ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 3 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 03/08 05/08
QUANTIDADE DE AULAS: 02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Práticas corporais de aventura

HABILIDADES:
Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.
Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

AVENTURA SOBRE RODAS

As práticas corporais de aventura sobre rodas geralmente são acompanhadas de equipamentos de proteção. Nessas atividades, o risco está sempre presente, o que explica a adoção de regras rígidas de segurança a fim de evitar acidentes. Por isso, é preciso saber muito bem o que é possível fazer na escola e adotar procedimentos seguros em todas as aulas.

O futebol e o basquete podem machucar tanto quanto o montanhismo, o *skate* e a ginástica acrobática, o que não impede a vivência desses dois esportes em quase todas as escolas. No entanto, a ocorrência de uma contusão em uma atividade nova, como as propostas neste tema, pode resultar no questionamento sobre a validade da introdução de tais práticas para os alunos.

As escolas geralmente não possuem objetos sobre rodas, portanto é necessário pedir aos alunos que os tragam de casa. Esses equipamentos devem ser tratados como materiais pedagógicos, podendo ser utilizados somente nas aulas de Educação Física e de acordo com os critérios preestabelecidos.

ATIVIDADE 02
Responda as questões:

1. Além do *skate*, o que mais um skatista utiliza em suas práticas?
2. Para você, o uso dos equipamentos de segurança para as práticas sobre rodas é sempre necessário ou há momentos em que eles são dispensáveis? Por quê?
3. Qual é a importância do respeito às leis de trânsito pelos motoristas, ciclistas e skatistas, havendo ou não faixas específicas?

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):** 3 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 10/08 12/08
QUANTIDADE DE AULAS: 02

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 01/02
Pesquisa

01 – Velocidade é a capacidade de executar movimento no mais curto espaço de tempo. Descreva quais são os tipos de velocidade e cite alguma modalidade esportiva que a utilização da velocidade seja prioridade.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

02 – Resistência é a capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica. Descreva quais os tipos de resistência e cite alguma modalidade esportiva que a utilização da resistência seja prioridade.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

03 - Flexibilidade é a capacidade de executar, ao longo de toda a amplitude articular, movimentos de grande amplitude por si mesmo ou por influência auxiliar de forças externas. O desenvolvimento da flexibilidade pode ser Geral e Específica. Qual a diferença entre as duas?.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

04 – A coordenação Motora permite que o indivíduo consiga dominar de forma segura e econômica as ações motoras, tanto em ações previsíveis como imprevisíveis. São capacidades determinadas essencialmente por componentes onde predominam os processos de condução nervosa, isto é, possuem a capacidade de organizar e regular o movimento, constituindo-se na base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos. Quais são os tipos de coordenação motora?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Disponível em < http://tudosaladeaula.blogspot.com