

# **Educação Física/prof. Gustavo.**

## **3º Bimestre- 7º Ano B**

### **Atividade 1**

**Data de Entrega:**27/09/2021.

**Unidade Temática:** Ginástica

**Habilidade: (HEF07EF08-10)** Vivenciar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade). / Propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

**Tema Central de Desenvolvimento da Tarefas:**

Condicionamento Físico

Assistir as Vídeo-Aulas:

- <https://youtu.be/F3AZtMhFZgE>
- <https://youtu.be/stULKtzo4iY>
- <https://youtu.be/-mMMY8nJqzc>

---

### **Tarefa 1**

- Pesquisar e Escrever no Caderno o que é Capacidade Física e a Definição de cada uma delas.

---

### **Tarefa 2**

- Fazer as Páginas 80, 81 e 82, do Caderno do Aluno/Apostila Volume 2.



## SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2– CAPACIDADES FÍSICAS EM AÇÃO.

### ATIVIDADE 1 – QUAIS CAPACIDADES FÍSICAS VOCÊ IDENTIFICA?

#### Etapa 1- Capacidades Físicas: Quais são?

Vamos relembrar sobre as capacidades físicas aprendidas em anos anteriores? Para isso, articule as capacidades associando-as às situações presentes em diferentes práticas corporais.

	Coluna 1		Coluna 2
(A)	Agilidade	( )	Durante um contra-ataque, uma equipe progride em direção ao alvo o mais rápido possível para marcar um gol.
(B)	Velocidade	( )	Na enterrada, o jogador necessita de uma impulsão adequada dos membros inferiores (pernas) para que consiga alcançar a cesta.
(C)	Força	( )	Larissa faz aulas de futsal em uma escolinha de seu bairro. Um dos exercícios mais realizados por ela é a estafeta com bola. Nessa atividade, ela deve fazer ziguezague entre os cones, conduzindo a bola o mais rápido possível.
(D)	Resistência	( )	Durante a apresentação de balé, Cleiton realizou passos esteticamente perfeitos e amplos, levando a plateia ao delírio; todos que assistiram comentaram sobre seu talento.
(E)	Flexibilidade	( )	Paulo correu 42 km em 4 horas. Terminou cansado, mas conseguiu realizar todo o percurso.

#### Etapa 2- Planejando um circuito.

A proposta agora é que vocês, organizados em grupos de cinco pessoas, elaborem um circuito com diferentes exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, dentre elas: força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade. Lembre-se: é importante elaborar percursos dinâmicos e adequados à diversidade de condicionamento físico de seus colegas de sala. A ideia é que vocês planejem uma estação para cada capacidade física.

É importante considerar os recursos disponíveis como: cones, bambolês, cordas etc., uma vez que estes serão fundamentais para viabilizar esta atividade.

#### Etapa 3- Colocando em prática o Circuito.

Chegou a hora de aplicar o circuito, organize os materiais e explique para seus colegas como irá funcionar.

Ao final de cada circuito realizado, os grupos deverão responder um formulário identificando qual capacidade física foi desenvolvida em cada estação, conforme modelo abaixo:

**Modelo de formulário****Atividade 1 – Circuito das capacidades físicas**

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nome dos integrantes do grupo: \_\_\_\_\_

Série/Ano: \_\_\_\_\_

Estação	Capacidades físicas envolvidas no exercícios
1	
2	
3	
4	
5	

**Etapa 4- Vamos refletir?**

Ao realizar as etapas anteriores, tivemos a oportunidade de experimentar os diferentes exercícios propostos pelos grupos e organizar um circuito de atividades direcionado ao desenvolvimento das capacidades físicas. É possível que no desenvolvimento desta ação tenham surgido algumas facilidades e dificuldades relacionadas à vivência prática dos circuitos. Mediante isto, gostaríamos de saber:

- Quais foram as facilidades encontradas? Quais as dificuldades?
- Será possível organizar atividades como as aplicadas pelos grupos em outros ambientes?
- Todas as pessoas têm condições de realizá-las?
- O que faz com que atividades como as que foram aplicadas pelos grupos sejam habitualmente reservadas a espaços particulares, como academias ou clubes?

## ATIVIDADE 2 – A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR.

**Etapa 1- Benefícios do exercício regular.**

Vamos saber mais sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos, para isso leia o trecho abaixo.

