



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física

Período: 03/05/2021 a 31/05/2021

Etapa: Ensino Fundamental II

Turma: 8º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 3

AULA 1 e 2 – ESPORTES

JOGOS PARAOLÍMPICOS

Os Jogos Paraolímpicos consistem em um evento desportivo, que é constituído por competições entre atletas de alto nível, desde portadores de algum tipo de deficiência, sejam elas sensoriais ou físicas. Em poucas palavras, trata-se dos Jogos Olímpicos tradicionais, cuja disputa é feita apenas com esportes adaptados. A semelhança com as Olimpíadas não termina por aí: os Jogos ocorrem no mesmo local que as Olimpíadas tradicionais, porém são iniciados logo após o seu encerramento. As únicas exceções ocorridas se deram nas edições de 1968, 1972, 1980 e 1984, por motivos distintos.

Historicamente, acredita-se que a origem de competições esportivas entre pessoas portadoras de deficiências tenha ocorrido nos Estados Unidos e na Inglaterra, devido ao grande número de homens que lutaram na Segunda Guerra Mundial e perderam algum membro ou sofreram algum tipo de trauma grave. Essas competições tinham como objetivo principal reabilitar os ex-combatentes, além de estimulá-los fisicamente e emocionalmente. Os primeiros jogos dessa natureza foram organizados num hospital londrino, no ano de 1948, voltado à recuperação de pessoas com lesões na medula óssea. Esse é considerado um marco do desporto adaptado. Após esse período, outros jogos foram organizados no mesmo local, porém, começava a reunir atletas de outros lugares para também participarem.

Comitê Paralímpico Brasileiro – www.cpb.org.br

Por Paula Rondinelli

Colaboradora Brasil Escola

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP

Mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP

Doutoranda em Integração da América Latina pela Universidade de São Paulo – USP

<https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/jogos-paraoimpicos.htm#:~:text=Os%20Jogos%20Paraol%C3%ADmpicos%20consistem%20em,feita%20apenas%20com%20esportes%20adaptados>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Qual a exigência para um atleta participar dos Jogos Paraolímpicos?

b) Onde se acredita que surgiram os Jogos Paraolímpicos?

AULA 3 e 4 – TEMAS TRANSVERSAIS – TRÂNSITO (MAIO AMARELO)

Um em cada 5 para-atletas do país teve acidente de trânsito

Praticamente um em cada cinco atletas da equipe brasileira que competiu nos Jogos Paraolímpicos do Rio tem deficiência causada por um problema crônico do Brasil: os acidentes de automóvel.

Levantamento feito pela reportagem, com base em dados do CPB (Comitê Paralímpico do Brasil), aponta que ao menos 50 para-atletas da delegação brasileira foram vítimas de colisão de veículos ou atropelamentos. Eles representam 18% da delegação.

Foram levadas em conta informações de 282 do total de 287 para-atletas (com o voto à Rússia na Paraolimpíada, mais cinco brasileiros foram integrados ao grupo, e a reportagem não teve acesso aos dados desses que entraram por último).

O Brasil é um dos líderes mundiais em ocorrências e mortes nas ruas e estradas. Foram 43.075 mortes no trânsito do país em 2014, segundo informações preliminares do Datasus (Departamento de informática do Sistema Único de Saúde).

<https://www1.folha.uol.com.br/esporte/olimpiada-no-rio/2016/09/1810297-um-em-cada-cinco-para-atletas-do-brasil-sofreu-acidente-de-automovel.shtml#:~:text=Praticamente%20um%20em%20cada%20cinco,Brasil%3A%20os%20acidentes%20de%20autom%C3%B3veis.&text=O%20Brasil%20%C3%A9%20um%20dos.mortes%20nas%20ruas%20e%20estradas.>

1- Depois de ler o texto responda as questões a seguir.

a) Qual a maior causa de deficiência física entre os Para-atletas brasileiros?

b) Qual país é um dos líderes mundiais em ocorrência de mortes nas ruas e estradas?

