ESCOLA: MARQUÊS DE TAMANDARÉ

PROFESSOR: Rafael Victório Martinez **TURMA:** 8º U
ENSINO FUNDAMENTAL **TURNO:** Vespertino
ALUNO (A):

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
PERÍODO: 08/06 á 30/06
QUANTIDADE DE AULAS: 08 Aulas

Objeto de conhecimento: Ginástica e Alongamentos
Habilidade: MS.EF89EF07.s.04

⇒ ***Aulas 01 - Educação Física***

DESAFIO

ABC DA ATVIDADE FÍSICA "VAMOS NOS MEXER"

Soletre o seu nome e faça a sequência de exercícios

A. 10 polichinelos
B. 20 corridas no lugar
C. 15 pulinhos
D. 10 sapinhos
E. Cabeça, ombro, joelho e pé (10 repetições)
F. Estátua aviãozinho (contar até 10)
G. 10 pulinhos com uma perna só
H. 20 polichinelos
I.10 abdominais
J. Estátua com 1 pé só (contar até 10)
K. 20 corridinhas no lugar
L. Corrida com 1 pé só (vai com um pé e volta com o outro)
M. 15 pulinhos
N. 1 cambalhota (no sofá ou tapete)
O. Cabeça, ombro, joelho e pé (5 repetições)
P. Estátua aviãozinho (contar até 10)
Q. 10 sapinhos
R. 10 abdominais
S. Estátua com 1 pé só (contar até 10)
T. 15 polichinelos
U. 15 corridinhas no lugar
V. Cabeça, ombro, joelho e pé (5 repetições)
W. 30 polichinelos
X. 2 cambalhotas (no sofá ou tapete)
Y. 20 sapinhos
Z. Corrida com 1 pé só (vai com um pé e volta com o outro)

Registre a atividade através de foto, e descreva aqui, como foi a sua atividade, sentiu cansaço? Conseguiu realizar todas as atividades? Como se sentiu após a atividade?

Objeto de conhecimento: Ginástica e Alongamentos
Habilidade: MS.EF89EF07.s.04

⇒ ***Aulas 02 - Educação Física***

DESAFIO II

ABC DA ATVIDADE FÍSICA "VAMOS NOS MEXER"

Soletre o nome de sua mãe e de seu pai e faça a sequência de exercícios.

A- 10 polichinelos
B- 20 corridas no lugar
C- 15 pulinhos
D- 10 sapinhos
E- Cabeça, ombro, joelho e pé (10 repetições)
F- Estátua aviãozinho (contar até 10)
G- 10 pulinhos com uma perna só
H- 20 polichinelos
I- 10 abdominais
J- Estátua com 1 pé só (contar até 10)
K- 20 corridinhas no lugar
L- Corrida com 1 pé só (vai com um pé e volta com o outro)
M- 15 pulinhos
N- 1 cambalhota (no sofá ou tapete)
O- Cabeça, ombro, joelho e pé (5 repetições)
P- Estátua aviãozinho (contar até 10)
Q- 10 sapinhos
R- 10 abdominais
S- Estátua com 1 pé só (contar até 10)
T- 15 polichinelos
U- 15 corridinhas no lugar
V- Cabeça, ombro, joelho e pé (5 repetições)
W- 30 polichinelos
X- 2 cambalhotas (no sofá ou tapete)
Y- 20 sapinhos
Z- Corrida com 1 pé só (vai com um pé e volta com o outro)

Descreva como foi o desafio, qual foi a diferença do desafio I, para o desafio II?

