

PLANO DE ESTUDO TUTORADO 8º ANO

Ensino Fundamental
2022

Educação Física



EDUCAÇÃO



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

NOME DA ESCOLA:

ESTUDANTE:

TURMA:

TURNOS:

SEMANAS 1 E 2

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S):

Ginástica.

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Ginástica de condicionamento físico, exercícios físicos.

HABILIDADE(S):

(EF89EF11P9) Identificar e comparar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Ginástica competitiva e não competitiva.

TEMA: GINÁSTICA

GINÁSTICA

Veja quanta coisa você irá lembrar sobre ginástica!



A ginástica valorizava o equilíbrio, a força, a flexibilidade e a resistência, utilizando, inclusive de materiais de apoio, como pesos e lanças.

Foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos.



A ginástica engloba modalidades competitivas e não-competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.



Também pode ser considerada uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais enriquecedoras da cultura corporal, em particular, e do homem, em geral.



GINÁSTICA COMPETITIVA

modalidade que existe uma competição. Ginástica rítmica, artística, acrobática, aeróbica e de trampolim.



GINÁSTICA NÃO COMPETITIVA

modalidade que não há competição. Ginástica praticada em academias.

Material preparado no canva.com

Texto adaptado. Disponível em: <http://www.aulaparana.pr.gov.br/educacao_basica> Acesso em: 07 jan.2021.

ATIVIDADES

1. A maioria dos exercícios físicos estão relacionados com a Ginástica. Sabemos que para uma vida mais saudável é imprescindível desenvolver uma rotina em que a atividade física possa estar presente. Em nosso dia a dia realizamos várias atividades que nos permitem exercitar o nosso corpo. Assim, podemos perceber que há uma diferença entre exercício físico e atividade física.

Analise as alternativas abaixo e escreva (E) para exercício físico e (A) para atividade física.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| () Caminhada até a padaria. | () Caminhada na esteira da academia. |
| () Circuito funcional. | () Andar de bicicleta. |
| () Varrer o quintal de casa. | () Dançar. |
| () Aula de crossfit. | () Subir as escadas de um prédio. |

SEDENTARISMO...



Disponível em: <<https://blogdoaftm.com.br/wp-content/uploads/2020/08/2677.jpg>>. Acesso em: 07 jan. 2021.

2. Analisando a charge ao lado, qual conselho você daria para o Zé? Caso o Zé não queira fazer exercícios físicos padronizados, existe alguma atividade física que ele possa fazer para que saia do sedentarismo? Explique.

3. Podemos dividir a Ginástica em dois grupos, **Ginástica competitiva e Ginástica não competitiva**. Observe as figuras e escreva qual o tipo de ginástica.



Disponível em: <<https://rodriguesdorea.wordpress.com/2020/07/07/ginastica-nao-competitiva/>> Acesso em: 07 jan. 2021.

- 4.** A Ginástica Artística (ou Olímpica) é um esporte individual que desenvolve o domínio do corpo por meio de formas definidas de movimentos. Das capacidades abaixo, assinale aquela que NÃO é desenvolvida na prática da Ginástica Artística.
- a) Força
 - b) Drible
 - c) Agilidade
 - d) Equilíbrio.
- 5.** Assinale a modalidade da Ginástica que utiliza os seguintes materiais: bola, corda, arco, fita e maça.
- a) Ginástica de solo.
 - b) Ginástica de aparelhos.
 - c) Ginástica aeróbica.
 - d) Ginástica rítmica.

Disponível em: <http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/e.metodologico/fundamental_2/aval/3%C2%BA%20bimestre/7%20ano%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20F%C3%8DICA%203%C2%BA%20bim.pdf>. Acesso: 15 jan. 2021.

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S):
Esportes.
OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:
Esportes de marca, invasão e precisão.
HABILIDADE(S):
(EF67EF03P7) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, oportunizando e valorizando o trabalho coletivo, o protagonismo e a criatividade.
CONTEÚDOS RELACIONADOS:
Esportes coletivos e individuais.