AULA 5 e 6 – Ginástica de condicionamento físico

Atividade de educação física: ginástica de condicionamento físico

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente. A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

A palavra Ginastica, surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade. Ela se tornou um esporte olímpico a partir da Grécia, pois os gregos começaram a utilizar nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, mas só para os homens. E foi no ano de 1928 que a participação das mulheres foi liberada em Amsterdã.

Ginástica de Condicionamento Físico

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associada a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas

desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundiais, pois uma das doenças associadas à falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta. Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença são grandes, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior facilidade de se movimentar, maior força muscular, flexibilidade e condicionamento tão importantes em sua vida diária.

Contorcionismo

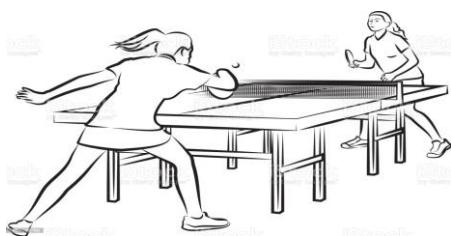
O contorcionismo ou contorção é a forma de acrobacia que envolve flexões e torções no corpo humano. A prática do contorcionismo é desenvolvida em espetáculos de circo, é a arte de maravilhar as pessoas através do corpo. É amplamente conhecido e admirado em todo mundo desde a antiguidade. A base desta arte está na capacidade de dobrar articulações de modo incomum, ou seja, muito mais do que uma pessoa pode dobrar. A contorção é uma arte circense que se destacam tanto os homens quanto as mulheres, é uma arte que tem como objetivo mostrar a flexibilidade do corpo humano. Segundo um estudo da Universidade de Hertfordshire (Inglaterra), essa flexibilidade está ligada à genética dessas pessoas. As crianças que começam a desenvolver a flexibilidade desde os 7 anos podem atingir um excelente desempenho. Após os treze anos é mais difícil conseguir um resultado satisfatório

<https://www.santos.sp.gov.br/?q=file/42954/download&token=uS8sgL0q>

01 - Como se deu a origem da ginástica?

02 - Qual a importância da ginástica de condicionamento físico?

AULA 7 e 8 – ESPORTES DE REDE/PAREDE



HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA

Esse esporte teve sua origem ligada a outra atividade, no caso o tênis de campo. A prática do tênis de mesa é prazerosa e ainda proporciona o desenvolvimento de inúmeras capacidades físicas e cognitivas.

Essa modalidade esportiva surgiu na Inglaterra, no século XIX, com o nome de pingue-pongue (em razão do som que a bola produzia quando estava em contato com a raquete e a mesa). Foi criada por estudantes universitários como um jogo recreativo, em que os materiais do dia a dia substituíam os equipamentos usados nos dias atuais. Livros ocupavam o lugar da rede, dividindo a mesa; caixas de madeira eram usadas como raquetes, e não havia pontuação estabelecida.

Somente após a Segunda Guerra, fundou-se uma associação responsável por estabelecer regras, oficializar a prática e incentivar a produção e a venda de equipamentos apropriados a esse esporte.

Ao Brasil, esse esporte chegou na primeira década do século XX, trazido por turistas ingleses.

Em 1912, foi disputado o primeiro campeonato, na cidade de São Paulo. Até então, o tênis de mesa era praticado somente em casas particulares e em clubes.

Um dos nomes de maior relevância no tênis de mesa brasileiro é o do atleta Hugo Hoyama (1969). Ele coleciona várias conquistas, tanto em campeonatos nacionais como internacionais.

[https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/tenis-de-mesa#:~:text=Esse%20esporte%20teve%20sua%20origem,in%C3%A3meras%20capacidades%20%C3%ADscicas%20e%20cognitiva,s.&text=Um%20dos%20nomes%20de%20maior,atleta%20Hugo%20Hoyama%20\(1969\).](https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/tenis-de-mesa#:~:text=Esse%20esporte%20teve%20sua%20origem,in%C3%A3meras%20capacidades%20%C3%ADscicas%20e%20cognitiva,s.&text=Um%20dos%20nomes%20de%20maior,atleta%20Hugo%20Hoyama%20(1969).)

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Como surgiu a modalidade Tênis de Mesa?

b) Qual o atleta brasileiro do Tênis de Mesa que mais se destacou?
