ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Prof. João Baptista
PROFESSOR(A): Paola Andrea Toniazzo Garcia **TURMA(S):** 3 Fase
TURNO: Noturno
QUANTIDADE DE AULAS: 04
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 08/06 10/06 13/06 15/06
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.)
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Sedentarismo
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):** 3 Fase
TURNO: Noturno
QUANTIDADE DE AULAS: 04
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 17/06 22/06 24/06 29/06
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : 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.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Práticas corporais de aventura
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)

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: 08/06 10/06 13/06 15/06
QUANTIDADE DE AULAS: 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Sedentarismo

HABILIDADES:
(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.)

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente

ATIVIDADE 02

01 – O que é sedentarismo?

_____
_____
_____
_____

02 – Quais são as consequências do sedentarismo?

_____
_____
_____
_____

03 – Quais doenças estão relacionadas à vida sedentária?

_____
_____
_____
_____
_____

04 – Como podemos deixar de ser pessoas sedentárias?

_____
_____
_____
_____

Disponível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica.html>

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: 17/06 22/06 24/06 29/06
QUANTIDADE DE AULAS: 04

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

A origem dos esportes de aventura surgiu no final da década de 80 e no início da década de 90, quando viraram moda os esportes que os adultos praticavam como o paintball, o surf, o skydiving, o alpinismo, o paraquedismo, o montanhismo, hang gliding e bungee jumping, o montain bike e o trekking. Antes eram esportes praticados por um pequeno grupo de pessoas, se tornaram extremamente populares em um curto espaço de tempo, e foram ganhando muitos adeptos ao redor de todo o mundo. Uma grande característica dessas atividades acaba se tornando semelhante ao ponto de vista de muitas pessoas, que é a capacidade desses esportes em causar a aceleração da chamada adrenalina o que acaba proporcionando prazer aos praticantes. Já para muitos que praticam esportes de aventura é uma filosofia de vida buscar alternativas para desafiar constantemente o corpo e mente.

DIFERENÇAS ENTRE RADICAIS E DE AVENTURA

AVENTURA: Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana.

RADICAIS: Realizadas em manobras arrojadas e controladas, como superação de habilidades de desafio extremo.

Esportes de aventura:

Os termos esporte radical, de aventura ou de ação são usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados. Tais desportos são assim considerados por oferecerem mais riscos do que os desportos em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. No início, eram considerados desportos radicais a prática do paraquedismo, snow board e voo livre. Com o tempo, atividades como o tricking, rafting, trekking, cannoying, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos desportos de aventura. Os esportes de aventura também podem estar relacionados a desportos na natureza, por envolverem escaladas, trilhas, montanhismo.

No Brasil, existe o registro de acidentes fatais em que atletas ou indivíduos se arriscaram na pratica de esportes de aventura ou radicais como rapel, rafting, asa-delta, parapente, banana boat e andar de bugue. Imaginem, então, o risco que não se corre quando se escala uma montanha ou quando atletas participam de competições arriscadas, como é o caso da brasileira Laís Souza, que sofreu acidente grave de esqui.

Os esportes radicais oferecem ao seu participante, além de correr riscos (e principalmente o risco de morte), a emoção da adrenalina (hormônio que o organismo libera diante das situações de medo e excitação). Quem pratica, descreve sentimentos de liberdade, de emoção, de aventura, de êxtase e de superação de seus limites. Mas limites e cuidados é o que requer qualquer atividade física, ainda mais para quem pratica esportes radicais. É importante manter-se ativo, mas sempre com cautela. A vida, certamente, vale muito mais a pena ser vivida com muita adrenalina em território certo, explorando os nossos limites com respeito e superando a cada obstáculo. Por isso, praticar esportes radicais com segurança é fundamental.

ATIVIDADE 02

01- Defina a origem dos esportes de aventura.

-

_____
_____
_____
_____

02- Quais as diferenças dos esportes de aventura dos esportes radicais?

_____
_____
_____
_____

03 – Que medidas podem ser tomadas para evitar acidades nos esportes de aventura?

_____
_____
_____
_____

Disponível em < http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-esportes.html#:~:text=A%20origem%20dos%20esportes%20de,montain%20bike%20e%20o%20trekking.>