

PLANO DE ESTUDO TUTORADO 6º ANO

Ensino Fundamental
EDUCAÇÃO FÍSICA

Volume 1



ELABORADO POR PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE BRASÍLIA DE MINAS.



PLANO DE ESTUDO TUTORADO (PET)* – 6º ANO ENSINO FUNDAMENTAL

ÍNDICE

Componente Curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA	3
Semana 1	4
- Esportes: Esporte de Marca - Atletismo	
Semana 2	12
- Esportes: Esporte de Precisão - Golfe	
Semana 3	17
- Brincadeiras e Jogos: Jogos Eletrônicos	
Semana 4	21
- Esportes: Esporte de Invasão- Handebol	

* Plano de Estudo Tutorado (PET), elaborado pelo grupo de Professores de Escolas Estaduais, do Município de Brasília de Minas. Seguindo as orientações dos documentos expedidos pela SEEMG, sobre o Regime Especial de Atividades não Presenciais (REANP). Atividades baseadas no Currículo de Referência de Minas Gerais, PCNs, BNCC e LDB, além de levar em consideração a realidade sociocultural dos estudantes envolvidos.

ELABORADORES:

Prof. Arlen M. Vieira

E.E. Ruth Alves Proença (Brasília de Minas) / E.E. Teófilo Pires (Luislândia)

Prof. Deyse M. Rodrigues

E.E. Francisco de Paula Antunes (Dist. Angicos de Minas - Brasília de Minas)

Prof.ª Lysia Ap. F. Pego

E.E. Adelaide Medeiros (Brasília de Minas) / E.E. Cremilda Passos (Brasília de Minas)

Prof.ª Mariele V. Soares

E.E. Sant'Ana (Brasília de Minas)

Prof. José Wilson S. Júnior

E.E. Ruth Alves Proença (Brasília de Minas) / E.E. Sant'Ana (Brasília de Minas)

Prof.ª Juliana M. Oliveira

E.E. Teófilo Pires (Luislândia)

Prof. Paulo Emilio R. Pinto

E.E. Teófilo Pires (Luislândia)

Prof. Willyan M. Mattos

E.E. Francisco de Paula Antunes (Dist. Angicos de Minas - Brasília de Minas)



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**ANO DE ESCOLARIDADE: **6º ANO**

NOME DA ESCOLA: _____

NOME DO ALUNO: _____

TURMA: _____ TURNO: _____

TOTAL DE SEMANAS: **4**NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: **2**NÚMERO DE AULAS POR MÊS: **8**

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO COMPONENTE CURRICULAR NA ESCOLA BÁSICA

“A Educação Física está estruturada para o desenvolvimento de habilidades e competências, entendendo que os movimentos e as demandas da atualidade orientam para a necessidade de formação de sujeitos que, mais do que possuam conhecimentos, saibam colocá-los a serviço de metas, objetivos, planos, e necessidades individuais e coletivos, saibam resolver problemas, criar soluções inovadoras e inclusivas, sejam capazes de se expressar e comunicar de forma assertiva e respeitosa e estejam enfim, aptos a contribuir para a construção de relações pacíficas, éticas e solidárias, em prol de uma sociedade mais justa, sustentável e feliz.”

(CURRÍCULO REFERÊNCIA DE MINAS GERAIS, 2020, PÁG. 559-560)

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados Pais e Responsáveis,

Diante da situação atual mundial causado pela COVID-19, coronavírus, as aulas presenciais foram suspensas em todo Brasil. Entretanto, como incentivo à continuidade das práticas de estudo, preparamos para nossos estudantes um plano de estudo dividido em semanas /meses e aulas que deverá ser realizado em casa.

Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante será desafiado a resolver algumas atividades. Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência.

É de suma importância que você auxilie seu(s) filho(s) na organização do tempo e no cumprimento das atividades.

Contamos com sua valiosa colaboração!

DICA PARA O ALUNO

Caro estudante,

Para ajudá-lo (a) nesse período conturbado, em que as aulas foram suspensas a fim de evitar a propagação da COVID-19, coronavírus, preparamos algumas atividades para que você possa dar continuidade ao seu aprendizado.

Assim, seguem algumas dicas para te ajudar:

- *Siga uma rotina;
- *Defina um local de estudos;
- *Tenha equilíbrio;
- *Conecte com seus colegas;
- *Peça ajuda a sua família;
- *Use a tecnologia a seu favor.

Contamos com seu esforço e dedicação para continuar aprendendo cada dia mais!

QUER SABER MAIS?

Dicas para aprender a gostar de ler!

Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo.

Experimente!

*Reserve um tempo diário para leitura;

*Comece por livros finos;

*Comece por um livro ou tema que você goste muito;

*Determine a quantidade de páginas para ler por dia;

*Escolha um lugar tranquilo e aconchegante.



SEMANA 1

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S)/ CAMPOS DE ATUAÇÃO/ PRÁTICAS DE LINGUAGEM:

Esportes

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Esportes de marca (atletismo)

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) - Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos;

(EF67EF07P6) - Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Esporte de marca - atletismo

INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa e Matemática.

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados pais e responsáveis,

Acompanhe seus filhos(as) na confecção das atividades.

Valorize o tempo de brincadeiras com seus filhos(as) onde valores serão construídos.

Oriente seu filho(a) a fazer as atividades práticas com cuidado.

DICA PARA O ALUNO

Queridos alunos!

Ao realizarem as atividades obedeça aos comandos de seu familiar e faça as atividades com dedicação.

Você deverá registrar as atividades proposta nesta semana no seu caderno de Educação Física.

Lembre-se de tomar água antes, durante e após as atividades práticas.

