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

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
LEITURA E COMPREENSÃO

Na área da Educação Física e do desporto, "capacidades motoras" são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa, como um talento, ou um potencial se evidenciem. Exemplos: força, resistência, flexibilidade, etc.

Características:

•São elementos essenciais para o rendimento motor;
•São determinadas geneticamente;
•Desenvolvem-se através do treino.

Classificação

1.Condicionais – são as capacidades determinadas pelos processos energéticos e metabólicos – obtenção e transformação da energia. Por isso, são condicionadas pela energia disponível nos músculos e pelos mecanismos que lhe regulam a distribuição – caráter quantitativo.

2.Coordenativas – são essencialmente determinadas pelos processos de organização, controlo e regulação do movimento. Estas são condicionadas pela capacidade de elaboração das informações por parte dos analisadores implicados na formação e realização do movimento – caráter qualitativo. A "habilidade motora" é uma forma de movimento específico, dependente da experiência e da automatização resultante da repetição.

As capacidades condicionais Força

A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência.

O desenvolvimento da força pode ser:

•Geral – quando visamos o desenvolvimento de todos os grupos musculares;
•Específica – quando visamos o desenvolvimento de um ou vários grupos musculares característicos dos gestos de cada modalidade.

1. **Força máxima** – é a força mais elevada que um indivíduo consegue desenvolver com uma contração voluntária máxima.
a) estática – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que não pode ser superada.
b) dinâmica – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que pode ser superada.
2. **Força rápida ou veloz** – é a força mais rápida que pode ser desenvolvida voluntariamente e na unidade de tempo, para a execução de um movimento pré-determinado.
a) inicial – capacidade de um músculo expressar rapidamente a força no momento inicial da tensão criada.

b) explosiva – capacidade de obter valores elevados de força em tempo muito curto.

c) de resistência – capacidade de manter ou repetir a tensão muscular estática e dinâmica, respectivamente, durante um longo período de tempo.

ATIVIDADE 02

01 - O que são capacidades motoras e como elas são determinadas?

_____
_____
_____
_____

02 – As capacidades motoras são divididas em dois tipos as condicionais e coordenativas. Descreva a diferença entre as duas.

_____
_____
_____
_____

03 - A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência. Descreva quais são os tipos de força.

_____
_____
_____
_____

Dispoível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica.html#:~:text=Na%20%C3%A1rea%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica,%2C%20resist%C3%AAncia%2C%20flexibilidade%2C%20etc.>

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

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Atividade Física e saúde

HABILIDADES:
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 nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

• Melhoria do Sistema Cardiopulmonar: Uma sequência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.

• Melhoria da Frequência Cardíaca: A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.

• Estabilização da Frequência Cardíaca: A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steady state), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.

• Estabilização da Pressão Arterial: Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta)

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física.

Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.

Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenômeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.

ATIVIDADE 02

01 – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo nos últimos 50 anos?

_____
_____
_____
_____

02 – Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Cite e explique 3 melhorias que a atividade física regular proporciona para o indivíduo.

_____
_____
_____
_____

03 – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?

_____
_____
_____
_____

04 – Relacione as atividades físicas que costuma praticar no seu cotidiano.

_____
_____
_____
_____

Disponível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-atividade.html#:~:text=01%20%E2%80%93%20Por%20que%20fazemos%20menos,a%20qualidade%20de%20vida%20geral.>

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Prof. João Baptista

PROFESSOR(A): Paola Andrea Toniazzo Garcia **TURMA(S):** 4 Fase

TURNO: Noturno

QUANTIDADE DE AULAS: 04

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

DATA: 08/06 10/06 13/06 15/06

COMPETÊNCIAS E 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.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

- Capacidades Físicas

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: Pesquisa , 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):** 4 Fase
TURNO: Noturno
QUANTIDADE DE AULAS: 04
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 17/06 22/06 24/06 29/06
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: Atividade física e saúde
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):** 4 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:
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
LEITURA E COMPREENSÃO

Na área da Educação Física e do desporto, "capacidades motoras" são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa, como um talento, ou um potencial se evidenciem. Exemplos: força, resistência, flexibilidade, etc.

Características:

•São elementos essenciais para o rendimento motor;
•São determinadas geneticamente;
•Desenvolvem-se através do treino.

Classificação

1.Condicionais – são as capacidades determinadas pelos processos energéticos e metabólicos – obtenção e transformação da energia. Por isso, são condicionadas pela energia disponível nos músculos e pelos mecanismos que lhe regulam a distribuição – caráter quantitativo.

2.Coordenativas – são essencialmente determinadas pelos processos de organização, controlo e regulação do movimento. Estas são condicionadas pela capacidade de elaboração das informações por parte dos analisadores implicados na formação e realização do movimento – caráter qualitativo. A "habilidade motora" é uma forma de movimento específico, dependente da experiência e da automatização resultante da repetição.

As capacidades condicionais Força

A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência.

O desenvolvimento da força pode ser:

•Geral – quando visamos o desenvolvimento de todos os grupos musculares;
•Específica – quando visamos o desenvolvimento de um ou vários grupos musculares característicos dos gestos de cada modalidade.

1. **Força máxima** – é a força mais elevada que um indivíduo consegue desenvolver com uma contração voluntária máxima.
a) estática – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que não pode ser superada.
b) dinâmica – quando a contração é executada contra uma resistência fixa que pode ser superada.
2. **Força rápida ou veloz** – é a força mais rápida que pode ser desenvolvida voluntariamente e na unidade de tempo, para a execução de um movimento pré-determinado.
a) inicial – capacidade de um músculo expressar rapidamente a força no momento inicial da tensão criada.

b) explosiva – capacidade de obter valores elevados de força em tempo muito curto.

c) de resistência – capacidade de manter ou repetir a tensão muscular estática e dinâmica, respectivamente, durante um longo período de tempo.

ATIVIDADE 02

01 - O que são capacidades motoras e como elas são determinadas?

_____
_____
_____
_____

02 – As capacidades motoras são divididas em dois tipos as condicionais e coordenativas. Descreva a diferença entre as duas.

_____
_____
_____
_____

03 - A Força é a capacidade de reagir contra uma resistência. Descreva quais são os tipos de força.

_____
_____
_____
_____

Dispoível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica.html#:~:text=Na%20%C3%A1rea%20da%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica,%2C%20resist%C3%AAncia%2C%20flexibilidade%2C%20etc.>

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

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Atividade Física e saúde

HABILIDADES:
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 nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

• Melhoria do Sistema Cardiopulmonar: Uma sequência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.

• Melhoria da Frequência Cardíaca: A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.

• Estabilização da Frequência Cardíaca: A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steady state), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.

• Estabilização da Pressão Arterial: Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta)

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física.

Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.

Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenômeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.

ATIVIDADE 02

01 – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo nos últimos 50 anos?

_____
_____
_____
_____

02 – Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Cite e explique 3 melhorias que a atividade física regular proporciona para o indivíduo.

_____
_____
_____
_____

03 – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?

_____
_____
_____
_____

04 – Relacione as atividades físicas que costuma praticar no seu cotidiano.

_____
_____
_____
_____

Disponível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-atividade.html#:~:text=01%20%E2%80%93%20Por%20que%20fazemos%20menos,a%20qualidade%20de%20vida%20geral.>