TEMA: ESPORTES

CLASSIFICAÇÕES DOS ESPORTES

De acordo com especialistas, podemos classificar os esportes em 4 grandes categorias. Desta forma apresentamos no esquema abaixo a forma mais simples que abordam os esportes coletivos e individuais.



Texto originalmente publicado em: ESCOLA MUNICIPAL ELISIÁRIO DIAS - São Miguel /RN. Acesso em: 07 jan. 2021

ATIVIDADES



Disponível em: <<https://www.fonplata.org/pt/noticias/27-06-2018/america-do-sul-e-regiao-onde-menos-praticam-esporte>>. Acesso em: 15 jan. 2021.

1. Explique em um parágrafo a diferença entre Esporte Coletivo e Esporte Individual. Cite exemplos.

2. Sabemos que o esporte na escola não é um centro de treinamento esportivo para formação de atletas, mas pode ser uma porta aberta para o esporte profissional, pois muitos atletas despontam no esporte profissional devido a sua experiência com o esporte na escola. Você concorda com isso? Explique.

3. De acordo as 4 categorias dos esportes coletivos e individuais, faça a associação corretamente:

- (A) Esporte individual com interação do oponente. () Vôlei, futebol, basquete.
(B) Esporte individual sem a interação do oponente. () Tênis, badminton, judô.
(C) Esporte coletivo com interação do oponente. () Ginástica olímpica, atletismo, natação.
(D) Esporte coletivo sem interação do oponente. () Ginástica rítmica de grupo, nado sincronizado.

4. Seja individual, seja em equipe, os **esportes** estão entre as principais atividades físicas praticadas pelo homem moderno. Segundo pesquisa do Ministério do Esporte do Brasil, realizada em 2013, quase metade dos brasileiros que praticam atividades físicas é adepta de algum esporte.

Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/esportes.htm>> Acesso em: 15 jan. 2021.

No Brasil, qual o esporte é mais popular? Por que esse esporte se transformou em uma paixão nacional?

5. Os esportes são divididos em sete categorias. Durante as nossas aulas tivemos a oportunidade de conhecer essas categorias e, algumas vezes, praticá-las. De acordo com seus conhecimentos, faça a correspondência entre as categorias dos esportes e seus significados.

- | | |
|------------------------------|--|
| (1) MARCA | () Esportes em que a disputa é pela qualidade do movimento de acordo com critérios pré-estabelecidos. |
| (2) PRECISÃO | () Esportes cujo objetivo é lançar a bola em direção à quadra adversária sem que o oponente consiga devolver. |
| (3) TÉCNICO-COMBINATÓRIO | () Esportes em que uma equipe precisa ocupar e levar um objeto ao espaço do adversário. |
| (4) REDE/QUADRA | () Esportes em que, com movimentos de rebatida, busca-se deixar a bola o mais longe possível do adversário. |
| (5) CAMPO E TACO | () Esportes cujo objetivo é acertar um alvo específico. |
| (6) INVASÃO OU TERRITORIAL | () Esportes de luta. |
| (7) COMBATE | () Esportes com recorde de tempo, distância, peso. |

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S):
Lutas.
OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:
Lutas do Brasil.
HABILIDADE(S):
(EF67EF17P7) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.
CONTEÚDOS RELACIONADOS:
História das lutas e diferenças entre lutas e artes marciais.

TEMA: ARTES MARCIAIS E LUTAS

ARTES MARCIAIS E LUTAS

ORIGEM

Praticadas há milhares de anos por milhões de pessoas.

SABEDORIA

A verdade é que, desde que o homem passou a ter conhecimento de que com suas habilidades poderia vencer adversários na luta pela sua própria sobrevivência, a humanidade passou a desenvolver técnicas de caça com a utilização do próprio corpo, baseadas em observação aos animais predadores no ataque às suas presas.

O QUE

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.

DIFERENÇAS

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.

Texto adaptado. Disponível em: <<http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/02/lutas-conceitos-basicos.html>>. Acesso em: 07 jan. 2021.

