ESCOLA: MUNICIPAL PROF. JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 4 FASE
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO
ALUNO(A): _____

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

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Ginástica de condicionamento físico

HABILIDADES:
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):** 4 FASE

ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** NOTURNO

ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO: 10/08 12/08

QUANTIDADE DE AULAS: 02

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>