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: 16/11 17/11 23/11 24/11 30/11 01/12
QUANTIDADE DE AULAS: 06

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
. Lutas e alimentção saudável

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

ATIVIDADE 01

LUTAS – ARTES MARCIAIS - COMBATE

NA LUTA NÓS TEMOS: ARTES MARCIAIS E OS ESPORTES DE COMBATE.

1. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E EM SEGUIDA RESPONDA AS QUESTÕES:

► **ARTES MARCIAIS**: CARATÊ.

► **ORIGEM**: NA ILHA DE OKINAWA/ JAPÃO.

► **DIVULGOU A LUTA NO JAPÃO**: GIGHIN FUNAKOSHI.

►**CARACTERÍSTICA DA LUTA**: UTILIZAÇÃO DAS MÃOS, DOS PÉS, DOS BRAÇOS E DE QUALQUER PARTE DO CORPO COMO ARMA DE DEFESA PESSOAL.



► **FILOSOFIA**: RESPEITO MÚTUO, EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE, APRIMORAR O CARÁTER E A CONVIVÊNCIA SOCIAL: BONDADE, HUMILDADE, HONESTIDADE, AUTOCONTROLE.

A) RELACIONE AS PALAVRAS DA LEGENDA NO LUGAR CORRESPONDENTE.

JAPÃO / CARATÊ / ILHA DE OKINAWA

ARTE MARCIAL	
ORIGEM	
PAÍS	

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE 02

B) ESCREVA NA LINHA ABAIXO A **FILOSOFIA** DESSA ARTE MARCIAL, QUE VOCÊ CONSIDERA MAIS IMPORTANTE:

2. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES.



► **ESPORTE DE COMBATE:** BOXE
► **PARTE DO CORPO QUE USA NA LUTA**: OS PUNHOS
► **REGRAS FORAM CRIADAS POR**: JOHN GRAHAM CHAMBERS
► **NO ANO DE**: 1865
► **OBJETIVO DO USO DAS LUVAS**: PROTEGER AS MÃOS E OS DEDOS
► **BOXE OLÍMPICO MASCULINO**: AS LUVAS SÃO OBRIGATÓRIAS
► **BOXE OLÍMPICO FEMININO:** É OBRIGATÓRIO USO DAS LUVAS E CAPACETES.

A) ENUMERE O QUADRO DAS FRASES, CONFORME A LEGENDA:

1	ESPORTE DE COMBATE.	5	ANO DE CRIAÇÃO DAS REGRAS.
2	PARTE DO CORPO USADO NA LUTA.	6	OBJETIVO DO USO DAS LUVAS.
3	NOME DO CRIADOR DAS REGRAS.	7	EQUIPAMENTO MASCULINO.
4	EQUIPAMENTO FEMININO.		

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com>

ATIVIDADE 03

	1865		LUVAS		BOXE		PUNHOS
	JOHN GRAHAN CHAMBERS		LUVAS E CAPACETES		PROTEGER MÃOS E OS DEDOS		

3. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E REALIZE O EXERCÍCIO:



► **ESPORTE DE COMBATE:** MUAY THAI
► **TAMBÉM CONHECIDA COMO**: BOXE TAILANDÊS
► **PRATICADA NA:** TAILÂNDIA
► **BENEFÍCIOS PARA O CORPO**: MELHORA A FLEXIBILIDADE, DEIXA OS MÚSCULOS MAIS FORTES E AJUDA EMAGRECER.
► **PARTES DO CORPO USADO NO COMBATE**: DOIS PUNHOS; DOIS COTOVELOS; DOIS JOELHOS; OS DOIS PÉS (8 PARTES).

A) COMPLETE COM AS INFORMAÇÕES:

O NOME DO ESPORTE DE COMBATE É:

ESSA LUTA TAMBÉM É CONHECIDA COMO:

É PRATICADA EM UM PAÍS CHAMADO:

OS BENEFÍCIOS PARA O CORPO SÃO:

AS PARTES DO CORPO USADA NO COMBATE SÃO:

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE 04

1. OBSERVE A IMAGEM COM BASTANTE ATENÇÃO:



A) A IMAGEM MOSTRA:

- ☐ REFRIGERANTES.
- ☐ VASILHA COM BOLACHAS.
- ☐ ADOLESCENTE PRATICANDO EXERCÍCIOS FÍSICOS.
- ☐ ADOLESCENTE ESTUDANDO.
- ☐ ADOLESCENTE OUVINDO MÚSICA.
- ☐ ADOLESCENTE DEITADO E OLHANDO NO NOTEBOOK.

B) ESTE ADOLESCENTE ESTÁ:

- ☐ PESO IDEAL.
- ☐ ACIMA DO PESO IDEAL.

C) POR QUE ESTE ADOLESCENTE ESTÁ ACIMA DO PESO IDEAL? PODE TER DUAS RESPOSTAS:

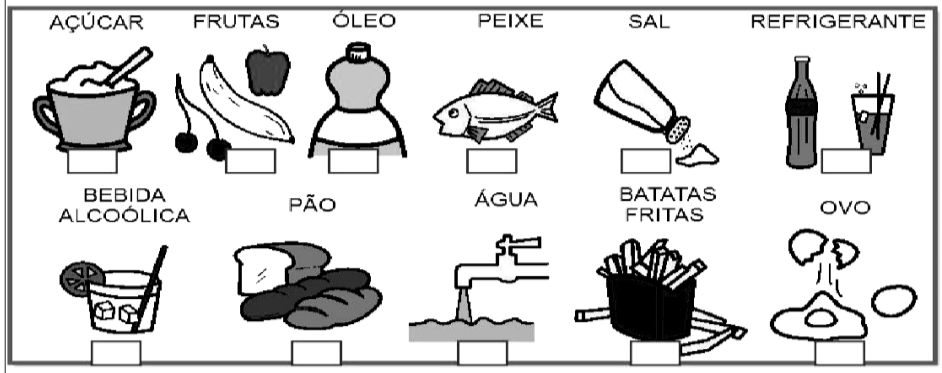
- ☐ MÁ ALIMENTAÇÃO.
- ☐ BOA ALIMENTAÇÃO E PRATICA BASTANTES EXERCÍCIOS FÍSICOS.
- ☐ NÃO PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS.

D) ESTE ADOLESCENTE PODE VIR A TER COMPLICAÇÕES DE SAÚDE? _____

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >

ATIVIDADE 05

2. QUAL DESSES INGREDIENTES SE COMERMOS EM EXCESSO, PREJUDICA NOSSA SAÚDE?



3. ESCREVA O TEXTO ABAIXO:

AS **DOENÇAS HIPOCINÉTICAS** SÃO AS DOENÇAS OCASIONADAS PELA AUSÊNCIA OU FALTA DE **EXERCÍCIOS FÍSICOS**, **MÁ ALIMENTAÇÃO** E PELO USO DE **BEBIDAS** OU **CIGARRO.**

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034