

EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1

PROFESSORA: LÍGIA MARIA DOS SANTOS

E.E.CIDADE DOS MENINOS



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

NOME DA ESCOLA: **E. E. CIDADE DOS MENINOS**

PROFESSORA: **LÍGIA MARIA DOS SANTOS**

TURMA: **1º ANO**

TURNOS: **TARDE**

NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: **2 AULAS**

NÚMERO DE AULAS POR MÊS: **8 AULAS**

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados pais e responsáveis

Diante da situação atual mundial causado pela COVID-19, coronavírus, as aulas presenciais foram suspensas em todo Brasil. Entretanto, como incentivo à continuidade das práticas de estudo, dividido em semanas /meses e aulas que deverá ser realizado em casa. Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante será desafiado a resolver algumas atividades. Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência. É de suma importância que você auxilie seu(s) filho(s) na organização do tempo e no cumprimento das atividades. Contamos com sua valiosa colaboração!!!

DICA PARA O ALUNO

Caro estudante

Para ajudá-lo(a) nesse período conturbado, em que as aulas foram suspensas a fim de evitar a propagação da COVID-19, coronavírus, preparamos algumas atividades para que você possa dar continuidade ao seu aprendizado. Assim, seguem algumas dicas para te ajudar:

- Siga uma rotina;
- Defina um local de estudos;
- Tenha equilíbrio;
- Conecte com seus colegas;
- Peça ajuda a sua família;
- Use a tecnologia a seu favor.

Contamos com seu esforço e dedicação para continuar aprendendo cada dia mais!

QUER SABER MAIS?

Dicas para aprender a gostar de ler!

Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo. Experimente! Reserve um tempo diário para leitura; Comece por livros finos; Comece por um livro ou tema que você goste muito; Determine a quantidade de páginas para ler por dia; Escolha um lugar tranquilo e aconchegante.

SEMANA 1

EIXO TEMÁTICO: Educação Física

OBJETIVO DE CONHECIMENTO:

- Conhecer os diversos campos que a Educação Física atua.

HABILIDADE(S):

- Compreender as inúmeras áreas da Educação Física.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Texto sobre Educação Física.

INTERDISCIPLINARIDADE: Português

ATIVIDADES

EDUCAÇÃO FÍSICA

Por Paula Rondinelli

Geralmente a Educação Física na escola é vista como uma disciplina complementar, como se ela fosse menos importante do que Matemática, História ou Língua Portuguesa. Será que é verdade? É preciso compreender que a Educação Física é uma disciplina obrigatória do currículo escolar e que apresenta características próprias, como veremos a seguir.

O termo Educação Física pressupõe a ideia de controle do corpo ou, ainda, de controle do físico. Educar, desde o século XVII, é uma ação que está intimamente relacionada à disciplina corporal: a separação proposta por Descartes, entre corpo e mente, torna-se base de todo o processo educacional ocidental. Fato bastante visível nas salas de aula: o corpo fica sentado e parado, sem “atrapalhar” o exercício de raciocínio e de aprendizado feito pela mente.

A princípio, a Educação Física, quando inserida no currículo escolar, era tida como um momento para a prática da ginástica, com a finalidade de deixar o corpo saudável. Após muitas reformas na própria ideia de Educação Física, atualmente ela é uma disciplina complexa que deve, ao mesmo tempo, trabalhar as suas próprias especificidades e se inter-relacionar com os outros componentes curriculares. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), documento oficial do Ministério da Educação, a Educação Física na escola deve ser constituída de três blocos:

Jogos, Ginásticas, Esportes e Lutas	Atividades rítmicas e expressivas
Conhecimentos sobre o corpo	

Segundo o documento, essas três partes são relacionadas entre si e podem ou não ser trabalhadas em uma mesma aula.

O primeiro bloco, “jogos, ginásticas, esportes e lutas”, compreende atividades como ginástica artística, ginástica rítmica, voleibol, basquetebol, salto em altura, natação, capoeira e judô. O segundo bloco abrange atividades relacionadas à expressão corporal, como a dança, por exemplo. Já o terceiro bloco propõe ensinar ao aluno conceitos básicos sobre o próprio corpo, que se estendem desde a noção estrutural anatômica, até a reflexão sobre como as diferentes culturas lidam com esse instrumento.

