**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:** 25/05/2020 27/05/2020 01/06/2020
**QUANTIDADE DE AULAS:** 03
**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**

## 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 aeróbia e flexibilidade?
2. Como podemos melhorar as capacidades físicas resistência aeróbia 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.

**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:** 03/06/2020 06/06/2020
**QUANTIDADE DE AULAS:** 02

**OBJETOS DE CONHECIMENTO:**
Práticas corporais de aventura

**HABILIDADES:**
(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas

**ATIVIDADE 01**
**LEITURA E COMPREENSÃO**

## Análise e Compreensão

### Para conhecer o *slackline*

Cássaro (2011)[48] coloca que, apesar da semelhança com a "corda bamba", portanto, ligada à secular arte circense, o *slackline* surgiu no início da década de 1980 com praticantes de escalada na Califórnia, nos Estados Unidos, quando, por motivos climáticos, eles não podiam escalar. Para não ficarem desanimados, um grupo de escaladores resolveu esticar suas fitas tubulares (que ancoram as cordas) e fixá-las em pontos distintos, utilizando as técnicas de ancoragem. Em seguida, seus integrantes começaram a se equilibrar sobre essas fitas colocadas horizontalmente e perceberam que essa prática melhorava o desempenho na escalada.

O *slackline* consiste, basicamente, em fixar uma fita, que varia entre 2,8 cm e 5 cm de espessura, atualmente construída especificamente para a modalidade, em dois pontos distintos (as distâncias variam), estendendo-a até ficar bem tensionada. O praticante deve se equilibrar nela, o que exige concentração e propriocepção[49]. Os *kits* de *slackline* contam com manuais, catraca para tracionamento e proteções para a fita (CÁSSARO, 2011)[50].

Há várias modalidades no *slackline*, as quais são determinadas pelo comprimento da fita, o ambiente e as manobras realizadas em sua prática. Recomenda-se, na escola, o *trickline*, modalidade que é realizada em uma fita cujo comprimento varia de 7 m a 15 m. Ela deve ficar próximo ao solo (entre 30 cm e 1 m de altura) e bem tensionada. De preferência, coloque-a em um local gramado, com areia ou colchões, para amenizar as quedas.

Em outras modalidades, como o *longline*, o comprimento da fita supera os 20 m. No *waterline*, ela é estendida sobre piscinas, rios, lagos e mar. No *highline*, a fita é colocada acima de 5 m de altura.

**ATIVIDADE 02**

1 – Qual a origem do slackline?

_____
_____
_____
_____

2 – Descreva um modalidade do slackline:

_____
_____
_____
_____

3 – Quais os beneficios da prática da modalidade do slackline?

_____
_____
_____
_____

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