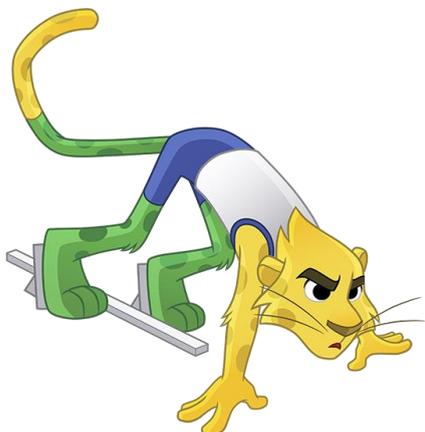
QUER SABER MAIS?

Você pode acessar os sites abaixo para saber mais sobre esse assunto:

https://www.youtube.com/watch?v=I_Jp1EeXnkbA&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=MLto3I2MRMo>

ATIVIDADES



Você sabe o que é Atletismo?

Conhece ou já praticou alguma prova de atletismo?

Aposto que sim! Vamos lá saber um pouco mais!



Realize a leitura do texto a seguir.



ATLETISMO



O atletismo é a forma mais organizada de competição esportiva, e é considerado o esporte mais nobre de toda a história Olímpica. Ele não se restringe apenas as modalidades de corrida, e é dividido em três categorias: corrida, saltos e arremessos. Em geral, as provas de competição de atletismo são realizadas em estádios fechados, com exceção da maratona, que é feita nas ruas da cidade.

O atletismo é uma forma de superação dos movimentos humanos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar. É o esporte base de todos os outros. Ele é capaz de testar a força humana que vai além da resistência física, passando também pela habilidade.



Como Surgiu o Atletismo

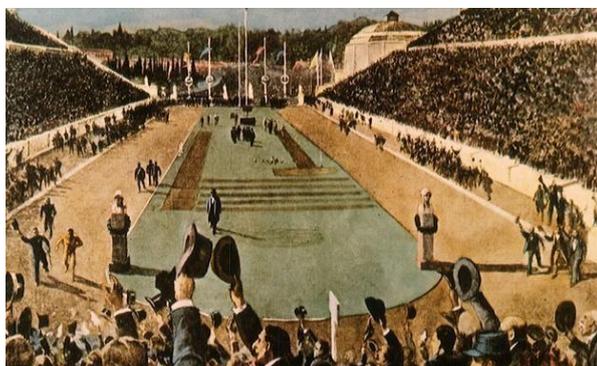
O atletismo acompanha o homem desde a chamada pré-história, onde era necessário fugir dos predadores. Dessa forma, o homem exercitava as atividades de corrida, saltava obstáculos e lançava objetos, como a lança, para a caça. Quanto melhor elas eram feitas, mais o homem avançava na história da humanidade.

O atletismo é a única modalidade esportiva convidada para participar de todas as olimpíadas. A primeira competição Olímpica da história, em 776 a.C., a única prova era a corrida de 200 metros. Depois, os atletas começaram a competir o pentatlo com lançamento de discos, salto e corridas de obstáculos, até que o Império Romano conquistou a Grécia e aboliu os jogos, que ficaram parados por séculos.



1896: Primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna.

Imagem: <https://www.dw.com/pt-br/1896-primeiros-jogos-ol%C3%ADmpicos-da-era-moderna/a-490534>



O atletismo começou a ganhar a forma competitiva que tem hoje a partir do século XIX, com competições em estádios. A Inglaterra restaurou essa modalidade e transformou o atletismo no esporte favorito dos ingleses. Na primeira edição dos Jogos Olímpicos Modernos, em 1896, realizados em Atenas, Grécia, o principal atleta era um corredor de salto triplo, e o atletismo era a competição principal e mais importante dos jogos.



Modalidades do Atletismo

CORRIDAS: É a mais tradicional competição do atletismo e envolve várias provas: **Corridas Rasas** (são as corridas de curta distância, que exigem muita velocidade) e **Corridas de Fundo** (são as corridas de longa distância, que exigem muita resistência).

Corridas

O objetivo é superar os adversários em confrontos diretos. A maioria das provas tem etapas eliminatórias, que classificam os atletas mais bem colocados para a final

Provas individuais	Homens	Mulheres	Etapas
100 m	●	●	Até 3
200 m	●	●	Até 3
400 m	●	●	Até 3
800 m	●	●	Até 3
1.500 m	●	●	Até 3
5.000 m	●	●	Até 3
10.000 m	●	●	Final
100 m com barreiras		●	Até 3
110 m com barreiras	●		Até 3
400 m com barreiras	●	●	Até 3
3.000 m com obstáculos	●	●	Até 3
Revezamento			
4x100 m	●	●	Até 3
4x400 m	●	●	Até 3

Revezamento

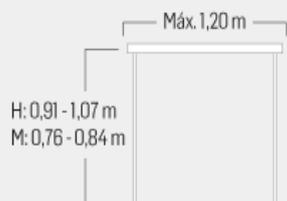
Equipes de quatro atletas se revezam fazendo um quarto do percurso total cada. Ao concluir sua etapa, o atleta passa o bastão para o companheiro dentro de uma área restrita



Não é permitido sinalizar a chegada ou deixar o bastão cair no chão

Com barreiras

Os atletas devem completar o percurso saltando sobre dez barreiras dispostas em suas raiais