SEMANA 2

EIXO TEMÁTICO: Ginástica

OBJETIVO DE CONHECIMENTO:

- Conhecer a importância do aquecimento nas Atividades Físicas.

HABILIDADE(S):

- Executar o aquecimento antes das atividades.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Texto sobre Aquecimento

INTERDISCIPLINARIDADE: Português

ATIVIDADES

AQUECIMENTO

Para qualquer tipo de exercício físico e até mesmo para quem não pratica exercícios físicos é importante a prática do aquecimento. O objetivo principal do aquecimento é preparar o corpo física e psicologicamente para o esporte, com o intuito de evitar lesões.

Há, porém, outras funções de mesma importância: para praticar atividades quaisquer com o uso do corpo como dança, artes marciais, teatro e exercícios físicos em geral; para melhorar o desempenho em qualquer que seja a sua atividade profissional, pois o aquecimento faz as tensões musculares diminuírem melhorando a disposição e facilitando atividades mentais; para prevenir doenças na coluna e nas articulações causadas pelo atrofiamento da musculatura e dos ossos (sedentarismo); entre outras inúmeras utilidades.

Alguns fatores podem influenciar nos resultados ou na realização do aquecimento. Um deles é o tipo de esporte ou atividade física que se pretende praticar. Cada atividade trabalha intensivamente com determinada parte do corpo. No teatro trabalha-se muito com expressão facial, deve ser feito um bom aquecimento dessa musculatura para que o desempenho seja o melhor possível, já uma telefonista utiliza muito as mãos para digitar, deve ser feito, portanto um bom aquecimento dessa parte do corpo antes de iniciar o trabalho, todos os dias.

O aquecimento feito pela manhã ou à noite deve ser mais longo do que o que é feito no decorrer do dia, pois a temperatura nesses dois horários encontra-se mais baixa. O mesmo ocorre com dias chuvosos ou dias de sol, no primeiro o aquecimento deve ser mais longo e no segundo pode ser mais curto, por causa do mesmo motivo. Ao terminar o aquecimento a temperatura do corpo leva em torno de 40 minutos para retornar à temperatura normal, durante esse intervalo o corpo já pegou o ritmo da atividade que iria praticar, podendo prosseguir normalmente.

O resultado do aquecimento depende muito do comportamento da pessoa que o pratica. Se esta estiver com bom estímulo e disposição para fazê-lo, obterá um melhor resultado, se, porém, estiver desestimulada, o aquecimento não será proveitoso. O treinamento também é um fator importante, e por isso ao começar qualquer prática esportiva (inclusive o aquecimento) o corpo não pode fazer demasiado esforço, é necessário treino para que o corpo se acostume com a atividade, quanto mais treino, melhor rendimento. A idade pode também influenciar, devemos, portanto, tomar mais cuidados com pessoas mais idosas, pois estas não possuem mais toda a disposição física que as mais jovens. Quanto mais idade você tiver, mais longo deve ser o aquecimento e mais minuciosos os exercícios, para que se possa ter um bom resultado.

No entanto, um homem de 45 anos que sempre se exercitou tem muito mais disposição física que um jovem de 18 que sempre foi sedentário.

O aquecimento divide-se em duas etapas: o aquecimento geral e o aquecimento específico.

O aquecimento geral trabalha com exercícios envolvendo um agrupamento maior de músculos, pois o seu objetivo é aumentar a temperatura do corpo fazendo com que a musculatura fique mais elástica, com o intuito de evitar lesões e preparar o sistema circulatório e respiratório para o desempenho da atividade física. O aumento da temperatura faz aumentar também o metabolismo do corpo, facilitando as reações químicas, melhorando a oxigenação no sangue, músculos e cérebro e melhorando o desempenho motor.

O aquecimento específico, como o próprio nome diz, serve para trabalhar partes específicas do corpo para atividade física, ou para trabalhar tipos específicos de movimentos, com o mesmo objetivo. Este deve ser realizado após o aquecimento geral e deve conter exercícios de alongamento e relaxamento. As partes do corpo que serão mais trabalhadas na atividade física devem ser melhor alongadas para que possam ser utilizadas com o máximo de desempenho. O resultado desse aquecimento fica comprometido se antes não for feito um aquecimento geral, o qual irá preparar o corpo como um todo.

