ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Prof. João Baptista
PROFESSOR(A): Paola Andrea Toniazzo Garcia **TURMA(S):** 2 Fase
TURNO: Noturno
QUANTIDADE DE AULAS: 04
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 08/06 09/06 15/06 16/06
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Ginástica de condicionamento físico
METODOLOGIA: O estudante realizará a leitura sobre o conteúdo , que está exposto em folha anexada e nas aulas seguintes estudante realizará os exercicios porpostos em relaçao a leitura realizada
RECURSOS: Folha anexada.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor**.**

Assinatura do Professor(a) Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Prof. João Baptista
PROFESSOR(A): Paola Andrea Toniazzo Garcia **TURMA(S):** 2 Fase
TURNO: Noturno
QUANTIDADE DE AULAS: 04
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 22/06 23/06 29/06 30/06
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: Capacidades físicas
METODOLOGIA: O estudante realizará a leitura sobre o conteúdo , que está exposto em folha anexadana aula anterior e nas aulas seguintes estudante realizará os exercicios porpostos em relaçao a leitura realizada
RECURSOS: Folha anexada.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor**.**

Assinatura do Professor(a) Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

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: : 08/06 09/06 15/06 16/06
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento físico

HABILIDADES:
EF67EF10) 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

As capacidades físicas

As ginásticas de condicionamento físico caracterizam-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Os exercícios físicos propostos também podem ser orientados de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atrelados a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

Embora as ginásticas de condicionamento físico sejam muito praticadas em academias, é possível perceber sua prática em parques, praças e ruas.

Apesar de os avanços propiciados pela tecnologia terem facilitado muito as tarefas do dia a dia, o estilo de vida contemporâneo está relacionado com o aparecimento de inúmeras doenças decorrentes da falta de exercícios físicos.

Aprimorar as capacidades físicas, por meio da ginástica de condicionamento físico, traz muitos benefícios para a saúde e implementa um estilo de vida mais ativo, que resulta em uma condição física melhor para a realização dos movimentos no dia a dia.

São muitos os efeitos que podem ser percebidos com a prática regular de exercícios físicos, como fortalecimento de ossos e músculos, melhora da Frequência Cardíaca e do sistema cardiovascular, diminuição do estresse e da ansiedade, além de favorecer a elevação da autoestima e da imagem corporal.

Por isso, é importante manter uma rotina com a prática regular de exercícios físicos.

Muitas pessoas confundem exercício físico com atividade física, considerando que são sinônimos. Mas, afinal, qual é a diferença entre essas práticas?

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com intencionalidade, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Seus objetivos podem estar relacionados com a aquisição de condicionamento físico, de manutenção da saúde ou mesmo com a prevenção de lesões. Podem ser considerados exercícios físicos a prática de natação, de musculação ou até mesmo uma caminhada mais intensa. O determinante é o sentido que o indivíduo atribui a essa prática.

Já as atividades físicas são movimentos do corpo que vão além do repouso. Embora possam ter um gasto calórico significativo, sua intencionalidade não tem como objetivo a melhora do condicionamento físico. A regularidade de sua prática também não é programada. Nesse caso, consideramos atividades físicas: ir até a padaria, caminhar para a escola, descer ou subir uma escada, varrer o chão, lavar louça etc.

É importante destacar que uma mesma prática, como a caminhada, pode ser considerada atividade física quando cumpre apenas o objetivo de deslocamento (como ir de casa até o ponto de ônibus) ou pode assumir a condição de exercício físico quando a pessoa a realiza com a intenção de perder peso, por exemplo.

Para que a prática de exercícios físicos resulte em algum ganho na melhora da condição física, é importante compreender a forma como se manifestam as capacidades físicas, as quais são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso corpo e com a técnica dos movimentos, sendo seu desenvolvimento e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa condição física (GALLAHUE & OZMUN, 2005)[7].

Quais são as capacidades físicas?

- **Força:** capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular.
- **Flexibilidade:** capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.
- **Agilidade:** capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.
- **Velocidade:** capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.
- **Resistência:** capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.
- **Equilíbrio:** capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência.

As capacidades físicas estão presentes em nossos movimentos, seja nos exercícios físicos, seja nas atividades físicas. É importante que todos usem essas capacidades também em ginásticas de condicionamento físico em razão dos benefícios proporcionados por sua prática.

ATIVIDADE 02
Preencha o quadra abaixo 2 exemplos de exercícios físicos e atividades físicas de acordo com cada capacidade física:

CAPACIDADES FÍSICAS	EXERCÍCIOS	ATIVIDADES FÍSICAS
FORÇA		
FLEXIBILIDADE		
AGILIDADE		
VELOCIDADE		
RESISTÊNCIA		
EQUILÍBRIO		

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

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 : 22/06 23/06 29/06 30/06 **QUANTIDADE DE AULAS:** 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Capacidades físicas

HABILIDADES:
Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

ATIVIDADE 01
PESQUISA

01 – O que são capacidades motoras e como elas são determinadas?

_____
_____
_____
_____
_____

02 – As capacidades motoras são divididas em dois tipos as condicionais e coordenativas. Descreva a diferença entre as duas.

_____
_____
_____
_____
_____

03 - A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência. Descreva quais são os tipos de força.

_____
_____
_____
_____
_____

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