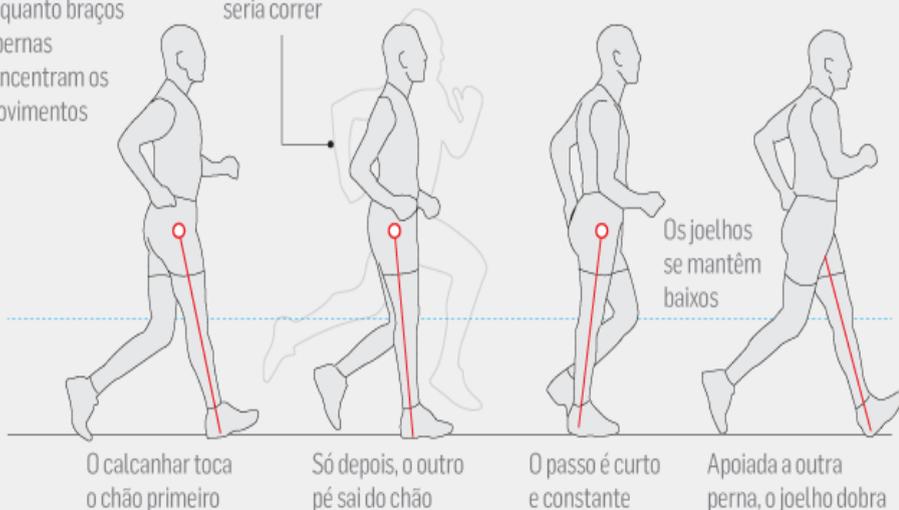


Marcha atlética

Na marcha atlética, os atletas devem completar o percurso com passos rápidos e curtos, sempre mantendo um dos pés em contato com o chão

O tronco fica relaxado, enquanto braços e pernas concentram os movimentos

Com os dois pés fora do chão, seria correr



Cross-country



Realizadas sobre terreno não pavimentado (grama ou terra). Distâncias de 4 km e 12 km (masculino) / 4 km e 8 km (feminino).

Maratona

Com 42,195 km, a maratona é a prova mais longa de corrida. Disputada ao redor da cidade, muitas vezes fecha os Jogos. Vence quem chegar primeiro

Em **maratonistas** predominam as fibras musculares de contração lenta, vermelhas, resistentes à fadiga e próprias para esportes aeróbicos e de longa duração



Nos **velocistas** as fibras são de contração rápida, brancas, que geram movimentos rápidos e poderosos, mas cansam logo



Modalidades do Atletismo

Arremessos e Lançamentos: As provas são: o arremesso de peso, o lançamento de martelo, o lançamento de disco e lançamento do dardo.

Como são as provas com pesos

O objetivo é lançar o mais longe possível antigos objetos de guerra e trabalho (disco, dardo, martelo e peso).

Arremesso do peso

São três tentativas para cada atleta arremessar o mais distante possível um peso de metal. O atleta deve se manter dentro do círculo de lançamento e só pode sair de lá quando o peso toca o chão

	Homens	Mulheres
Peso	7,2 kg	4 kg
Diâmetro	13 cm	11 cm

O peso é feito de bronze e deve ter a superfície lisa



A perna elevada será a base para girar o tronco, fazendo o arremesso



O atleta inicia o movimento com o tronco flexionado e o executa empurrando o peso para cima

A sola do calçado deve ser lisa e plana, aumentando o contato com o chão e a estabilidade para o lançamento

Lançamento do disco

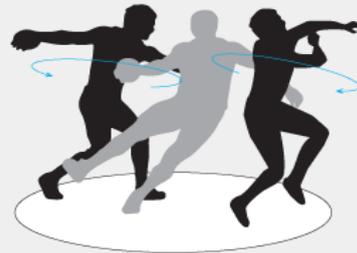
O atleta deve lançar o disco de dentro do círculo de lançamento e não pode sair de lá até ele cair na área demarcada para isso. O círculo é circundado por uma cerca de proteção para evitar acidentes

	Homens	Mulheres
Peso	2 kg	1 kg
Diâmetro	22,1 cm	18,2 cm

O disco é feito de madeira e circundado por um anel de metal. Um dos lados é plano



Começa balançando o torso para alcançar o ritmo do lançamento



Após fazer um giro e meio em torno de seu eixo, lança com o braço esticado, num explosivo movimento de chicote

O atleta finaliza o movimento girando em cima do pé de apoio para não pisar fora do círculo

Lançamento do dardo

O atleta tem 90 segundos para fazer o lançamento. Após uma corrida de 30 a 36 m, deve lançar o dardo de antes da linha e só pode ultrapassá-la depois de o dardo cair de ponta

	Homens	Mulheres
Peso	800 g	600g

Feita em metal macio, a ponta do dardo tem 25 cm de comprimento

Ao se aproximar da linha, o atleta muda a passada para um cruzado lateral, já posicionando o corpo para o lançamento

Após abrir uma passada mais larga, para bruscamente e lança o dardo, ganhando velocidade



Usa calçados com cravos para maior aderência e estabilidade



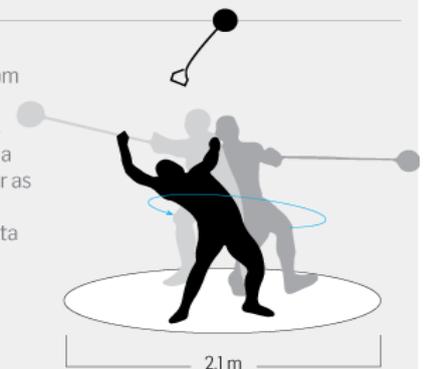
Lançamento do martelo

Cada atleta tem 90 segundos para o lançamento. Não pode pisar fora do círculo ou deixá-lo antes que o martelo caia. A área de lançamento também é cercada para evitar acidentes

	Homens	Mulheres
Peso	7,2 kg	4 kg

O martelo é uma bola de ferro fixada a um cabo de aço

O atleta começa com um movimento pendular e inicia os giros, aumentando a velocidade até levar as mãos acima da cabeça, quando solta o martelo



Modalidades do Atletismo

Salto: As provas de salto podem ser divididas em provas de salto vertical e de salto horizontal. Provas de salto vertical: salto em altura e salto com vara e as provas de salto horizontal: salto em distância e o salto triplo.

Como são as provas de saltos

O objetivo é superar os adversários saltando mais alto ou mais distante, impulsionados pela força do corpo.