**TEXTO - ESTILO DE VIDA ATIVO**

O exercício físico regular, quando realizado em idade escolar, ajuda na concentração e fixação de conteúdo, desenvolve melhor o raciocínio lógico e a memória, proporciona reflexos mais

apurados e maior foco na realização de atividades escolares ou acadêmicas. Apesar de pesquisas já terem demonstrado esses benefícios, 81% dos adolescentes e jovens entre 11 e 17 anos não praticam nem uma hora diária de atividade física. Atualmente a Organização das Nações Unidas recomenda que crianças e adolescentes de cinco a dezessete anos pratiquem diariamente 60 min. de exercício físico intenso ou moderado.

### Etapa 2- O que aprendi sobre a importância do exercício

Elabore um parágrafo sobre a importância de se realizar exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida. Para tanto, explore os dados e argumentos apresentados no texto *Estilo de vida ativo*.

## ATIVIDADE 3 – PARA ALÉM DA ESCOLA

### Etapa 1- Meu bairro e exercício físico.

Mergulhado nesse universo das capacidades físicas, organizados em grupos, iremos mapear as comunidades locais que oferecem a possibilidade de exercícios físicos orientados a seus moradores. Para orientar esta investigação, propomos o roteiro a seguir:

Roteiro para a pesquisa	
1)	Entrevistar moradores do bairro sobre: <ol style="list-style-type: none"> <li>Locais destinados à prática de exercícios físicos com orientação na comunidade;</li> <li>Interesse pela prática;</li> <li>Disponibilidade para se exercitar;</li> <li>Importância de realizar exercícios físicos.</li> </ol>
2)	Caminhar pelas proximidades de sua moradia e registrar lugares adequados à prática de exercícios físicos: <ol style="list-style-type: none"> <li>Verificar se os mesmos estão em condições adequadas para utilização;</li> <li>Analisar a regularidade com que é frequentado pelos moradores do bairro.</li> </ol>

### Etapa 2- Compartilhando informações.

Dando continuidade à atividade anterior, seu grupo irá construir um gráfico para analisar os dados obtidos na pesquisa, em seguida irão compartilhar as informações observadas.

Após as apresentações, reflita sobre as seguintes questões:

- A oferta de locais disponíveis para a prática de exercícios físicos é suficiente para a população da região? Por quê?
- Existe um período do dia que este lugar é mais movimentado? Você sabe o motivo?
- O público que frequenta esses ambientes é diversificado (homens, mulheres, crianças, idosos, magros, gordos, pessoas com deficiências, etc.) ou há predomínio de biotipo específico?

-----

### Tema: Lutas no Brasil

## **1-Atividade**

Pesquise na internet, jornais, livros ou revistas sobre as lutas de origem brasileira e responda às seguintes questões

1. Você conhece alguma Luta de origem brasileira?
2. Já praticou alguma Luta brasileira? Em caso de resposta afirmativa, qual? E em que local?
3. Quais são as principais características desta Luta?

Data de entrega :20/03

## **2 -Atividade**

### **Capoeira Brasileira**

Para começar, é importante compreendermos que o significado da palavra capoeira é: caá, mato, floresta virgem, de origem Tupi. Existem muitos desencontros sobre a história da capoeira. Estudiosos do ramo afirmam que ela chegou com os escravos africanos, em meados de 1550. Os primeiros escravos africanos que desembarcaram no território brasileiro eram em sua maioria de origem angolana. Existe um trecho da história relatando que Ruy Barbosa, quando era Ministro da Fazenda, usando o argumento de apagar a história negra da escravidão, mandou queimar grande parte das documentações relativas à época. Embora muitos autores defendam que a capoeira foi trazida da África para o Brasil, outros levantam outra tese e defendem que a capoeira nasceu em nosso país na busca da liberdade dos escravos na época do Brasil colonial. Acrescenta-se que os negros não possuíam armas para se defender dos inimigos (feitores, senhores de engenho) e por instinto natural identificaram em seus próprios corpos uma maneira eficaz de se defender, a arte de “bater com o corpo”, assemelhando-se com as brigas de animais (marradas, coices, saltos e botes). Misturavam os movimentos às manifestações oriundas da África, como danças e cantigas, e assim nasceu o que denominamos capoeira. Destacamos que o Quilombo dos Palmares foi um dos berços da luta da resistência negra no Brasil. Capoeira no Código

