ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 2 FASE
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA) **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: : 21/09 22/09
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Lutas no Brasil

HABILIDADES:
Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO
LUTAS X ARTES MARCIAIS

As lutas e as artes marciais apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. Com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas.

Alguns aspectos podem ser utilizados para diferenciar **luta** e **artes marciais**. As artes marciais são práticas corporais de ataque e defesa, podendo ser também caracterizadas como lutas. A principal diferença entre as duas é que os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação filosófica que determinaria a sua diferença com as lutas.

Atualmente, percebemos que em boa parte dos filmes a que assistimos sobre lutas de origem oriental é preservada a imagem do mestre, o qual, por sua vez, possui uma postura de educador, e ensina aos seus "discípulos" vários preceitos que vão além da própria prática da luta, ou seja, lições que serviriam para a vida.

Os conhecimentos de lutas variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, rounds, entre outros. Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria. No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras. Em algumas a origem é difícil de ser definida.

Os termos artes marciais e lutas fazem parte da cultura do movimento humano. podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história. O substantivo luta, do latim lucta, significa "combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa**"**. A expressão artes marciais é uma composição do latim arte, ("conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa"), e martiale ("referente à guerra; bélico", "relativo aos militares ou aos guerreiros").

Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade.

ATIVIDADE 02

01- Como se deu a origem das lutas na civilização humana?

_____
_____
_____
_____
_____

02- Que diferenças podem ser identificadas entre lutas e artes marciais?

_____
_____
_____
_____
_____

Disponível em < http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-lutas.html>

ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 2 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO : 28/09 29/09
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento físico

HABILIDADES:
Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

Flexibilidade como condicionante de *performances* físicas

A flexibilidade pode ser entendida como a capacidade de mobilidade de determinada articulação em um ângulo completo, ou seja, a amplitude de movimento dessa articulação. Pensando tanto nas atividades de nosso dia a dia quanto nos esportes, nas lutas, nas danças, nas ginásticas etc., podemos assumir que, quanto maior for o grau de flexibilidade do praticante, maiores serão as chances de que ele tenha uma boa *performance*.

Assim como as demais capacidades físicas, a flexibilidade é passível de melhora com o treinamento regular. Há, inclusive, alguns programas de condicionamento físico que se baseiam especificamente em exercícios de alongamento e flexibilidade.

É importante manter a regularidade desses exercícios e respeitar os avisos que recebemos de nosso corpo. A dor deve ser compreendida como um sinal de que estamos extrapolando os nossos limites e, por isso, é fundamental que o executante busque se aproximar desse limiar da dor, mas sem ultrapassá-lo.

Outro ponto importante refere-se à identificação dos grupos musculares e das articulações que estão sendo exercitados, inclusive para a busca do equilíbrio corporal por meio do alongamento dos músculos das partes anterior e posterior do corpo e da alternância de exercícios entre os lados direito e esquerdo. Uma boa dica é iniciar uma sessão de alongamentos desde os pés até a cabeça, ou vice-versa.

Resistência aeróbia como condicionante de *performances* físicas

A resistência aeróbia consiste na capacidade física que permite à pessoa manter um esforço de intensidade moderada por um longo período de tempo, equilibrando a captação e o consumo de oxigênio.

Todas as capacidades físicas têm como premissa para a sua melhora a prática de exercícios físicos regulares e sistematizados. Para que a resistência aeróbia seja melhorada, é preciso compreender as relações dessa capacidade física com a Frequência Cardíaca (FC), que nada mais é do que a quantidade de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Porém é necessário observar que a melhora da resistência aeróbia só será efetiva se houver a prática de um programa de treinamento regular que respeite as limitações individuais e atenda aos objetivos desejados com a prática dos exercícios físicos.

A intensidade dos exercícios aeróbios deve ser aumentada, gradativamente, para que possibilite a adaptação do coração e dos pulmões e, consequentemente, do corpo. Portanto, explore inicialmente os exercícios físicos leves e, com o tempo e de acordo com o desempenho da turma, aumente-os para os níveis moderado e alto.

ATIVIDADE 02

1 – O que é preciso fazer para melhorar as capacidades físicas resistência aeróbico e flexibilidade?

_____
_____
_____
_____

2 – Como podemos melhorar as capacidades físicas resistência aeróbico e flexibilidade?

_____
_____
_____
_____

REFERÊNCIA: Práticas corporais: educação física: 6 e 9 anos: manual do professor / Suraya Cristina Darido...[et. al.] – 1. ed. – São Paulo: Moderna, 2018.