Salto com vara

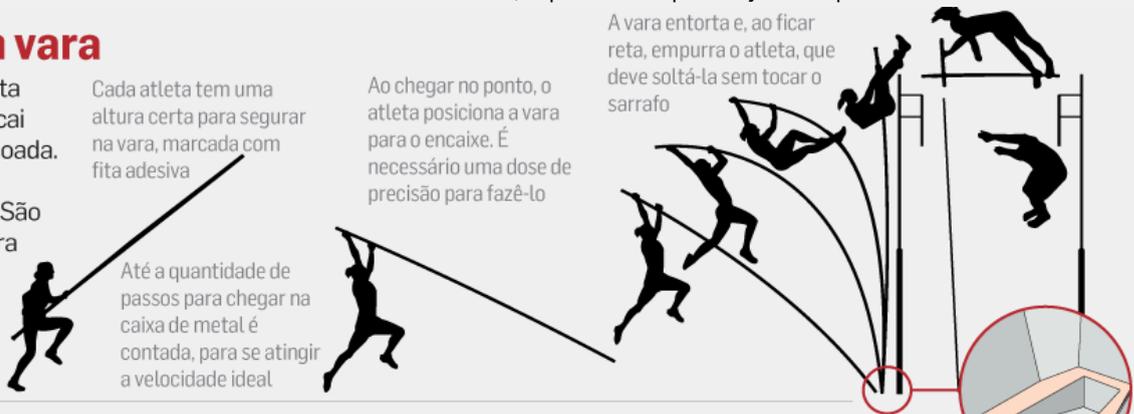
O atleta corre, salta sobre o sarrafo e cai numa área acolchoada. A cada rodada, a altura sobe 5 cm. São três tentativas para cada altura e três falhas seguidas eliminam o competidor

Cada atleta tem uma altura certa para segurar na vara, marcada com fita adesiva

Ao chegar no ponto, o atleta posiciona a vara para o encaixe. É necessário uma dose de precisão para fazê-lo

A vara entorta e, ao ficar reta, empurra o atleta, que deve soltá-la sem tocar o sarrafo

Até a quantidade de passos para chegar na caixa de metal é contada, para se atingir a velocidade ideal



Salto em altura

Os atletas devem saltar o mais alto possível sobre uma barra flexível, colocada na horizontal e encaixada num suporte. A queda é feita em uma área acolchoada. A altura aumenta 3 cm a cada rodada e os atletas tem três tentativas para cada altura. Três falhas seguidas levam à eliminação

O atleta parte em diagonal para a barra e gira no ar, ultrapassando-a de costas

Para ultrapassar a barra, o atleta joga os ombros para trás e, depois, a cintura para o alto, descrevendo um arco sobre o sarrafo



Uma caixa de metal fica instalada no final da pista do salto, ladeada pelo colchão. Ela evita que a vara escorregue

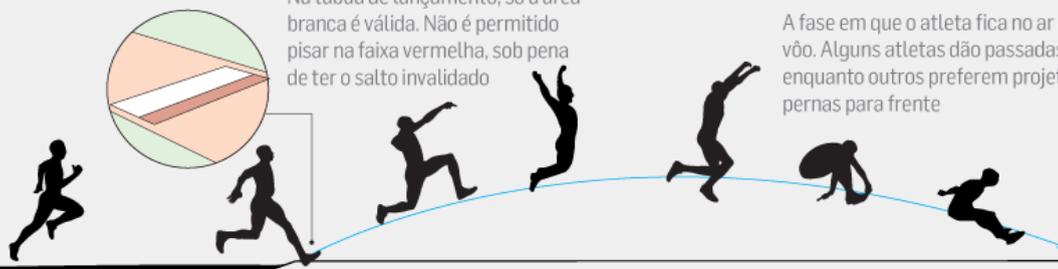
Salto em distância

Cada atleta tem três tentativas para saltar o mais longe possível. Eles pegam impulso na corrida em uma pista de cerca de 40m e aterrissam em um banco de areia

Na tábua de lançamento, só a área branca é válida. Não é permitido pisar na faixa vermelha, sob pena de ter o salto invalidado

A fase em que o atleta fica no ar é chamada vôo. Alguns atletas dão passadas no ar, enquanto outros preferem projetar as pernas para frente

O segredo está na razão entre a velocidade e a altura atingida no vôo



Salto triplo

O atleta pega impulso correndo em uma pista de cerca de 40m. Não é permitido pisar na linha e os atletas devem tocar o solo duas vezes (uma com cada pé) antes de aterrissar na caixa de areia, onde é medida a distância atingida

O primeiro toque é dado com o mesmo pé do impulso na tábua de lançamento

O segundo toque é dado com o outro pé, como numa passada, porém que já dá impulso para o salto final

O terceiro toque é a aterrissagem na caixa de areia. O atleta procura alinhar braços e pernas para ampliar a distância



Em geral, é maior que o segundo salto



Modalidades do Atletismo

PROVAS COMBINADAS: O atletismo tem as **provas combinadas** como as mais tradicionais da história, que são conhecidas também como **decatlo** (para homens) e **heptatlo** (para mulheres), além do pentatlo moderno e pentatlo clássico. As disputas são realizadas em dois dias de provas. As provas combinadas premia o atleta mais versátil, que consegue um bom desempenho e maior pontuação geral em todas as modalidades.

Decatlo

Primeiro dia



Segundo dia



Heptatlo

Primeiro dia



Segundo dia





Atividade 1 - Com base nos textos anteriores responda as questões a seguir:

1- Como surgiu o atletismo?

2- Quais são as três categorias do atletismo?

3- Quais são as características das corridas rasas?

4- Descreva as provas realizadas:

Decatlo:

Heptatlo:

5- Como são divididas as provas de Saltos?

6- Cite três tipos de saltos.



7- Encontre no caça palavras abaixo as provas de saltos e lançamentos.

