

SEQUÊNCIA DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA**Nº 09-2024****OBJETO DE CONHECIMENTO: (SISTEMA MUSCULAR)**

- (Classificação, Atrofia/hipertrofia, tipos de contração muscular)

UNIDADE TEMÁTICA: Saúde, Esporte

Ano: 9º

Período: 23/09 a 11/10/2024

Nº de Aulas: 06

HABILIDADES

- (EF09EF10IT) Aprender sobre sistema muscular, como sistema fundamental na estrutura do corpo humano, destacando os tipos de contrações e os principais músculos.
- (EF09EF11IT) Identificar os principais músculos através de alongamentos reconhecendo os seus efeitos no organismo.
- (EF09EF04IT) Identificar e diferenciar as regras, penalidades e sinais do árbitro de futsal do esporte de invasão futsal.
- (EF09EF22IT) Vivenciar, com ênfase no caráter inclusivo e social diferentes jogos tabuleiros e mesa presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo, respeitando e valorizando as diferenças individuais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Vivenciar atividades de alongamento desenvolvendo o equilíbrio e sustentação.
- Proporcionar uma aula calma e relaxante ao mesmo tempo em que visa trabalhar na manutenção da postura e fortalecimento de todos os grupos musculares do corpo.
- Promover o raciocínio lógico, a interação e o respeito através dos jogos de tabuleiro. (xadrez, dama e dominó).
- Incentivar a prática de atividades físicas através dos jogos pré – desportivos (futsal e queimada).

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA**AULA 01****1º Momento: Aula teórica**

O objeto de conhecimento que será trabalhado nesta aula será o Sistema Muscular:

- Introdução
- Funções
- Tipos de músculos
- Principais músculos

Levantamento de Conhecimentos prévios**1º Momento: Aula teórica**

Para iniciar a aula, organizar os alunos em semicírculo. Em seguida, explicar-lhes que vão conhecer um pouco mais sobre a organização dos músculos do corpo.

Em seguida levantar o conhecimento prévio dos alunos perguntando-lhes:

- "Que estruturas do corpo humano da imagem vocês conhecem?". Espera-se que respondam pele, ossos e músculos. Explicar que a pele reveste o corpo todo e faz parte do chamado tecido epitelial de revestimento. Os ossos constituem o sistema esquelético e têm a função

de sustentação e proteção. Os músculos compõem o sistema muscular e são responsáveis, dentre outras funções, pela movimentação do corpo.

- Quais os tipos de músculos que eles conhecem e qual a função deles para o corpo.

2º momento:

Aprofundando no tema: Para dar continuidade direcionar a exposição do objeto de conhecimento através de vídeos, slides, textos, dentre outros. (slides em anexo)

AULA 02

1º momento: Aula prática

Pré – desportivos de futsal associando a prática com os músculos mais utilizados.

Solicitar aos alunos que façam corridas curtas, saltos com impulso, identificando os músculos que estão sendo trabalhados. (glúteo, reto femoral, bíceps femoral, gastrocnêmio, vasto medial e lateral, adutores, sartório, tibial anterior e posterior, grátil, extensor longo dos dedos, fibular longo e curto, iliopsoas, sóleo, adutor magno).

AULA 03

1º momento: Aula teórica

Atividades:

- Cruzadinha (em anexo)
- Identificação dos principais músculos (em anexo)

AULA 04

1º momento: Aula prática

Jogos de tabuleiro

AULA 05

1º momento: Aula teórica

Atividades (em anexo)

AULA 06

1º momento: Aula prática

- Simulação de Step

1- Pode ser utilizado o eva ou uma folha de papel.

2- Com o material posicionado no chão a sua frente, comece subindo e descendendo colocando os dois pés.

3- Com mesmo movimento acima, acrescente um chute para a direita e para esquerda.

4- Acrescente também uma palma ao subir no Eva.

5- Sobe de lado no Eva, com os pés juntos e em seguida desça um de cada vez para direita e esquerda.

6- Sobe e eleva a perna para trás como se fosse bater o calcaneo no glúteo.

7- Com pulos suba e desça do Eva. (pés juntos)

OBS: Todos os movimentos são alternados.

- **Alongamento Ritmado axé –**

1. Coloque músicas com ritmo mais acelerado. Ivete, Babado ou Chiclete com Banana.
2. Movimentos com os braços, alternado à cima da cabeça.
3. Movimentos com os braços alternados à frente do tronco, gira o mesmo.
4. Alternando os braços cruzando-os em direção aos joelhos.
5. Elevação dos joelhos, tocando as mãos cruzadas e alternadas nos joelhos.
6. Flexão de joelho tocando os pés com as mãos cruzadas e aliteradas
7. Repete a série de movimentos.

