

ATIVIDADE EM EDUCAÇÃO FÍSICA Recuperação do BIMESTRE 2021

PROFº EDNALDO

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 aeróbico”, 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 – bodypump, bodystep 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: _____

SITE DE PESQUISA:

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.

OBSERVAÇÕES: COPIAR O TEXTO E AS QUESTÕES, REPASSAR PARA O CADERNO E APRESENTAR AS ATIVIDADES NAS AULAS PRESENCIAIS AO PROFESSOR.

ATIVIDADE EM EDUCAÇÃO FÍSICA 1º BIMESTRE 2021

PROFº EDNALDO

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.

Continuidades dos Temas:

ATIVIDADE 2.

- GINÁSTICA E CAPACIDADES FÍSICAS.

O sedentarismo surgiu, principalmente, pelo aumento da industrialização e da automação, advindas do avanço tecnológico. Essa situação rebaixa a condição física das pessoas em relação ao padrão recomendável para que se tenha um nível de saúde considerado aceitável. Sabe-se que a atividade física regular eleva o nível das capacidades físicas que estão diretamente relacionadas ao bom funcionamento do organismo humano, gerando melhorias em diversas esferas da vida cotidiana das pessoas.

Por capacidades físicas (entre elas a força, a velocidade, a flexibilidade, a resistência e a agilidade) entende-se as condições intrínsecas, modificadas pelo ambiente, que permitem a realização dos diversos tipos de movimento. O entendimento das diferentes manifestações das capacidades físicas e suas contribuições para a melhoria funcional do organismo deve ser tratado no âmbito escolar, para demonstrar a necessidade da realização de atividades físicas regulares não só durante as aulas de Educação Física, mas por toda a vida.

Definição das capacidades físicas:

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.

SÃO PAULO FAZ ESCOLA, 2014.

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.

Resposta: _____

2. Seu nível de atividade física está adequado às recomendações da Organização Mundial de Saúde? E o dos seus familiares?

Resposta: _____

3. Cite três tipos de exercícios das capacidades físicas.

Agilidade:

Resposta: _____

Flexibilidade:

Resposta: _____

Força:

Resposta: _____

Resistência:

Resposta: _____

Velocidade:

Resposta: _____

4. 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 ()

link de pesquisa:

Educação Física: Teste de Flexibilidade Adaptado - sentar e alcançar - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rfKkV6gUd8k>. Acesso em: 11 ago 2020

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

OBSERVAÇÕES: COPIAR O TEXTO E AS QUESTÕES, REPASSAR PARA O CADERNO E APRESENTAR AS ATIVIDADES NAS AULAS PRESENCIAIS AO PROFESSOR.

ATIVIDADE EM EDUCAÇÃO FÍSICA 2º BIMESTRE 2021

PROFº EDNALDO

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 seu 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: _____

OBSERVAÇÕES: COPIAR O TEXTO E AS QUESTÕES, REPASSAR PARA O CADERNO E APRESENTAR AS ATIVIDADES NAS AULAS PRESENCIAIS AO PROFESSOR. OU ENVIAR VIA EMAIL ou whatsapp: ednaldov@prof.educacao.sp.gov.br