Objeto de conhecimento: Jogos de Tabuleiro
Habilidade: MS.EF89EF02.02

⇒ ***Aulas 03/04 - Educação Física***

Vários jogos e brincadeiras tiveram sua origem e suas regras inspiradas em experiências da vida real, tentando imitar situações do cotidiano e isso ocorre em relação a brincadeiras existentes em diversas culturas populares, no Brasil e no mundo.
A importância dessa linguagem de interação social, está na oportunidade que elas apresentam de resgatar e assim manter viva a cultura de determinado povo.
Dentre os diversos tipos e modalidades de jogos estão os de tabuleiros, cujo sua origem é incerta, mas que representam muito bem seu papel lúdico e didático, além de proporcionar o exercício de habilidades diversificadas que contribuem ao desenvolvimento integral do ser humano, reproduzindo simbolicamente ações da vida cotidiana como, a luta pela sobrevivência, caça, a vida sociofamiliar, o mundo do trabalho, as relações com a natureza, dentre outras.
"Dizem que o jogo de ***damas*** é a *mãe* do jogo de xadrez. Conhecido desde o início da Idade Média com o nome de *Fierges,* tornando-se popular em toda a Europa, mas há relatos de achados arqueológicos, remetendo o jogo de damas ao Egito antigo.
As regras desse jogo são bem simples: as peças têm que se mover na direção do adversário e "comer" suas peças. Consegue-se formar a "dama", quando uma peça chega até o lado oposto do tabuleiro, sendo então "coroada", isto é, coloca-se outra peça sobre ela e passa a mover-se tanto para trás como para frente, o que não ocorre com a pedra comum, que só pode se movimentar para frente, uma casa por vez, portanto a dama tem mais agilidade para comer as peças do adversário."
Vamos aprender a confeccionar o próprio tabuleiro em casa? Mas espera aí! Confeccionar o tabuleiro não pode ser algo puramente mecânico!
Iremos deixar aqui todas as informações necessárias para que você possa fazê-lo, mas você é que precisará organizar as informações em uma estratégia mental, que o possibilite confeccionar o objeto do jogo, depois disso, boa diversão!!



Este jogo de damas tem como objetivo reutilizar materiais por meio de uma atividade lúdica que venha trazer benefícios para o meio ambiente e desenvolver o raciocínio lógico e a concentração do educando.

Materiais: papelão, 24 tampinhas de garrafa pet (doze de cada cor diferente), canetinha hidrocor, régua, lápis.
Como fazer: Pegue um pedaço de papelão de 50cm por 50cm, faça quadrados de 4cm por 4cm, deixando uma sobra de 5cm cada lado do tabuleiro e com tinta guache, pinte alternadamente cada quadrado. Posicione as tampinhas e agora é só brincar**.**
Não esqueça de registrar o seu jogo através de fotos.

- Relate aqui, como foi sua experiência na confecção do jogo, e quais foram suas dificuldades.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Objeto de conhecimento: Capacidades Físicas
Habilidade: MS.EF89EF04.s.03

⇒ ***Aulas 05/06 - Educação Física***

Capacidades Físicas

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos: Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).

Força: É a capacidade física que permite deslocar um objeto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da contração dos músculos.

Velocidade: É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.

Agilidade: É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de "troca de direção". Para a agilidade, a flexibilidade é importante.

Equilíbrio: É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

Coordenação Motora (destreza): É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada.

Flexibilidade: É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

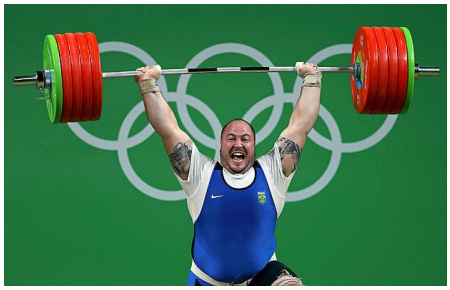
Resistência: É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.

EXERCÍCIO

1. As capacidades físicas podem ser melhoradas com o treinamento?

( ) Verdadeiro ou ( ) Falso

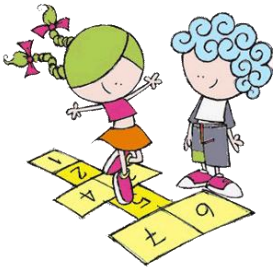
2. Observe a tabela de figuras abaixo e determine qual capacidade física de cada uma delas representa.





_____ _____ _____



_____ _____ _____ _____

Objeto de conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico
Habilidade: MS.EF89EF08.s.05

⇒ ***Aulas 07/08 - Educação Física***

Existem modalidades que exigem força? Existem modalidades que exigem velocidade? E existem modalidades que exigem ambas? Consegue citar alguns esportes?
Pesquise modalidades que exijam estas capacidades, separadas, e modalidades que exijam ambas ao mesmo tempo.

Pesquise:
Exercícios físicos como melhora da saúde x exercícios físicos como melhora da estética.
Quais as semelhanças? Quais as diferenças?
Além disso, pesquise ainda: o que são anabolizantes? Quais os principais riscos vinculados ao uso destas substâncias?