Carolina Salgado. O patrimônio-territorial afro-brasileiro da capoeira na educação: práticas por inclusão, equidade e justiça social. *PatryTer*, v. 7, n. 14, p. 1-15, 2024.
- FREEPIK. Capoeira jogar. Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/capoeira-jogar>. Acesso em: 06 maio 2025.
- MOURA, Roberto. Tia Ciata e a Pequena África no Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Funarte, 1983.
- UNESCO. Capoeira: Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, 2014. Disponível em: <https://ich.unesco.org>. Acesso em: 06 maio 2025.
- VIEIRA, Luiz Renato; ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Os desafios contemporâneos da capoeira. *Revista Textos do Brasil*, v. 14, p. 9-19, 2008.
- CORREIO DE CARAJÁS. Torcidas de Remo e Paysandu no estádio Mangueirão. Disponível em: <https://correiodecarajas.com.br/>. Acesso em: mar. 2025.
- DAMATTA, Roberto. Universo do futebol: esporte e sociedade brasileira. 4. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- DAMO, Arlei Sander. Do dom à profissão: a formação de futebolistas no Brasil e na França. São Paulo: Hucitec, 2007.
- PAES NETO, Gabriel Pereira; ALVES, Murilo Viégas Fernandes; CASTRO, Iracildo Pereira; FRANÇA, Ney Ferreira. A história do futebol paraense, Paysandu e Remo: primeiras aproximações. *Revista Talares*, v. 3, p. 38-44, maio 2016. NUPEX/ESMAC. Ananindeua-PA. ISSN 2358-7741.
- PAES NETO, Gabriel Pereira; ALVES, Murilo Viégas Fernandes; CASTRO, Iracildo Pereira; FRANÇA, Ney Ferreira. Violência e esporte: rivalidade e confrontos entre as torcidas organizadas de Paysandu e Remo. *Revista Talares*, v. 3, p. 43-53, maio 2016b. NUPEX/ESMAC. Ananindeua-PA. ISSN 2358-7741.
- ALVES, Flávio Soares; CARVALHO, Yara Maria de. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 4, p. 229-244, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115316963013>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 8 maio 2025. Biblioteca Virtual em Saúde MS+1Biblioteca Virtual em Saúde MS+1
- BRASIL. Ministério do Esporte. Programa Vida Saudável: Diretrizes e Edital 2023. Brasília: Ministério do Esporte, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/esporte/pt-br/acoes-e-programas/outros/vida-saudavel>. Acesso em: 8 maio 2025.
- FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Corporeidade e formação do profissional na área da saúde. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 27, n. 3, p. 93-102, 2006.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turfbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, p. 2-13, 2001.
- ALMEIDA, Paulo Murillo Vieira. Dança, corpo e ludicidade: vivências no projeto de extensão da Universidade Federal do Pará. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Belém, 2023.
- COSTA, Antônio Maurício Dias da. A Produção da “Música Cabocla”: a polifonia formadora do Carimbó nas representações de literatos, jornalistas e folcloristas no Pará (1900-1960). *História (São Paulo)*, v. 34, p. 241-273, 2015.
- FERREIRA, Verônica Moreira Souto; RIBEIRO, Adriano Diego Oliveira; DA SILVA PALHETA, Hygo. Cultura popular: um relato de experiência no curso de educação física da Universidade Federal do Pará. XVII_ENECULT - Encontro de estudos multidisciplinares em cultura, jul 2021.
- IPHAN. Carimbó – Patrimônio Cultural do Brasil. Brasília: Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/iphan>. Acesso em: 8 maio 2025.
- LOUREIRO, João de Jesus Paes. Cultura Amazônica uma Poética do imaginário. Belém/PA: Cultura Brasil, 2015.



Estudante

Turma

Escola

EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMANA 1

Questão 01 (A) (B) (C) (D)

Questão 02 (A) (B) (C) (D)

Questão 03 (A) (B) (C) (D)

Questão 04 (A) (B) (C) (D)

Questão 05 (A) (B) (C) (D)

Questão 06 (A) (B) (C) (D)

SEMANA 2

Questão 07 (A) (B) (C) (D)

Questão 08 (A) (B) (C) (D)

Questão 09 (A) (B) (C) (D)

Questão 10 (A) (B) (C) (D)

Questão 11 (A) (B) (C) (D)

Questão 12 (A) (B) (C) (D)

SEMANA 3

Questão 13 (A) (B) (C) (D)

Questão 14 (A) (B) (C) (D)

Questão 15 (A) (B) (C) (D)

Questão 16 (A) (B) (C) (D)

Questão 17 (A) (B) (C) (D)

Questão 18 (A) (B) (C) (D)

SEMANA 4

Questão 19 (A) (B) (C) (D)

Questão 20 (A) (B) (C) (D)

Questão 21 (A) (B) (C) (D)

Questão 22 (A) (B) (C) (D)

Questão 23 (A) (B) (C) (D)

Questão 24 (A) (B) (C) (D)