SEMANA 3

EIXO TEMÁTICO: Ginástica

OBJETIVO DE CONHECIMENTO:

- Aprender os conceitos para diferenciar alongamento de flexibilidade e flexionamento
- Aprender sobre os tipos de Alongamentos.
- Desenvolver o interesse em conhecer a importância dos alongamentos.

HABILIDADE(S):

- Executar alongamentos básicos.
- Conhecer a importância do alongamento.
- Diferenciar alongamento, flexibilidade e flexionamento.

INTERDISCIPLINARIDADE: Português

ALONGAMENTO, FLEXIBILIDADE E FLEXIONAMENTO

O conceito de alongamento é a prática de alongar os músculos em formas de exercícios físicos ou deformação longitudinal resultante das tensões de estiramento. O conceito de **flexibilidade** pode ser definido como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular podendo variar em função da idade, do gênero e do padrão de exercício físico regular, não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais, sendo comum, em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros, para Dantas (2005) as diferenças e definições entre alongamento e flexionamento são: o **alongamento** é a forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível e **flexionamento** é a forma de trabalho que visa obter uma melhora na flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimentos articular superiores as originais, ou seja, o alongamento visa a realização dos movimentos com mais eficácia e com menor gasto energético, ao passo que o flexionamento visa conseguir maiores arcos articulares de movimentos.

Mais conceitos:

O alongamento é a preparação da musculatura corporal que será submetida a estímulos externos de tensão e contração, evitando assim possíveis lesões.

O aquecimento é a preparação do organismo, do sistema respiratório, cardíaco e mental, para que o corpo responda com maior velocidade e eficácia à atividade subsequente.

DICAS PARA SE PREPARAR PARA SER UM BOM JOGADOR (A)

- Dê cobertura a seus colegas em ações ofensivas e defensivas.
- Procure movimentar-se bastante sem perder o equilíbrio.
- Demonstre autoconfiança e incentive os colegas.
- Colabore com o treinamento do companheiro, mesmo que você participe apenas catando bolas.
- Desenvolva sua concentração e tenha objetivo em todas as suas intervenções.
- Não desanime diante do placar adverso.
- Faça um esforço para a bola longe ou difícil não caia no chão. Não desista, não existe bola perdida até que ela toque no solo.
- Depois de um jogo procure analisar a sua conduta individual e do grupo.
- Saiba criticar e ser criticada A crítica ajuda o seu time a crescer.
- Se você não entender alguma coisa procure raciocinar ou questionar. Não fique sem resposta.

ATIVIDADES

1- A primeira coisa fundamental de fazer antes de se alongar é fazer um aquecimento do corpo. Aquecer é importante porque vai aumentar a temperatura dos músculos e a elasticidade deles. Qualquer exercício leve é útil neste caso, correr, pedalar, polichinelos, entre outros. Os Fatores que podem influenciar nos resultados ou na realização do aquecimento, são:

A- Tipo de esporte ou atividade física

B- Horários

C- Treinamento

D- Todas as alternativas estão corretas.

2- Marque a alternativa **errada** sobre o Voleibol.

A- O Rodízio é o movimento de jogadores seguindo ordem de saque. Acontece quando a equipe retoma posse de saque. É realizado quando a bola está fora de jogo, (jogo parado).

B- A Troca é o movimento de jogadores de uma mesma zona de jogo quando a bola está em jogo.

C- A Substituição é a Troca de jogadores quando a bola está fora de jogo.

D- O Ataque é o ato de enviar a bola para o lado adversário. Como? Por cima da rede.

3- Os Jogadores de Voleibol quando recuperam posse de bola , rodam em que sentido?

4- São benefícios do alongamento muscular. **Exceto**

A- Relaxa os músculos e reduz a tensão muscular responsável por dores nas costas, ombros e pescoço.

B- Ativa a circulação do sangue.

C- Aumenta a flexibilidade.

D- Piora a Postura.