RECURSOS: () quadro, pincel atômico, apagador; () Data show; () Vídeo; () Computador; () Jornal; () Revista; () Informativos; () Jogos diversos; () Jogos de tabuleiro
() bolas, apito, rede; () celular; () Notebook () Outros: fita métrica, balança. () Outros:

AVALIAÇÃO: () Prova; () Trabalho; () Pesquisa; () Resolução de Exercícios; () Seminários;
() Cartaz; () Debate; () Relatórios; () Resumo; () Avaliação escrita; () Avaliação da participação; () Apresentação oral; () Observação do desempenho do grupo; () Outros:

OBSERVAÇÃO: O planejamento da sequência quinzenal é flexível, seguindo os mesmos objetos de conhecimentos, podem ser ajustados a outras metodologias/recursos/instrumentos de avaliação de acordo com a realidade escolar.



Escola: _____ **Data:** _____ **Ano/ Turma:** 9º

Professor (a): _____ **Componente Curricular:** Educação Física
Aluno (a): _____

ATIVIDADE

1. Quantos músculos há no corpo humano?

2. Os músculos geram movimentos, quais são eles?

3. Classifique os músculos:

a. Longos:

b. Curtos:

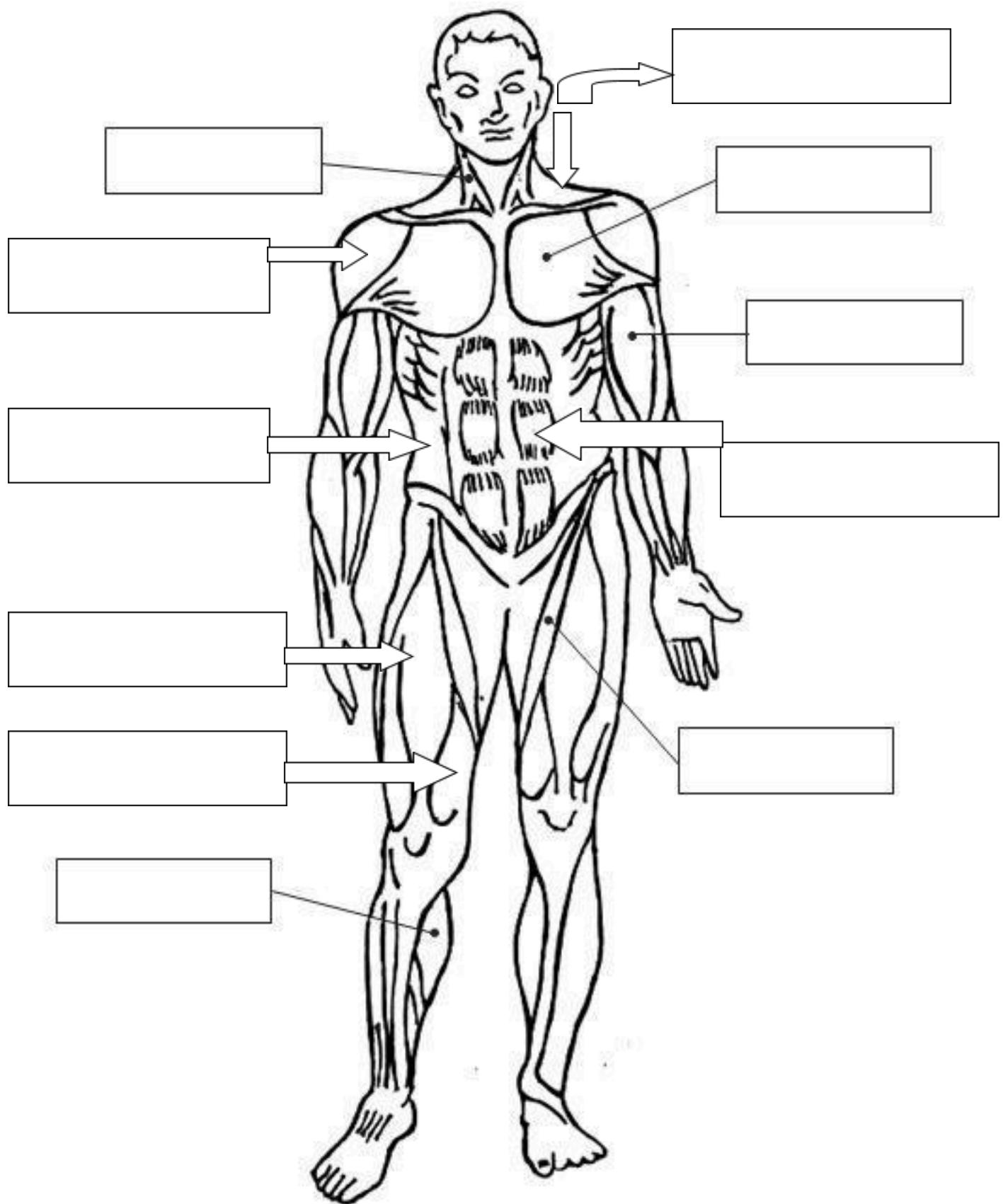
c. Largos:

4. Quais são os componentes anatômicos dos músculos estriados? Explique:

5. O que é atrofia muscular?

6. O que é hipertrofia muscular?

7. Explique a diferença entre contração isométrica e isotônica:



RESPOSTAS:

1º COLUNA LADO ESQUERDO:

ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO

DELTÓIDE

OBLIQUO EXTERNO DO ABDOME

RETO FEMORAL

VASTO MEDIAL

GASTROCNÊMIO

2ª COLUNA LADO DIREITO:

TRAPÉZIO

PEITORAL MAIOR

BÍCEPS

RETO ABDOMINAL

SARTÓRIO

Escola: **Data:** **Ano/ Turma:** **9º**

Data: _____ **Ano/ Turma:** 9º

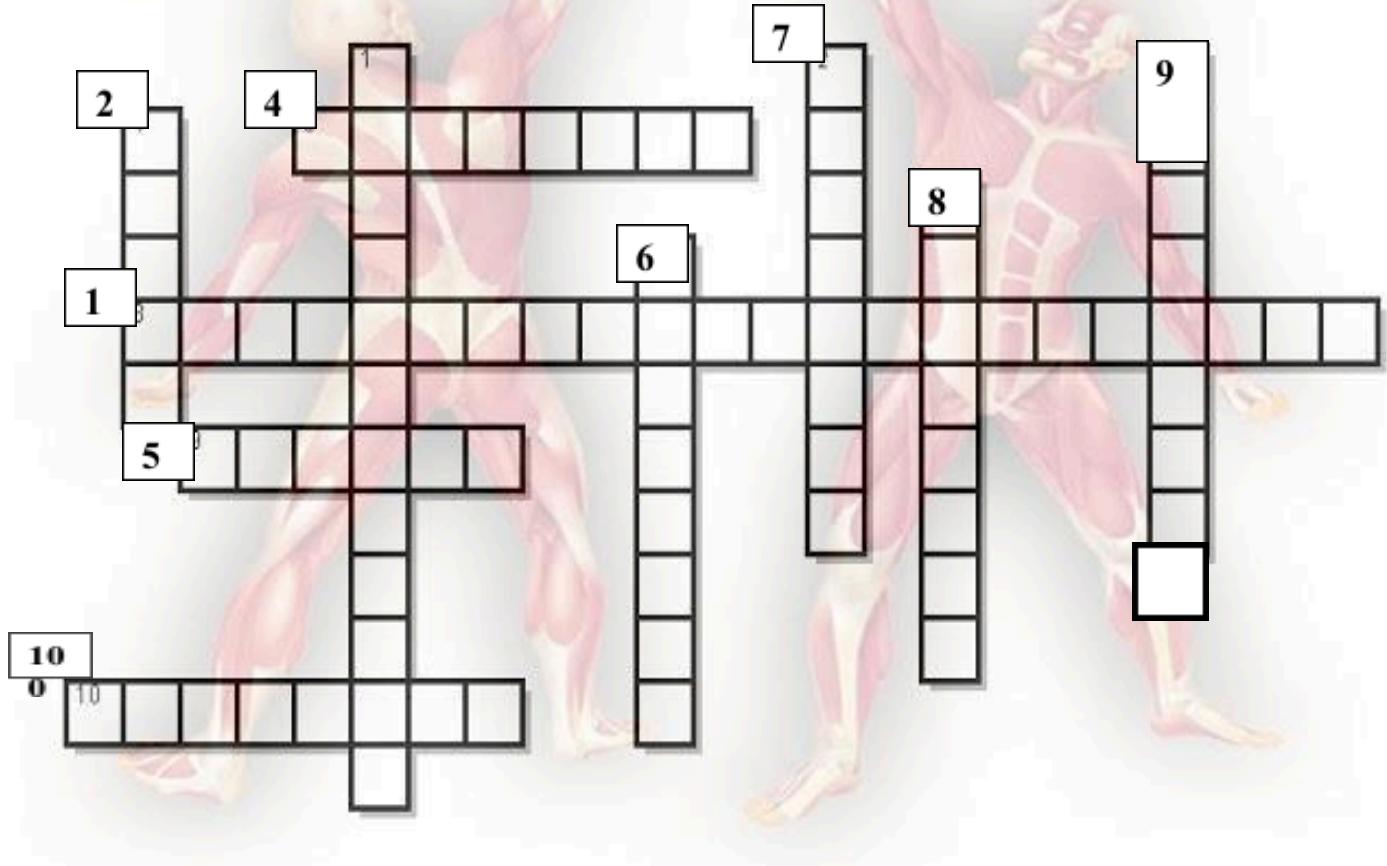
Professor (a): _____ **Componente Curricular:** Educação Física

Aluno (a): _____

CRUZADINHA



MÚSCULOS DO CORPO HUMANO



- | | |
|--|--|
| 1. Músculo localizado na região do pescoço. | 7. Maior músculo do corpo humano. |
| 2. Músculo da vista posterior da perna.
cardíaco. | 8. Órgão formado pelo músculo estriado |

3. Músculo da região da panturrilha.
4. Músculo do maxilar.
5. Músculo localizado na coxa.
6. Músculo localizado na cabeça.
9. Músculo da vista posterior do braço.
10. Músculo localizado na região do ombro.

RESPOSTAS:

1 ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO

2 SOLEO

3 GASTROCNÊMIO

4 MASSETER

5 GRÁCIL

6 TEMPORAL

7 SARTÓRIO

8 CORAÇÃO

9 TRÍCEPS

10 DELTÓIDE