ATIVIDADES

1. Sabemos que toda Arte Marcial é uma Luta, porém nem toda Luta é uma Arte Marcial. A partir dessa afirmativa descreva a diferença entre Luta e Artes Marciais. Dê exemplos de modalidades de Lutas e Artes Marciais.

2. Há milhares de anos as lutas são praticadas por milhões de pessoas. Explique, em um parágrafo, como se originaram as lutas e quais seus objetivos iniciais.

3. É importante lembrar que existe uma diferença entre briga e luta e que elas apresentam conceitos e objetivos bem diferentes.

Observe as imagens abaixo e faça a relação entre luta e briga explicando o conceito de cada uma.



Disponível em: <<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas>>
Acesso em 15 jan. 2021.



Disponível em: <https://minilua.com/lembrancas-escola-37-brigas/> Acesso em: 15 jan. 2021

UNIDADE(S) TEMÁTICA(S):

Danças.

OBJETO(S) DE CONHECIMENTO:

Danças urbanas.

HABILIDADE(S):

(EF67EF11P7) Experimentar, vivenciar e fruir danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos, vivenciando as manifestações e representações da cultura rítmica regional do Brasil e de outros países.

CONTEÚDOS RELACIONADOS:

Origem da dança e sua evolução.

TEMA: DANÇA

DANÇAS



A dança é uma manifestação artística que se caracteriza pelo uso do corpo para realizar movimentos ritmados, geralmente com o auxílio de sons ou de músicas. Essa é uma atividade que pode ser praticada por crianças, jovens, adultos e idosos, de forma individual ou coletiva.

Antes de desenvolver a linguagem oral, o homem utilizava a linguagem gestual para se comunicar, festejar e principalmente cultuar seus deuses por meio da Dança. Em algumas cavernas do período Paleolítico é possível encontrar registros de pessoas dançando, possivelmente em referência a culto místicos.



Século XV

Surge o Balé nas cortes italianas, originários dos grandes bailes de rua, ficou conhecido como balletto. No século XVII, o Balé saiu dos grandes salões e passou a ocupar os palcos, surgindo assim os primeiros espetáculos de Dança.

Século XIX surge a Dança Moderna

O século XIX é marcado pelo surgimento da Dança Moderna como uma forma de contrapor ao Balé. Com movimentos mais livres e pouca valorização a conceitos estéticos, esse estilo apropria-se de torções, contrações, quedas e improvisações.



Street Dance "Dança Urbana do Povo"

Na década de 60 essa dança foi influenciada por James Brown, quando ele criou um novo ritmo, o Soul e mais tarde também com a criação do Funk. Outros elementos como a música disco e o rap também incentivaram a dança de rua.



Breaking Surge na década de 80

Espalhou rapidamente e tendo como percussor Michael Jackson. A dança urbana ultrapassou os limites de ser apenas uma dança influenciada por inúmeros ritmos. Ela sempre manteve uma ligação com a cultura negra, sobretudo a partir da década de 70.



MATERIAL CRIADO NO CANVA.COM

Texto originalmente publicado em: <http://www.aulaparana.pr.gov.br/educacao_basica>. Acesso em: 07 jan.2021.

ATIVIDADES

1. A dança é uma atividade que, além de exercitar o corpo, promove muita alegria e diversão através da música. É uma atividade que pode ser praticada por todos. Hoje temos várias modalidades de dança, mas ela teve início com o balé e depois a dança moderna. Descreva com suas palavras a diferença entre esses dois tipos de dança.

2. Com o passar dos tempos, outros tipos e ritmos de dança foram surgindo. Escreva nos quadrinhos o nome dos grandes influenciadores:

Do Breaking

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Do Street Dance

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Responda:

- a) Você conhece algum tipo de dança urbana? Pesquise sobre esse tipo de dança ou sobre algum outro e registre o que você descobriu.

- b) Qual ou quais os ritmos de dança de que você mais gosta? Por que você se identifica com eles?
