

Educação Física/prof. Gustavo

3º Bimestre- 2ª Serie B

Atividade 1

Data de Entrega: 27/09/2021.

Unidade Temática: Corpo Saúde e Beleza

Habilidade: Discriminar conceitualmente as capacidades físicas, avaliando sua própria condição com relação a essas capacidade. / Identificar as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas em algumas ginásticas de academias. / Identificar e reconhecer, em seus próprios hábitos de vida, os fatores de risco para as doenças hipocinéticas.

Tema Central de Desenvolvimento da Tarefa:

Capacidades Físicas e Doenças Hipocinéticas

Tarefa 1

- Assistir a Vídeo-Aula: <https://youtu.be/AyGUzMHdOyQ>
-

Tarefa 2

- Responder o Caderno do Aluno/Apostila, da Página 240 até a 246.

Tarefa 3

- Pesquisar e Escrever no Caderno o que é Sedentarismo e os Principais Fatores de Causa dele.
 - Pesquisar um Exercício para cada uma das Capacidades Físicas, e Escrever no Caderno uma descrição de como ele é realizado, como também com qual Capacidade ele se relaciona.
-

EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA - 2ª SÉRIE EM – 1º BIMESTRE

Estudante,

Ao longo dos anos anteriores, você vivenciou diferentes experiências motoras que contribuíram com sua aprendizagem sobre os temas propostos de Educação Física. Lembre-se, a sua participação e de seus colegas é indispensável nas atividades propostas.

Mas antes de embarcar nesta jornada, você sabe o que é Unidade Temática? Unidade Temática é um conjunto de saberes que compreendem objetos de conhecimento na Educação Física, ou seja, temas que pertencem ao componente.

Neste bimestre, é proposto o estudo da Unidade Temática: Ginástica, e três Objetos de Conhecimento: Ginásticas de Academia, Ginásticas e Capacidades Físicas, Ginástica e Mídias.

Espera-se que você aprenda a reconhecer a prática da ginástica como possibilidade de Se-Movimentar e identifique quais tipos de interesses e motivações estão envolvidos na prática dos diversos tipos e formas de ginástica.

Vamos começar?

ATIVIDADE 1 – GINÁSTICAS DE ACADEMIA

ETAPA 1 - FALANDO DE GINÁSTICA!

As figuras abaixo mostram diferentes espaços como possibilidade do Se-Movimentar: uma ao ar livre e outra em espaços internos. Mas será que estes espaços sempre existiram?



Área de Ginástica do Complexo do Bolão Dr. Nicolino CC BY 2.0 de Lucca foto Joao Batista Shimoto
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>



Autor Grupo de Fisioterapia Rosa CC BY 2.0

Leia o texto do quadro abaixo sobre Ginástica.

A ginástica desenvolveu-se a partir dos exercícios físicos realizados na preparação dos soldados da Grécia Antiga, porém atualmente outras funções são atribuídas a ela, com caráter de competição ou não, como as de manutenção das capacidades físicas, de condicionamento físico e mental, laboral entre outras. Desenvolveram-se nas academias no Brasil a partir da década de 1980, mas podem também ser realizadas em outros lugares. Nosso primeiro objeto de conhecimento será a Ginástica de Condicionamento Físico.

Como atividade complementar realize uma pesquisa com pessoas mais velhas da família, vizinhos e amigos, perguntando como eles se exercitavam quando adolescentes e em quais locais, as respostas deverão ser socializadas com a turma na próxima aula.

ETAPA 2 - Quais os tipos de ginásticas que você conhece?

1. Quais os tipos de ginásticas que você conhece? Registre no quadro a seguir e circule qual(is) você pratica ou tem interesse em praticar.

Tipo de ginástica	Local da prática

2. Será que elas sempre foram dessa forma?
3. O Professor irá registre as respostas da turma na lousa, identificando as quatro práticas mais conhecidas e de maior interesse da turma. Com as respostas, os estudantes terão que elaborar um gráfico com os tipos de ginásticas mais citadas, mais praticadas e de interesse da maioria.
4. Com base nas informações do gráfico elaborado, escreva um texto síntese ou um arquivo de voz gravado no seu celular, relatando as conclusões.