SALTO EM ALTURA / SALTO TRIPLO / SALTO EM DISTÂNCIA / SALTO COM VARA / ARREMESSO DE PESO / LANÇAMENTO DE DISCO / LANÇAMENTO DE MARTELO / LANÇAMENTO DE DARDO

A	S	A	L	T	O	E	M	A	L	T	U	R	A	M	C	X	Z	A	R	T	Y	U	I	O	P	L	H	J	N
L	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ç	P	O	I	U	Y	T	L	E	W	Q	Z	X	C
A	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	P	O	P	Q	A	Z	X	S
N	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	J	M	K	I	O	L	Ç	I	Z	A	Q	W	S	X	C	L
Ç	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	M	X	V	N	S	F	R	H	K	Ç	P	I	Y	T	R	A
A	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	Ç	P	L	M	O	T	N	B	J	I	U	H	V	G	Y	N
M	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	E	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	U	I	O	Ç
E	S	D	F	R	T	H	U	J	J	K	L	B	N	M	C	X	T	A	R	T	Y	U	I	O	P	L	H	J	A
N	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	L	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	Z	X	M
T	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	A	A	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	D	Z	X	E
O	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	S	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	V	X	C	N
D	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	A	X	V	N	S	F	G	H	K	Ç	P	I	A	T	R	T
E	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	L	P	L	M	O	K	N	B	J	I	U	H	R	G	Y	O
M	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	T	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	A	I	O	D
A	R	R	E	M	E	S	S	O	D	E	P	E	S	O	F	G	H	T	R	T	Y	U	I	O	P	V	H	J	E
R	N	B	V	C	X	Z	A	S	D	F	G	H	J	E	L	Ç	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	M	Z	X	D
T	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	O	Z	X	A
E	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	D	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	C	X	C	R
L	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	I	X	V	N	S	F	G	H	K	Ç	P	I	O	T	R	D
O	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	S	P	L	M	O	K	N	B	J	I	U	H	T	G	Y	O
X	C	X	D	R	E	S	Z	A	Q	D	W	G	B	T	N	M	L	O	I	E	R	E	S	B	W	L	I	O	F
P	B	N	M	Ç	O	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Q	A	Z	X	G
N	E	Z	C	V	F	R	T	G	B	N	H	Y	U	N	M	K	I	O	L	Ç	P	Z	A	Q	W	S	X	C	B
Q	J	G	F	S	Q	E	R	Y	I	P	Z	C	B	C	X	V	N	S	F	G	H	K	Ç	P	I	Y	T	R	E
M	A	Z	C	D	E	T	G	B	M	J	U	O	L	I	P	L	M	O	K	N	B	J	I	U	H	V	G	Y	A
W	V	O	C	S	I	D	E	D	O	T	N	E	M	A	Ç	N	A	L	I	E	R	E	S	B	W	U	I	O	C

Atividade Prática - Experimentação do Esporte Atletismo: Salto em Distância.

Procedimento: Você deverá marcar uma distância no chão entre dois pontos (poderá ser com um giz, corda ou uma sandália), logo após você deverá saltar de um lado para o outro. Observe a distância e aumente um pouco mais. Continue aumentando até você não conseguir mais saltar. Chame sua família para participar desta atividade com você.



ATENÇÃO! - Sigas as instruções corretamente:

- Alongue sempre antes e após as atividades práticas;
- Você **NÃO** poderá tomar distância (correr antes) para saltar;
- Sempre realize as atividades práticas com um adulto por perto.



- Realizada a atividade prática. Vamos registrar! Faça um registro aqui ou em seu caderno de Educação Física.
- Descreva como você organizou esta atividade;
- Descreva qual a distância que você conseguiu saltar;
- Descreva quantas e quais as pessoas da sua família participaram com você desta atividade;
- Quem saltou mais longe.

Dicas de Atividades em Casa:



Amarelinha



Pular Corda

USE A CRIATIVIDADE! DIVIRTA-SE!

SEMANA 2

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S)/ CAMPOS DE ATUAÇÃO/ PRÁTICAS DE LINGUAGEM:

Esportes

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Esportes de precisão (golfe)

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) - Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

(EF67EF07P6) - Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Esportes de precisão – Golfe.

INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa e Matemática.



ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS	DICA PARA O ALUNO	QUER SABER MAIS?
<p>Prezados pais e responsáveis,</p> <p>Acompanhe seus filhos(as) na confecção das atividades.</p> <p>Valorize o tempo de brincadeiras com seus filhos(as) onde valores serão construídos.</p> <p>Oriente seu filho(a) a fazer as atividades práticas com cuidado.</p> <p>Auxilie seu filho, caso seja necessário usar objetos pontiagudos e/ou cortantes.</p>	<p>Queridos alunos!</p> <p>Sugestão: Realizem as atividades com a participação de algum familiar: papai, mamãe ou irmãos.</p> <p>Você deverá registrar as atividades proposta nesta semana no seu caderno de Educação Física.</p> <p>Lembre-se de lavar as mãos após as atividades práticas.</p>	<p>Você pode acessar os sites abaixo para saber mais sobre esse assunto:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pRCI9qy7L8g</p>

ATIVIDADES



Olá alunos!
Nesta aula aprenderemos sobre os ESPORTES DE PRECISÃO.
Já ouviram falar sobre?



Esportes de Precisão são aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e a eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo.



O **golfe** é uma modalidade individual, em que não há interação com o adversário. A lógica desse esporte é centrada na comparação de desempenho dos jogadores, tendo como referencial a eficiência em acertar alvos (buracos).

Vamos conhecer um pouquinho da história e aprender a produzir alternativas para a prática desse esporte que não é disponível e/ou acessível em nossa comunidade.



Golfe

Os historiadores divergem sobre a origem do golfe. Uma das versões é a de que esse esporte surgiu na Escócia, no século XVIII, inspirado em um jogo romano denominado Paganica, em que os jogadores batiam um bastão em uma bola.