Penal Em 1890. A capoeira foi considerada como fora da lei pelo Código Penal da República, e no que se referia aos vadios e capoeiras, o artigo 402 previa a penalidade de dois a seis meses de prisão a quem ousasse “Fazer nas ruas e praças públicas exercício de agilidade e destreza corporal conhecida pela denominação capoeiragem: andar em carreiras, com armas e instrumentos capazes de produzir lesão corporal, provocando tumulto ou desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo temor de algum mal”. No entanto, na década de 1930, Getúlio Vargas toma o poder e, na busca de apoio popular, passa a permitir a prática vigiada da capoeira, somente em ambientes fechados e com alvará da polícia. Assim, mestre Bimba, numa ação oportuna, toma a iniciativa de construir a primeira academia legalizada de capoeira e dá início a uma nova era, a “era das academias”. Mestre Bimba, com sua “Luta Regional Baiana”, que mais tarde vem a se chamar capoeira “Regional”, dá um novo rumo à prática, que antes era coisa dos africanos e seus descendentes, ou seja, a classe economicamente pobre, transferindo-a para a classe média e a burguesia de Salvador.

### **Capoeira Angola e Capoeira Regional**

A capoeira angola é considerada capoeira "mãe" e tem como um dos maiores nomes Mestre Pastinha, que ajudou a organizá-la. Era vista como coisa de vadios, da classe menos favorecida. Seu jogo é "mandingado", com movimentos lentos e rasteiros, mas que também podem ficar mais velozes. É caracterizado por jogo mais pelo chão; ginga baixa; jogo mais na defesa; jogo mais lento; corpos não se tocam; ginga mais dançada; ênfase no lúdico; maior teatralidade. Sua bateria é composta por 3 berimbaus (Gunga, Médio e Viola), pandeiro, agogô, reco-reco e atabaque. Seu canto se inicia com uma ladainha, louvação, e o jogo se inicia no corrido. Já a capoeira regional foi criada por Manoel dos Reis Machado, citado anteriormente como Mestre Bimba, que misturou a capoeira Angola com o batuque (o qual seu pai era mestre), adaptou uns movimentos e deixou a Capoeira mais em pé, rápida, "agressiva", com o jogo mais pelo alto, ginga alta, jogo mais no ataque, jogo mais rápido, com corpos que se tocam, ginga menos dançada e ênfase na competição. Sua bateria é composta por um berimbau (médio) e dois pandeiros. Mestre Bimba criou sete toques no berimbau e um esquema de oito sequências de ensino, chamadas de sequências do Mestre Bimba. No toque da Capoeira Regional temos as quadras e corridos (músicas). Mestre Pastinha usava as cores preta e amarela, que eram as cores do Esporte Clube Ipiranga, time do seu coração; Mestre Bimba uniformizou seus alunos de branco. Mas nas senzalas os negros vestiam calças e camisas de saco. Na capoeira Angola

não existe graduações, e na Capoeira Regional Mestre Bimba usavam-se algumas cores de lenços para identificar os alunos dos formados.

Após a leitura dos textos, em uma roda de conversa, responda às questões abaixo:

- 1.O significado da palavra “capoeira” retrata o contexto histórico desta Luta? Explique com base em trechos do texto.
- 2.Identifique no texto a expressão “bater com o corpo” e explique o seu significado.
- 3.Após conhecer esta Luta brasileira, você acredita que ela seja uma prática segura e eficaz para seus praticantes? Justifique com uma passagem do texto.
- 4.Os praticantes de Capoeira relatam que já sofreram atitudes de preconceito em sua origem? Quais? Explique citando uma parte do texto.
5. Por meio da prática dessas lutas é possível assegurar aos praticantes respeito, tolerância, equidade e justiça? Como? Justifique.

Data de entrega :30/03

## ***2º Bimestre***

### ***DO HIP HOP AO STREET DANCE – DANÇAS URBANAS E SUAS PARTICULARIDADES***

#### **ATIVIDADE 1 – VOCÊ JÁ DANÇOU?**

Etapa 1 – O que sei sobre as danças urbanas Agora iremos aprender sobre as danças urbanas. Tente se lembrar de alguma dança que você já vivenciou ou que conheceu nos anos anteriores. O objetivo é relembrar se você já assistiu, viu ou praticou alguma dança urbana na escola ou fora dela. Suas respostas serão anotadas na lousa ou flip-chart como uma chuva de ideias para contribuir com as respostas da turma. Para isso responda as questões abaixo:

1-Você já praticou, viu ou assistiu a alguma dança?

2- Qual(is)? Onde você teve esta oportunidade? Quando?

3- Quais das danças citadas acima você considera serem urbanas? Explique