Estudante, para descontrair avalie seu conhecimento sobre as formas do Se-Movimentar.

Se você listou três ou menos, pode melhorar seu conhecimento.	De quatro a dez, você está no caminho certo.	Mais de dez, pode se considerar um interessado no assunto.
---	--	--

ETAPA 3 - Ampliando seu conhecimento: O Se-Movimentar na academia

Após olharmos para o passado com relação às práticas de nossos familiares, vamos conhecer algumas práticas atuais que estão em foco nas academias! Vocês sabem quais são?

1. Pesquise e assista aos vídeos, complete o quadro a seguir e, na sequência, responda às questões para refletir:



Conheça alguns exercícios de Pilates.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=kg-WxAFiN_8

Acesso em: 07 ago. 2020..

Conheça tudo sobre Crossfit , Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=NvT_aVye_Vo.

Acesso em: 07 ago. 2020.



Agora você já pode completar o quadro a seguir:

Tipo de Ginástica de Academia	Quem pode praticar (público)	Frequência	Capacidades físicas/benefícios	Intensidade da aula	Objetivo ou motivação para a prática

2. Compare as respostas do seu quadro com as respostas dos seus suas colegas!

Para saber mais:

Ginástica. Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/>. Acesso em: 07 ago 2020.

Exercícios básicos do Crossfit e como fazer Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0fZqPnUZ8M4>. Acesso em: 07 ago 2020

Qual a diferença entre Treino Funcional, Crossfit e Cross Training. Disponível em: <https://souesportista.decathlon.com.br/treino-funcional-crossfit-e-cross-training/>. Acesso em: 07 ago 2020.

Aula de Zumba para Iniciantes. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JSGICjSPtsk>. Acesso em: 07 ago. 2020.



Para refletir...

Assista ao vídeo da Organização "Projeto Educar"- Sedentarismo.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jdpYXyEIUZ8>. Acesso em: 23 Jul 2020.

Motive-se para uma vida ativa. O sedentarismo é fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis. Cuide-se!



3. Estudante, reflita sobre o que você estudou até agora e responda as questões abaixo:
- Por que é importante fazer atividades físicas?
 - Quais os benefícios comuns que as diferentes práticas de ginásticas proporcionam?
 - Quais os interesses e motivações envolvidos na prática dos diversos tipos de ginásticas?
 - Só é possível fazer exercício físico em academia?
 - Com qual prática você mais se identifica? Por que?

ATIVIDADE 2 – GINÁSTICAS E CAPACIDADES FÍSICAS

Estudante, para este objeto de conhecimento, espera-se que você possa identificar quais capacidades físicas podem ser desenvolvidas em algumas ginásticas de academia e consiga criar exercícios ginásticos adequados para o desenvolvimento das capacidades físicas pretendidas.

ETAPA 1 - Vamos recordar!

Você pôde constatar que não é preciso estar matriculado em uma academia para fazer exercícios. Contudo, é desejável que seja ampliada sua compreensão a respeito das capacidades físicas vivenciadas ao longo das séries anteriores: velocidade, agilidade, flexibilidade, força e resistência. E, quanto mais você conhecer sobre esse assunto, mais autonomia terá para fazer os seus exercícios.

Agilidade: capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção. Por exemplo, exigem agilidade nas fintas nos esportes coletivos e em alguns movimentos da dança.

Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada, como nos alongamentos.

Força: capacidade de vencer uma resistência por meio das ações musculares, como nos saltos.

Resistência: capacidade de permanecer o maior tempo possível numa atividade, sem fadiga. Correr grandes distâncias, por exemplo, exige resistência.

Velocidade: capacidade de executar movimentos no menor tempo possível. Exemplo: em uma corrida de curta distância em alta velocidade.

ETAPA 2 - Para Saber Mais!

Você sabe que as capacidades físicas já conhecidas por você podem ter subdivisões específicas?

Observe o organograma abaixo e, em grupos, procure saber o que são estas especificações das capacidades que estão em negrito. Posteriormente, cada grupo deverá elaborar e apresentar a prática desta capacidade com a devida explicação para toda a turma.



BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003

ETAPA 3 - Avaliando minhas capacidades físicas.

1. Agora que você já viu diferentes formas de ginásticas e as capacidades físicas, responda: Será que seu nível de atividade física influencia no desempenho das suas capacidades físicas? Justifique.

Níveis de atividade física indicado pela OMS. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/e-u-quero-me-exercitar-mais/recomendacoes-do-tempo-da-atividade-fisica-por-faixa-etaria>. Acesso em: 10 ago 2020.



2. Seu nível de atividade física está adequado às recomendações da Organização Mundial de Saúde? E o dos seus familiares? Se sim, parabéns! Conte-nos sobre ele! Se não, escreva uma rotina para você que garanta o tempo necessário para ser ativo! Compartilhe suas ideias com as dos seus colegas!
3. Propomos que identifique em que nível de capacidade física você se encontra, a fim de que você identifique seu desempenho, realizando alguns testes sugeridos pelo seu professor. Após adotar rotina de atividades físicas de no mínimo dois meses, refaça os testes e compare os resultados anotados na ficha abaixo. Não esqueça: combine uma data para refazer os testes!

Teste realizado	Capacidade avaliada	Resultado do 1° teste	Resultado do 2° teste

ETAPA 4 - Elaborando circuitos de exercícios.

Agora seu professor irá auxiliá-lo na organização da turma em cinco grupos. Você e seus colegas devem elaborar um circuito de exercícios para desenvolver uma das capacidades físicas que será sorteada pelo seu professor. São elas: força de membros inferiores, força de membros superiores e abdômen, resistência, velocidade ou flexibilidade. Realizem pesquisas sobre o tema em locais confiáveis. Seu professor poderá sugerir alguns sites. Registre tudo para que todos possam vivenciar na próxima aula. O circuito deve ter seis estações diferentes.

Para que possamos refazer as avaliações físicas e melhorar os resultados, precisamos treinar. Propomos um desafio, será que você consegue? Que tal incluir em sua rotina a prática de uma atividade física?

O treino pode ser em grupo. Lembre-se de que o primeiro teste realizado na Etapa 3 será novamente aplicado, para avaliar se durante o tempo que passou (data já pré-determinada por vocês e seu professor durante a Etapa 3), seu desempenho melhorou. Então, vamos nos exercitar. Registre por vídeo ou fotos a sua rotina. Você e seu grupo poderão elaborar um *podcast* ou uma apresentação com relatos e fotos. Ao final da atividade, para encerrar a apresentação, relate o que melhorou quando adotou essa prática de treino, tanto para a saúde física quanto mental, para que possamos divulgar no Challenge Day (Dia do Desafio), que é comemorado em todo o mundo, na última quarta-feira do mês de maio. A iniciativa tem como objetivo motivar a população sobre os benefícios das atividades físicas, como uma forma de garantir a saúde da mente e do corpo.

ETAPA 5 - Avaliando os conhecimentos

Leia a situação abaixo e assinale a alternativa correta:

Um coletor de lixo trabalha correndo, subindo, descendo, recolhendo e transportando o lixo para o caminhão, fazendo os mesmos movimentos muitas vezes durante o dia. Após dois meses de trabalho, já percebeu mudanças em suas capacidades físicas. Quais são as capacidades envolvidas, respectivamente:

flexibilidade, resistência e força ()

resistência e força ()

agilidade, força e resistência ()

velocidade, força e flexibilidade ()

TRABALHO DO 1º BIMESTRE

ATIVIDADE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade Temática: Ginástica

Objeto de Conhecimento: Ginásticas de Academia.

Habilidades: Reconhecer a prática de ginásticas como possibilidade do Se-Movimentar; Identificar interesses e motivações envolvidos na prática dos diversos tipos e formas de ginástica.

TEXTO - GINÁSTICAS DE ACADEMIA.

No Brasil, os espaços privados para a prática da ginástica, que hoje conhecemos por “academias”, surgiram na década de 1930, na cidade do Rio de Janeiro, sob influência de métodos ginásticos europeus do início do século XX. Na década de 1960, além da calistenia, muitas academias dedicavam-se ao “levantamento de peso”, prática associada ao halterofilismo.