No golfe, cada jogador usa um taco de ferro ou de madeira para arremessar uma pequena bola em um percurso formado por 18 buracos, o qual pode variar.

As partidas são realizadas em terreno gramado com alguns obstáculos, como lagos, bancos de areia, árvore e locais em que a grama é mais alta.

O objetivo dos jogadores é colocar uma bola em uma série de buracos no campo, identificados por um mastro e uma bandeira. Vence a disputa quem acertar os 18 buracos com o menor número de tacadas.

As partidas podem ser disputadas entre dois jogadores ou entre cada jogador (ou dupla) e os outros participantes (ou demais duplas) competindo em um torneio.



Alguns materiais usados pelos golfistas:
o Taco, a Bola, a Luva e o Tee.
(Tee é o pino que apoia a bola para a tacada)

Atividade 1 - Com base nos textos anteriores responda as questões a seguir:



1- Segundo o texto onde surgiu o golfe e em qual século?



E vamos pra prática!

Escolha o local com espaço adequado, monte seu mini campo de Golfe e divirta-se.



ATENÇÃO! - Sigas as instruções corretamente:

- Alongue sempre antes e após as atividades práticas;
- Seja atento! Olhe sempre antes de dar as tacadas;
- Cuidado com o local que escolheu para atividades;
- Sempre realize as atividades práticas com um adulto por perto.

- ✓ Depois de providenciar os materiais e definir o local para a prática, inicie uma sequência de tacadas. Lembrando que a caixinha de leite ou o copo descartável será o alvo, cole os alvos com a fita-crepe no chão para não correr o risco de escorregar. (os alvos também podem ser os do vídeo Golfe Caseiro);
- ✓ Sugiro começar com uma distância de 2 metros e ir aumentando gradativamente.
- ✓ Anote todas as vezes que conseguir acertar a bola no alvo e a distância.
- ✓ Lembre-se que o objetivo não é acertar no em um menor número de tempo, e sim no menor número de tacadas. É preciso concentração e controle da força (precisão).

Realizada a vivência adaptada do jogo. Vamos registrar! Faça um registro aqui ou em seu caderno de Educação Física.

- Quais foram às dificuldades que você encontrou? Por que elas ocorreram?
- Quais estratégias podem ser usadas para cumprir o percurso com o menor número de tacadas?
- Foi possível acertar em apenas uma tentativa?



Dicas de Atividades em Casa:

Crie um percurso para as jogadas, coloque obstáculos.



USE A CRIATIVIDADE! DIVIRTA-SE!



SEMANA 3

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S)/ CAMPOS DE ATUAÇÃO/ PRÁTICAS DE LINGUAGEM:

Brincadeiras e Jogos

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Jogos eletrônicos; Sedentarismo, Saúde e Qualidade de Vida.

HABILIDADE(S):

(EF67EF02P6) - Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias digitais e seus impactos na saúde e qualidade de vida das pessoas.

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Jogos eletrônicos

INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa, Ciência e História.

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados pais e responsáveis,

Acompanhe seus filhos(as) nas atividades de jogos on-line.

Observe se os jogos on-line são adequados para seus filhos(as)

Observe e oriente seu filhos(as) sobre o uso excessivo das redes sociais, da televisão e do computador, celular, etc.

DICA PARA O ALUNO

Queridos alunos!

Sugestão: Realizem as atividades com a participação de algum familiar: papai, mamãe ou irmãos.

Você deverá registrar as atividades proposta nesta semana no seu caderno de Educação Física.

QUER SABER MAIS?

Você pode acessar os sites abaixo para saber mais sobre esse assunto:

<https://www.youtube.com/watch?v=oSaICF9CaDU>

ATIVIDADES

Olá alunos!

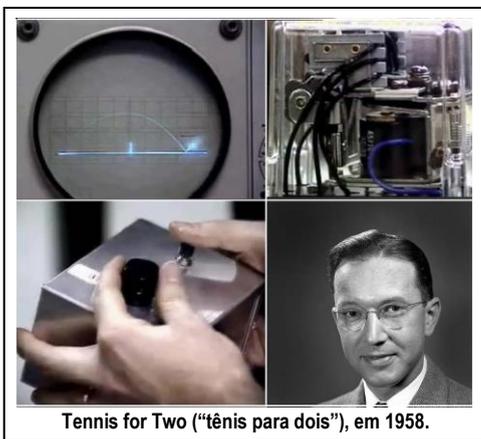
*Você certamente já participou de um jogo eletrônico. Aposto que sim!
Vamos lá saber um pouco mais!*



Realize a leitura do texto a seguir sobre os jogos eletrônicos.

Os Jogos Eletrônicos

O jogo eletrônico, videogame ou videogame é aquele que usa a tecnologia de computador. Ele pode ser jogado em computadores pessoais (dentre eles tablets e telefones celulares), em máquinas de fliperama ou em consoles. Um console é um computador pequeno que serve basicamente para jogar videogame — PlayStation, Xbox e Wii são exemplos. Os consoles são conectados a controles manuais e a um aparelho de televisão. As pessoas podem jogar tanto sozinhas quanto acompanhadas.



Tennis for Two (“tênis para dois”), em 1958.

Um pouco de História!

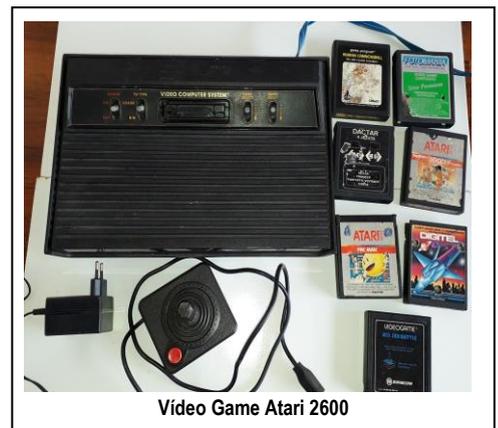
No início, os jogos eletrônicos eram bastante simples, com gráficos básicos e sem som. William A. Higginbotham criou um dos primeiros videogames, Tennis for Two (“tênis para dois”), em 1958.

