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: 01/07 06/07 08/07
QUANTIDADE DE AULAS: 03

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Esportes Olimpicos - atletismo

HABILIDADES:
Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

Pista de Atletismo Oficial: (estádio de atletismo)

Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo).A pista moderna é oval, mede 400 m de perímetro, e possui oito faixas. A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo como ao atrito. As modalidades de campo realizam-se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo.

Provas atléticas

Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos: as de pista (corridas) e as de campo (saltos e arremessos). A esses grupos se soma um terceiro, constituído pelo decatlo e o heptatlo, que são disputas combinadas que incluem tanto provas de pista quanto de campo.

Corridas

A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de corridas de velocidade, de meio-fundo e de fundo.

Corridas de velocidade

Entre as corridas de velocidade, incluem-se os 100, 200 e os 400m rasos e os 100, 110 e 400m com barreiras (os 100m com barreiras constituem prova reservada para mulheres). Essas corridas são disputadas em pistas com raias demarcadas com linhas brancas.

Nas provas de velocidade, a saída é em geral decisiva e geralmente os atletas submetem-se a um preparo extremamente especializado. A coordenação, os reflexos e a capacidade para desenvolver um esforço físico intenso num curto espaço de tempo são qualidades fundamentais nesse tipo de competição. Em corridas com barreiras, cuja derrubada não acarreta penalidade, também é fundamental a capacidade de combinar os movimentos típicos da corrida com os do salto

Corridas de Meio-Fundo

As corridas de 800 e 1.500m rasos e de 3.000m com obstáculos são de meio-fundo (provas incluídas entre corridas de fundo).

Nelas a aptidão do atleta deve ser complementada por duas outras qualidades básicas: a dosagem adequada das forças e a capacidade de improvisação na hora de planejar as chegadas. Os 1.500m constituem uma das competições atléticas mais espetaculares que existem.

Corridas de Fundo

Os 5.000 e os 10.000m rasos e a maratona são corridas de fundo. As longas distâncias a correr - 42.195m no caso da maratona -- fazem da resistência do atleta e de sua capacidade para administrar as próprias forças elementos fundamentais. Tanto os 5.000 como os 10.000m são disputados em estádios; a maratona, pelo contrário, desenvolve-se em circuitos em geral urbanos, sempre sobre superfícies de asfalto. As provas de cross ou travessia de campo também são corridas de fundo. Realizam-se geralmente em circuitos preparados para esse fim em zonas rurais.

ATIVIDADE 02

01 – Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo). Qual o tamanho da pista de atletismo? Quantos faixas tem a pista de atletismo?

_____
_____
_____
_____
_____

02 – Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos. Quais são eles?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

03 – A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de corridas de velocidade, de meio-fundo e de fundo. Explique cada uma: corridas de velocidades, corridas de meio-fundo e corrida de fundo.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Disponível em < http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-atletismo_22.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: 11/07 13/07 15/07
QUANTIDADE DE AULAS: 03

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Lutas no Brasil

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

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO
LUTAS X ARTES MARCIAIS

As lutas e as artes marciais apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. Com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas.

Alguns aspectos podem ser utilizados para diferenciar **luta** e **artes marciais**. As artes marciais são práticas corporais de ataque e defesa, podendo ser também caracterizadas como lutas. A principal diferença entre as duas é que os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação filosófica que determinaria a sua diferença com as lutas.

Atualmente, percebemos que em boa parte dos filmes a que assistimos sobre lutas de origem oriental é preservada a imagem do mestre, o qual, por sua vez, possui uma postura de educador, e ensina aos seus "discípulos" vários preceitos que vão além da própria prática da luta, ou seja, lições que serviriam para a vida.

Os conhecimentos de lutas variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, rounds, entre outros. Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria. No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras. Em algumas a origem é difícil de ser definida.

Os termos artes marciais e lutas fazem parte da cultura do movimento humano. podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história. O substantivo luta, do latim lucta, significa "combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa**"**. A expressão artes marciais é uma composição do latim arte, ("conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa"), e martiale ("referente à guerra; bélico", "relativo aos militares ou aos guerreiros").

Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade.

ATIVIDADE 02

01- Como se deu o surgimento das lutas na civilização humana?

_____
_____
_____
_____
_____

02- Que diferenças podem ser identificadas entre lutas e artes marciais?

_____
_____
_____
_____
_____

03- O que significa luta de acordo com a origem da palavra?

_____
_____
_____
_____
_____

04- Em sua opinião, por que as lutas se tornaram uma atividade esportiva?

_____
_____
_____
_____
_____

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