Nos anos 1980, a ginástica aeróbica ganhou grande espaço nas academias, beneficiando-se da popularidade do conceito de “exercício aeróbio”, difundido na década anterior pelo médico estadunidense Kenneth Cooper (criador do que ficou conhecido como Método Cooper), e pelos vídeos de ginástica (com ênfase na ginástica localizada) produzidos pela atriz também estadunidense Jane Fonda. Contudo, caracterizada pela excessiva presença de saltitos e giros, realizados sem a devida preocupação com a postura, a ginástica

aeróbica dos anos 1980 levou ao aparecimento de lesões articulares em seus praticantes – daí a denominação “ginástica de alto impacto”, pela qual ficou conhecida. Surge, então, a ginástica aeróbica de baixo impacto, que busca minimizar os efeitos lesivos às articulações, seguida do step training, ginástica que alterna movimentos de subida e descida de um pequeno degrau.

Nos últimos anos, cresceram em larga escala os programas padronizados de ginástica, concebidos e comercializados por empresas especializadas, com forte apoio de estratégias de marketing. Por exemplo, o sistema body – body pump, body step etc, que surgiu na Nova Zelândia e tem nas academias brasileiras seus melhores clientes. A desvantagem desses programas é que, ao padronizar os exercícios e sua progressão, perdem de vista a heterogeneidade e a individualidade dos praticantes.

Além de trazer para o seu interior os avanços técnico-científicos no campo do treinamento físico, as academias buscaram diversificar suas práticas para atrair novos clientes e diminuir a evasão, pois grande parte das pessoas interrompe, periódica ou definitivamente, a frequência às academias. Sabe-se que, com a chegada do verão, o número de usuários das academias aumenta significativamente. Dezenas de diferentes práticas são oferecidas hoje nas inúmeras academias espalhadas por todo o Brasil. No Estado de São Paulo, é raro o município que não conte com pelo menos uma academia de ginástica. Muitas das práticas nelas oferecidas desaparecem tão rapidamente como surgiram.

As academias de ginástica surgem, então, como alternativa no chamado “mercado do corpo e do fitness”, que vende promessas de beleza e saúde, por meio de produtos e serviços, para parcelas cada vez maiores da população. Não sendo mais restritas à classe média alta, oferecem, em um só local, práticas ginásticas diversificadas, o que permite atender a vários interesses no âmbito do Se-Movimentar.

ATIVIDADE

1. RESPONDA AS QUESTÕES A SEGUIR :

a) Por que é importante fazer atividades físicas?

Resposta: _____

b) Quais os benefícios comuns que as diferentes práticas de ginásticas proporcionam?

Resposta: _____

c) Quais os interesses e motivações envolvidos na prática dos diversos tipos de ginásticas?

Resposta: _____

d) Só é possível fazer exercício físico em academia?

Resposta: _____

e) Com qual prática você mais se identifica? Por que?

Resposta: _____

2. PESQUISE E RESPONDA.

DEFINA OS TIPOS DE GINÁSTICAS E SUAS CARACTERÍSTICAS:

a) ginástica localizada:

Resposta: _____

B) ginástica laboral:

Resposta: _____

c) ginástica localizada:

Resposta: _____

d) ginástica de academia:

Resposta: _____

e) ginástica artística:

Resposta: _____

f) ginástica alternativa:

Resposta: _____

g) ginástica rítmica:

Resposta: _____

h) ginástica aeróbica:

Resposta: _____

2° Bimestre .

TEMA: BASQUETEBOL

O basquete foi inventado nos Estados Unidos da América no início de dezembro de 1891 na Associação Cristã para Moços (YMCA) de Springfield, Massachusetts, pelo professor canadense James Naismith (1861-1940).

O professor buscava um esporte intenso que pudesse ser praticado pelos alunos dentro do ginásio por conta do inverno rigoroso e da chuva no norte dos Estados Unidos.

O professor Naismith e seus jogadores da Universidade do Kansas (1899)

O professor prendeu então dois cestos de pêssago no alto de uma parede e as equipes tinham que encestar a bola. O professor Naismith mediu a altura das cestas e registrou 3,05 metros, essa altura é a mesma até hoje.

