ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 1

PROFESSOR (A): GLENDA MACEDONIA GUTIERRES SABATEL.

ALUNO (A): _____.

TURMA: 6º ANO C.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO: 01/03/2021 a 15/03/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, 01 DE MARÇO DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

TERÇA E SEXTA-FEIRA - 02/ 03; 05/03; 09/03; 12/03 e 16/03

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF67EF08), (EF67EF09), (EF67EF10).

CONTEÚDO: Ginástica de condicionamento físico

ATIVIDADE

Boa tarde!!! Na aula de hoje daremos continuidade as atividades sobre o tema ginástica.

1- Relacione as figuras com as alternativas a baixo:

( ) 

( ) 

( ) 

( ) 

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

( ) 

(1) **Ginástica de condicionamento físico**, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os rigores do esporte.
(2) **A ginástica artística** é um dos esportes que proporcionam mais momentos plasticamente bonitos e impressionantes para fãs e torcedores como saltos com giros e piruetas espetaculares, movimentos que exigem muita força e equilíbrio
(3) **A ginástica laboral** faz parte de um aquecimento e exercícios que ajudam a melhorar a disposição física e a oxigenação do cérebro. Ela também tem como objetivo prevenir lesões e evitar doenças que se relacionam com o ambiente de trabalho.
(4) **Ginástica Acrobática** teve origem nas artes circenses, no entanto existem pinturas ilustrativas na arte egípcia que remontam ao ano 2300 a.c. Os exercícios são executados com acompanhamento musical, sobre um tablado de 12m x 12m, devem ser perfeitamente sincronizados com a música e exige-se dos ginastas uma expressão corporal e facial harmoniosa.
(5) Na **ginástica rítmica** a bola fabricada em material de borracha, com um diâmetro de 18 a 20 cm e peso mínimo de 400g é utilizada nos exercícios de flexibilidade e ondas.

REFERÊNCIAS:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/ - Documento da Base Nacional Comum Curricular – acessado dia – 25/02/2021
https://www.esportelandia.com.br/ginastica-artistica/tudo-sobre-ginastica-artistica/ - Site Esporte Landia – acessado dia 28/02/2021
https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/ - Site Pratique Fitness - acessado dia 28/02/2021
https://segurancadotrabalhosempre.com/tipos-de-ginastica-laboral/ - Site Segurança do Trabalho Sempre - acessado dia 28/02/2021
https://www.akrosdf.com.br/ginastica-acrobatica/ - Site da Associação de Ginastica Acrobática do Distrito Federal - acessado dia 28/02/2021
https://www.todamateria.com.br/ginastica-ritmica/ - Site Toda Matéria- acessado dia 28/02/2021

CONTEÚDO: Ginástica de condicionamento físico

ATIVIDADE

Avaliação pré-participação em programas de atividades físicas

Alguns procedimentos são necessários para que o profissional de educação física que trabalha em clubes, academias e escolinhas de esportes possa decidir sobre a liberação de um indivíduo para iniciar a prática de atividade física com segurança conforme o Art. 6º da resolução CONFEF nº 134/2007.

A avaliação pré-participação e risco cardiovascular deve ser realizada por um profissional de educação física, por meio da aplicação de diferentes instrumentos que darão os subsídios necessários para a decisão sobre o início imediato da prática da atividade física, o início com restrições, ou, a não liberação para o início dos exercícios físicos sem antes ser realizada avaliação médica.

Hoje veremos dois tipos de instrumentos de avaliação utilizados pelos profissionais de educação física a ficha de anamnese, que serve para que o instrutor tenha conhecimento de diversos fatores e detalhes da vida do aluno, que podem interferir na prática dos exercícios, e o questionário PAR-Q (Physical Activity Readiness), proposto e revisado pela "Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício" (1994), que tem como objetivo liberar o indivíduo para a prática de atividades físicas de moderada intensidade.

