

PLANO DE ESTUDO TUTORADO 9º 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:

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: Esportes

GINÁSTICA

Veja quanta coisa você irá relembrar sobre ginástica!

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 exercício 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.



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.



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.

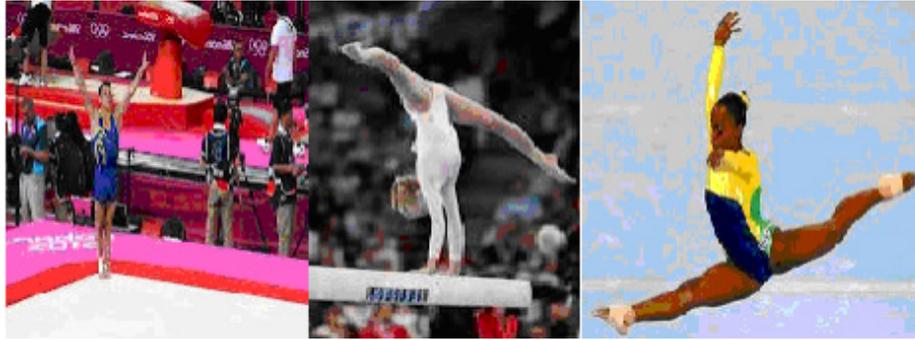
Material preparado no canva.com

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 como, por exemplo, as atividades realizadas na academia e atividade física aquelas que realizamos no nosso dia a dia. De acordo com seus conhecimentos, registre qual a diferença entre exercício físico e atividade física.

4. A Ginástica Artística é um esporte individual que desenvolve o domínio do corpo através de movimentos específicos. Qual das alternativas abaixo NÃO apresenta uma Capacidade Física envolvida na realização da Ginástica Artística.



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 em 07 jan. 2021.

- a) Força. b) Drible. c) Agilidade. d) Equilíbrio.

5. Leia a tirinha abaixo e responda.



Disponível em: <http://2.bp.blogspot.com/_WEMuX_019rk/TAKSg0_q5EI/AAAAAAAAAAJo/qiBfBx81xyE/s1600/charge1.jpg>. Acesso em: 07 jan. 2021.

Podemos observar que a tecnologia hoje oferece uma imensa variedade de fontes de informação, mas isso não dá garantias de acesso ao conhecimento. Outro fato, é que muitas pessoas, principalmente os adolescentes, são fascinados pela tecnologia, por isso passam várias horas do dia envolvidos com essas parafernálias tecnológicas. Com base nas informações podemos concluir que:

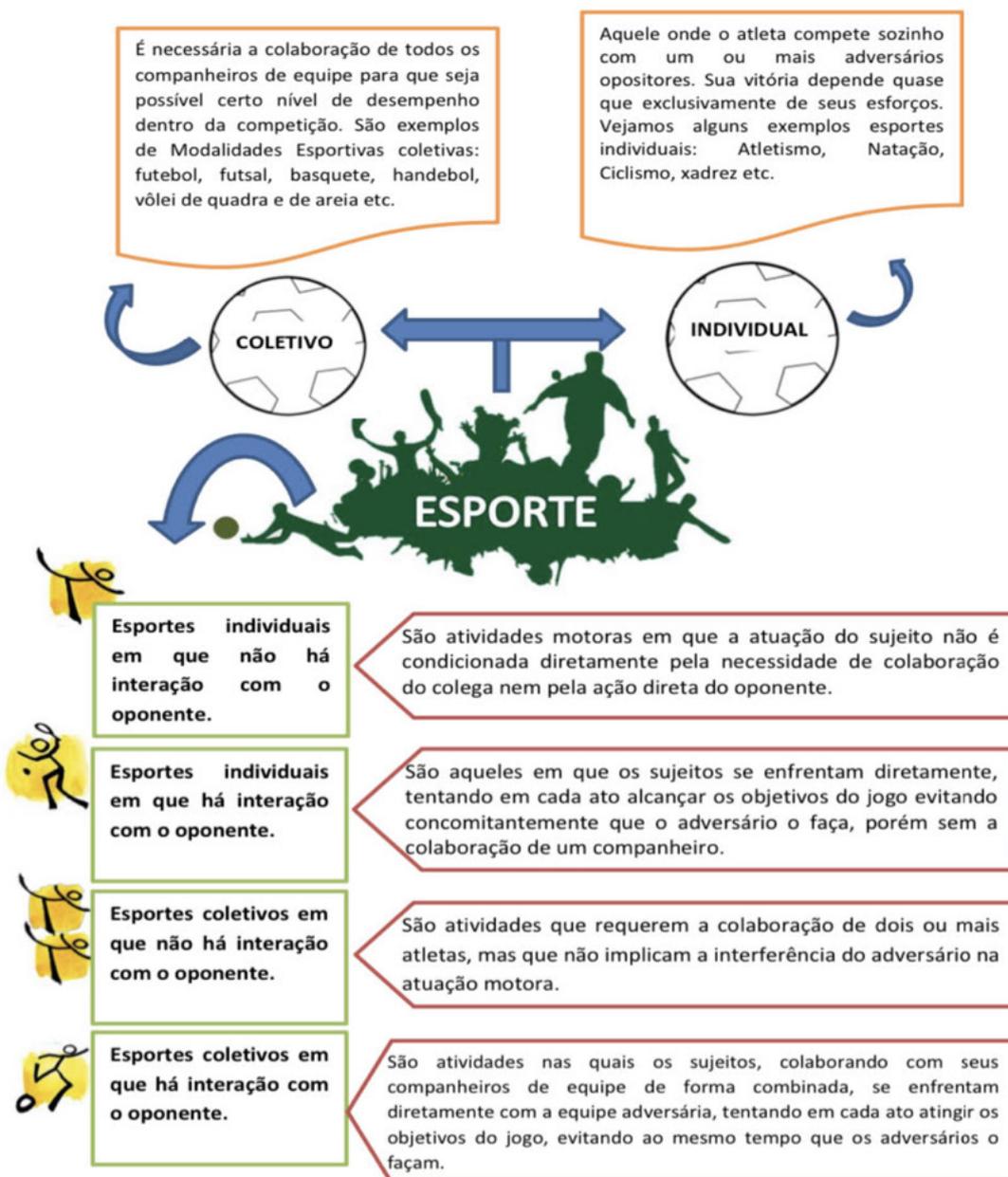
- a) Muitos adolescentes preferem a realidade virtual e deixam de praticar atividade física.
b) A tecnologia é fascinante, mas temos que usá-la com consciência.
c) As redes sociais podem ser perigosas se não usadas com responsabilidade.
d) Todas as alternativas estão corretas.

UNIDADE (S) TEMÁTICA: 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 aborda os esportes coletivos e individuais.



Texto originalmente publicado em: ESCOLA MUNICIPAL ELISIÁRIO DIAS- São Miguel /RN. Acesso em: 07 jan.2020.

ATIVIDADES



1. De acordo com suas concepções descreva em um parágrafo: O que é esporte e em seguida cite os esportes que você mais gosta.

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.

2. O esporte pode proporcionar ao indivíduo não só a promoção à saúde, mas também uma mudança na sua vida pessoal e social. Você poderia dizer quais são essas mudanças e como podem ocorrer? Registre a sua resposta.

3. De acordo com 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. Com o surgimento de novos esportes, muitas vezes confundimos esporte com jogo. Além disso, os esportes coletivos e os individuais apresentam características diferentes. Descreva em um parágrafo a diferença entre esporte e jogo e cite exemplos de esportes coletivos e individuais.

5. Os esportes são divididos em sete categorias. Durante as nossas aulas tivemos a oportunidade de conhecê-las 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: 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.

MATERIAL PREPARADO NO CANVA.COM

Texto adaptado publicado 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 dê exemplo de:

LUTAS

ARTES MARCIAIS

2. Na atualidade, existem inúmeras lutas de origem oriental e ocidental. Você saberia diferenciá-las? Faça a correspondência corretamente.

(1) ORIENTAL

(2) OCIDENTAL

() kung fu

() boxe

() judô

() caratê

() esgrima

() taekwondo

() kick-boxe

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:

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

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

ATIVIDADES

1. Dançar é uma das maneiras mais divertidas e adequadas para aprender, na prática, todo o potencial de expressão do corpo humano. Ela ensina tanto quanto os esportes, os jogos e as brincadeiras.

Disponível em: <<https://impulsiona.org.br/dancando-na-escola-para-ninguem-ficar-de-fora/>>. Acesso em: 16 jan. 2021.

a) E você? Gosta de dançar? Por quê?

b) Em quais momentos em sua escola são oportunizadas a prática dessa atividade?

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. Você conhece algum tipo de dança urbana? Pesquise sobre ela ou sobre algum tipo de dança urbana e registre o que você descobriu.