A evolução do Basquete

O primeiro jogo de basquete foi realizado com uma bola de futebol e o primeiro modelo de cesta possuía um fundo. Assim, a cada ponto, era necessário subir em uma escada para resgatar a bola.

O primeiro jogo oficial de basquete ocorreu em 20 de janeiro de 1892, em Nova Iorque, e terminou 1 a 0.

Não demorou para que o fundo da cesta fosse retirado e o jogo pudesse se tornar mais dinâmico.

As primeiras bolas de basquete possuíam costuras que tornavam imprevisível o seu quique

A bola evoluiu e perdeu seus cadarços para o fechamento da costura. Isso possibilitou os passes picados e, posteriormente, os dribles.

A bola de basquete permaneceu marrom até a década de 1950, quando assumiu a cor laranja para facilitar a sua visualização pelos atletas e espectadores.

Em 1936, nas Olimpíadas de Berlim, o basquete masculino tornou-se um esporte olímpico. O torneio feminino só foi estreiar quarenta anos depois, em Montreal (1976).

Desde então, as equipes americanas detêm uma hegemonia, conquistando vinte e três das trinta medalhas de ouro disputadas (8 femininas e 15 masculinas).

Em 1946, foi criada a NBA (então, BAA), a liga de basquete dos Estados Unidos, principal campeonato até hoje. Pela NBA, jogaram os principais nomes do basquete mundial.

Evolução das regras do Basquete

Os primeiros jogos de basquete foram disputados em equipes de nove atletas. Logo após, ainda em 1892, o professor Naismith optou pelo jogo de cinco contra cinco.

Em 1898, foi instituída a regra que impede os dois dribles (quicar a bola, segurá-la e voltar a quicar). Algumas outras regras do basquete foram sendo adaptadas ao longo do tempo.

A tabela (placa retangular localizada atrás da cesta) foi introduzida em 1906 com o objetivo de impedir que os espectadores do jogo que ficavam em mezaninos, interferissem nos arremessos. Isso possibilitou também os rebotes, alterando o modo do jogo.

Em 1954, foi instituída a regra dos 24 segundos, com o objetivo de dar mais velocidade ao jogo. Segundo a regra, cada equipe tem 24 segundos de posse até arremessar a bola à cesta.

Com o objetivo de dar mais dinamismo ao jogo, a Federação Internacional de Basquetebol (FIBA) propôs uma nova mudança. A partir de 2018, o limite para o arremesso em caso de rebote ofensivo passa a ser de 14 segundos (antes eram os mesmos 24 segundos).

Exercícios, responda as questões a seguir:

1- Qual a largura da cesta?

Resposta: _____

2- Qual a altura da cesta de basquete?

Resposta: _____

3- Qual o tamanho da quadra?

Resposta: _____

4- Que ano foi criado o basquete?

Resposta: _____

5- Em que país foi criado o basquete?

Resposta: _____

6- Qual o nome do criador do basquete?

Resposta: _____

7- Quantos jogadores jogam?

Resposta: _____

8 - Quem inventou o basquete?

Resposta: _____

9- Em que cidade foi inventado e porque ?

Resposta: _____

10 - Cite pelo menos 3 regras antigas e 3 atual do basquete.

Resposta: _____

11 - Quais são os principais campeonatos de basquete?

Resposta: _____

12 - Quem foi o maior jogador do mundo ?

Resposta: _____

13 - Qual foi o maior jogador de basquete brasileiro ?

Resposta: _____

14 - Quantos times jogam na NBA ? Cite 3.

Resposta: _____

15 - Quanto tempo dura um jogo de basquete, e como é dividido?

Resposta: _____

16- Qual a altura da cesta de basquete ?

Resposta: _____

17 - Quais as dimensões da quadra de basquete?

Resposta: _____

18- O Brasil já foi campeão mundial ? Quando ?

Resposta: _____

19 - Existe algum jogador brasileiro que joga na NBA ? Quais ?

Resposta: _____

20 - Quem é o melhor jogador brasileiro atualmente ?

Resposta: _____