O primeiro jogo de fliperama chamou-se Computer Space e foi lançado em 1971. Logo outros jogos de sucesso surgiram, como Pong, Invasores do espaço e Pac-Man. O primeiro console caseiro também surgiu nessa época.

Em 1977, a empresa Atari lançou um console com cartuchos removíveis. Cada cartucho fazia rodar um jogo diferente. Com esse sistema, os jogos eletrônicos ganharam popularidade, mas as pessoas ainda queriam imagens e sons melhores.

Percebendo o grande interesse do público, muitas outras empresas começaram a desenvolver jogos eletrônicos. Elas melhoraram não só a qualidade do som e das imagens, mas também a tecnologia usada para rodar os games.

A internet eliminou a necessidade de os jogadores estarem no mesmo espaço físico. Hoje em dia, é possível jogar com pessoas localizadas em qualquer parte do mundo. Uma modalidade de videogame que vem se popularizando no início do século XXI são os jogos de realidade virtual. Neles, óculos especiais criam simulações em 3D, dando ao jogador a sensação de estar em uma situação real.



Video Game Atari 2600

Como funcionam os jogos eletrônicos

Para que um jogo eletrônico comece, o computador precisa receber instruções. Esse conjunto de instruções é chamado de software. Um profissional chamado programador é responsável por escrever as instruções que fazem o jogo rodar. Quando o jogo é aberto, o software é carregado no hardware, ou seja, no computador ou no console.



O hardware e o software trabalham em conjunto para enviar sinais eletrônicos ao sistema, gerando sons e as imagens do jogo. O jogador comanda as ações por meio de controles, que vão desde simples joysticks, teclados e manches com botões até peças que simulam objetos reais, como instrumentos musicais ou o volante de um carro.

SAIBA MAIS: EVOLUÇÃO DOS JOGOS

- 1ª geração: Lançado como protótipo em 1967, o console Brown Box foi comercializado com o nome de Magnavox Odyssey;
- 2ª geração: Na década de 1970, surgiu o Atari 2600 com os jogos Pacman e Space Invaders, que em pouco tempo virou febre;
- 3ª geração: A Nintendo apareceu apenas na década de 1980, com o console Nintendo Entertainment System (NES) e os games Mario Bros e Zelda;
- 4ª geração: Foi nessa época que a disputa começou com o lançamento do Super Nintendo e Sega Genesis;
- 5ª geração: Não querendo ficar para trás, a Sony criou o Playstation em 1994, que passou a duelar com o Nintendo 64, a partir de 1996;
- 6ª geração: Com a virada do século, a Microsoft chegou ao mercado com o Xbox, cujo concorrente foi, principalmente, o Playstation 2;
- 7ª geração: Apesar de a batalha começar na 6ª geração, foi apenas em 2007 que ela ganhou força com o Xbox 360 e o Playstation 3. A Nintendo tentou recuperar sua posição com o Wii, mas não conseguiu;
- 8ª geração: Atualmente a disputa se dá entre o Playstation 4 e Xbox One, deixando para trás o Nintendo Wii U.

Efeitos no comportamento dos Usuários dos Jogos Eletrônicos

Benefícios



- ↳ Agilidade no raciocínio e criatividade são afeitos benéficos no uso de jogos eletrônicos, assim como a coordenação olho-mãos e coordenação motora visual como resistência à distração, aumento da sensibilidade à informação na visão periférica e aumento da habilidade de descrever objetos mostrados recentemente;
- ↳ Os jogos eletrônicos requerem a aprendizagem de sistemas mais complexos com muitas variáveis, isso requer alta habilidade analítica, flexibilidade e adaptabilidade;

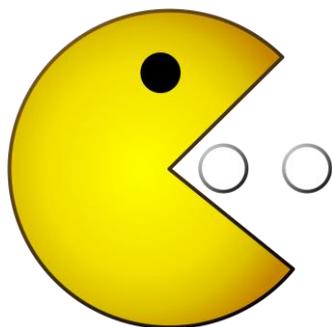
- ↳ Os princípios de aprendizagem encontrado nos jogos eletrônicos podem aplicados na educação, como os jogos demandam muita concentração, os jogadores não percebem que estão aprendendo, de fato, os jogos podem contribuir para o "aprender fazendo";
- ↳ Os jogos eletrônicos também podem aumentar a habilidade motriz fina, assim como a habilidade de resolução de problemas.

Malefícios

- ↳ O vício em jogos é um tipo de vício comportamental em que a pessoa deixa de fazer suas atividades diárias para ficar jogando, o que compromete atividades básicas do cotidiano, como higiene pessoal, alimentação, trabalho e/ou estudos, vida social, etc.
- ↳ O indivíduo pode desenvolver menor controle emocional e cognitivo.
- ↳ Diminuição dos exercícios (em relação aos movimentos corporais) na vida cotidiana mesmo utilizando jogos de movimentos ativos podendo gerar um número maior de pessoas obesas;
- ↳ Menor interesse das relações internas familiares, bem como convívio social extrafamiliar;
- ↳ Entre outros males que requer mais pesquisas.



Atividade 1 - Com base nos textos anteriores responda as questões a seguir:



1- Defina o que é um jogo eletrônico.

2- Quais os benefícios da prática dos jogos eletrônicos?

3- Quais os malefícios da prática dos jogos eletrônicos?

4- Na sua opinião o excesso de jogos eletrônicos pode prejudicar a saúde humana? Porquê?

Atividade Prática - Experimentação dos Jogos Eletrônicos

Procedimento 1: Com seu celular, ou notebook você deverá jogar um jogo on-line de esportes (futebol, voleibol, basquetebol, etc).