O questionário PAR-Q deverá ser utilizado com objetivo de determinar a necessidade de consulta médica antes do início de programas de atividades físicas ou testes de aptidão física. O questionário consiste em 7 perguntas, se o cliente responder sim a qualquer uma delas, deverá ser encaminhado para consulta médica antes dos testes de aptidão e/ou antes de inicias programas de exercício físico.

Critérios para tomada de decisão, condutas e encaminhamentos

1. Liberado para atividade física
   - Anamnese sem relatos de saúde importantes.
   - PAR-Q com respostas negativas para toda as questões
   Conduta do profissional de Educação Física: Início imediato do programa de atividade física de moderada intensidade.
2. Liberado para atividade física com restrições
   - Anamnese com poucos relatos de saúde importantes.
   - PAR-Q com pelo menos uma questão com resposta positiva.
   Conduta do profissional de Educação Física: Início do programa de atividade física de baixa intensidade e encaminhamento para avaliação médica conforme necessidade observada na avaliação. Deverá estabelecer um prazo para que o atestado médico, bem como os resultados dos exames médicos sejam apresentados.
3. Não liberado para prática de atividade física
   - Anamnese com muitos relatos de saúde importantes
   - PAR-Q com duas ou mais questões com respostas positivas
   Conduta do profissional: não iniciar as atividades físicas até que seja apresentado atestado médico e resultados de exames solicitados.

1- Responda a ficha de Anamnese e PAR-Q

Ficha de Anamnese

Nome Completo:_____
Data de Nascimento:____/____/_____ Profissão:_____
Estado Civil: _____ Naturalidade: _____

Antecedente Pessoal

Principais relatos de ordem clínica:

Alguma patologia que tem conhecimento? ( )Sim ( ) Não. Caso Sim, Qual?

_____

Medicação em uso? ( )Sim ( ) Não. Caso sim qual?_____

Cirurgias, fraturas ou internação nos últimos 6 meses? ( )Sim ( )Não. Caso sim, qual tipo? _____

Relato de dor? ( ) Sim ( ) Não. Caso sim, onde? _____

Hábito de fumar? ( )Sim ( )Não. Caso sim, quantos cigarros por dia? _____

Hábito de ingerir bebidas alcoólicas? Caso sim, quantas vezes na semana? _____

Alguma alergia? ( ) Sim ( ) Não. Caso sim, qual? _____

Tipo de Alimentação: _____

Atividade Física: _____

Comportamento Sedentário: _____

Qual seu objetivo:_____

Antecedentes Familiar
(PAI, MÃE e AVÓS)

Diabetes: ( ) Sim ( )Não. Caso sim, quem/qual tipo?_____

Doença arterial coronariana – DAC? ( ) Sim ( ) Não. Caso sim, quem?
_____

Acidente Vascular Cerebral – AVC? ( ) Sim ( ) Não. Caso sim, Quem?
_____

Infarto Agudo do miocárdio? ( ) Sim ( ) Não. Caso sim, quem?

_____

Questionário PAR-Q

1- Algumas vez foi mencionado que você tem algum problema cardíaco ou que só poderá fazer atividade física com recomendação médica?

( ) Sim ( ) Não

2- Você sente dor ou desconforto no peito quando faz atividade física?

3- Nos últimos meses você tem sentido dor ou desconforto no peito mesmo sem fazer atividades físicas?

( ) Sim ( ) Não

4- Você perde o equilíbrio em virtude de tonturas ou alguma vez já ficou inconsciente?

( ) Sim ( ) Não

5- Você tem problemas ósseos, articulares ou de coluna que pioram quando pratica atividades físicas?

( ) Sim ( ) Não

6- Seu médico já prescreveu medicamentos para pressão arterial ou problemas cardíacos?

( ) Sim ( ) Não

7- Você tem qualquer outra razão conhecida para não praticar atividades físicas?

( ) Sim ( ) Não

REFERÊNCIAS:

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/ - Documento da Base Nacional Comum Curricular – acessado dia – 25/02/2021

Manual de Procedimento para Avaliação Pré-participação em Programas de Atividades Físicas - Conselho Regional de Educação Física (CREF13/BA)