- Caso não dê pra jogar on-line, você pode baixar o jogo no celular. Também caso você tenha um video game com jogos de esporte em casa pode utilizar (somente se não conseguir on-line. Ok!)

Procedimento 2: Logo após você ter feito a atividade acima você deverá vivenciar alguns movimentos simples com seus familiares, o jogo esportivo que você escolheu.

Realize os mesmos movimentos, com a pessoa que escolheu, observando todas ações. Divirta-se!

👉 **IMPORTANTE: Peça ajuda para um adulto.** 👉



Realizada a vivência adaptada do jogo. Vamos registrar! Faça um registro aqui ou em seu caderno de Educação Física.

- Descreva como você organizou esta atividade.
- Compare a sensação de jogar um jogo eletrônico e um jogo real, qual te deu mais emoção?
- Qual esporte ou jogo real que você mais gosta?
- Qual jogo eletrônico que você mais gosta?



Dicas de Atividades em Casa:



PETECA



QUEIMADA

LEMBRE-SE: ALONGAR-SE ANTES E APÓS AS ATIVIDADES PRÁTICAS.

USE A CRIATIVIDADE! DIVIRTA-SE!

SEMANA 4

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S)/ CAMPOS DE ATUAÇÃO/ PRÁTICAS DE LINGUAGEM:

Esportes

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Esportes de invasão: Handebol.

HABILIDADE(S):

(EF67EF04P6) Vivenciar, um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios.

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Esporte de invasão – Handebol

INTERDISCIPLINARIDADE:

Língua Portuguesa, Ciência e História.



ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Prezados pais e responsáveis,

Acompanhe seus filhos(as) na confecção das atividades.

Valorize o tempo de brincadeiras com seus filhos(as) onde valores serão construídos.

Oriente seu filho(a) a fazer as atividades práticas com cuidado.

DICA PARA O ALUNO

Queridos alunos!

Ao realizarem as atividades com seu familiar e faça as atividades com dedicação.

Você deverá registrar as atividades proposta nesta semana no seu caderno de Educação Física.

Lembre-se de beber água antes, durante e após as atividades práticas.

QUER SABER MAIS?

Você pode acessar os sites abaixo para saber mais sobre esse assunto:

<https://www.youtube.com/watch?v=GR6eIWQ6qV8>

ATIVIDADES



Olá, alunos (as)!

Você conhece o Handebol?

Conhece ou já praticou alguma vez este Esporte?

Penso que já ouviu sobre! Vamos lá saber um pouco mais!

Realize a leitura do texto a seguir.



HANDEBOL



Criado por Karl Schellenz em 28 de outubro de 1917, na Alemanha, o handebol começou a ser praticado inicialmente em campos. Somente em 8 de março de 1935, foi realizado o primeiro jogo de handebol de salão.

No Brasil, acredita-se que os imigrantes alemães foram os responsáveis por introduzir o handebol de campo entre os anos de 1920 e 1930. Desde então, o handebol de salão foi se popularizando no Brasil. Atualmente é o esporte mais praticado nas escolas. O órgão que coordena a modalidade desse esporte no país é a Confederação Brasileira de Handebol.

Os países europeus detêm a hegemonia do esporte no mundo. Destacam-se no handebol masculino as seleções da Suécia, Alemanha, Espanha e Rússia. No feminino, os destaques ficam por conta da Dinamarca, Áustria, Noruega, Rússia e atualmente a seleção brasileira.

No continente americano, o Brasil tem muita força, com destaque para a seleção feminina, considerada a melhor da América Latina. No caso do handebol masculino, Argentina e Cuba igualam-se ao Brasil em termos de condições técnicas.



Atividade 1 - Com base nos textos anteriores responda as questões a seguir:



1- Qual o nome do criador do handebol?

2- Quais os países detêm a hegemonia do handebol feminino?

3- Qual é a melhor seleção de handebol na América Latina?

4- Pesquise. Qual é o objetivo do jogo de handebol?

Atividade Prática - Experimentação do Esporte Handebol

Procedimento 1: Com uma bola em mãos (papel, borracha, capota, meia, etc) e a ajuda de um familiar vocês ficarão jogando a bola um para o outro sem deixá-la cair no chão.

Dica: vá aumentando o espaço entre os participantes gradativamente e sem deixar a bola cair.

Procedimento 2: Logo após você ter feito a atividade acima você deverá colocar algum objeto (garrafa pet, lata, etc) e deverá acetá-lo.

Dica: faça uma mini-competição com seus familiares.

Procedimento 3: Faça alvos em distancias diferentes e experimente varios tipos de arremessos. Tenha cuidado com o local que fará as atividades, a bola pode acertar onde não deve.

Dica: Assista https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=tipos+de+arremessos+no+handebol

Fazendo Bola de Meia

Assista o Video: "Vila Sésamo: Meia Velha Bola Nova".

Disponível em
<https://www.youtube.com/watch?v=rz9eNLzRW H4>

Faça a sua e quantas quiser. Divirta-se!

👉 IMPORTANTE: Atividade sempre com a supervisão e ajuda de um adulto. 👈



Realizada a vivência adaptada do jogo. Vamos registrar! Faça um registro aqui ou em seu caderno de Educação Física.

- Descreva em seu caderno de Educação Física como você organizou esta atividade.
- Você conseguiu segurar a bola várias vezes sem deixá-la cair no chão?
- Você conseguiu acertar o objeto?
- Quem conseguiu acertar mais vezes o objeto?



Dicas de Atividades em Casa:



PERUZINHO/BOBINHO
 LEMBRE-SE: ALONGAR-SE ANTES E APÓS AS ATIVIDADES PRÁTICAS.



BOLICHE DE GARRAFA PET

USE A CRIATIVIDADE! DIVIRTA-SE!



Que bom encontrar vocês!
 Aprendemos muito!
 Até a próxima!
 Se cuide!