

INSTITUTO SÃO CARLOS BORROMEU

ENSINO MÉDIO

– 1º, 2º E 3º ANO –

EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME ÚNICO

Apostila do 1, 2º e 3º ano do Ensino Médio, escrita pelo Instituto São Carlos Borromeu. O conteúdo é indicado para estudo individual domiciliar, apoio escolar ou como material didático escolar.



EDUCAÇÃO FÍSICA



AULA 03

A PRÁTICA SEGURA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS



prática segura de exercícios físicos é importante para evitar lesões e promover a saúde geral. O alongamento ajuda a melhorar a flexibilidade, prevenir lesões musculares e melhorar o desempenho atlético. A flexibilidade é essencial para manter a amplitude de movimento das articulações, facilitar o movimento e prevenir dores musculares.

A adoção de técnicas corretas de execução dos movimentos, o uso adequado de equipamentos e a progressão gradual da intensidade e duração dos treinos é importante para que o exercício seja benéfico e não o contrário, ajudando a reduzir o risco de lesões, como distensões musculares, entorses e fraturas.

O **alongamento** é fundamental antes e depois de exercícios intensos. Antes do treino, o alongamento prepara os músculos para a atividade física, aumentando a circulação sanguínea e a temperatura muscular, melhorando a flexibilidade e reduzindo a rigidez. Após o treino, o alongamento ajuda a relaxar os músculos, reduzir o acúmulo de ácido lático e prevenir o encurtamento muscular. É importante dizer, que para alguns exercícios com objetivos específicos, o alongamento não ajuda, mas falaremos aqui do geral.

A **flexibilidade** é a capacidade dos músculos e articulações de se moverem em sua amplitude máxima. Ela é importante para realizar movimentos funcionais no dia a dia, como agachar, levantar objetos pesados e alcançar objetos em locais altos. Além disso, uma boa flexibilidade reduz o risco de lesões musculares durante atividades físicas e melhora a postura corporal.

Já o **aquecimento** é uma atividade realizada antes do exercício principal, com o objetivo de elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos, preparar o sistema cardiovascular e neuromuscular para a atividade física. Geralmente, envolve exercícios de baixa intensidade, como caminhada leve, polichinelos, saltos ou movimentos rotacionais das articulações.

Enquanto o aquecimento prepara o corpo para a atividade física, o alongamento tem como foco principal estender os músculos e tendões para melhorar a flexibilidade muscular e a amplitude de movimento das articulações. Ambas as práticas são importantes e complementares, mas têm objetivos diferentes.

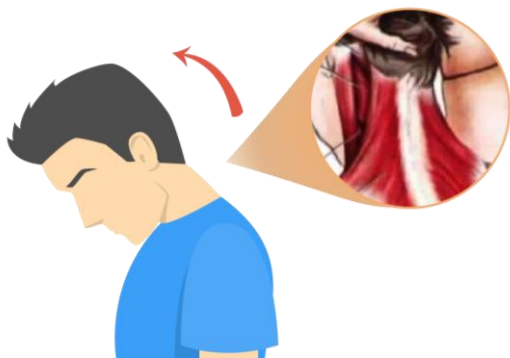
Portanto, a prática segura de exercícios físicos, combinada com o **alongamento** regular e o desenvolvimento da **flexibilidade**, e o **aquecimento**, contribuem para uma vida

saudável, com menor risco de lesões musculares, aumento da mobilidade e melhoria do desempenho físico.

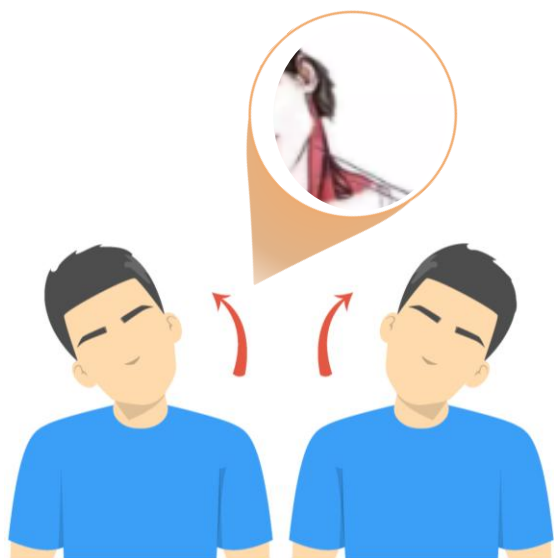
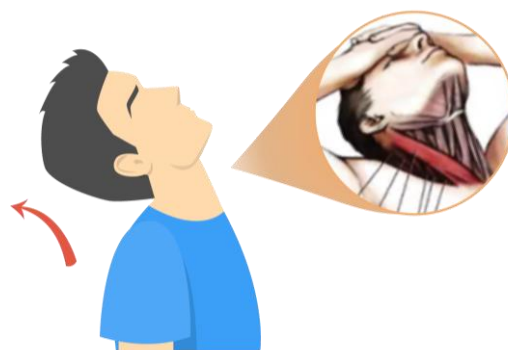
Siga as imagens e faça os alongamentos, concentrados na postura, ampliando o movimento até o limite. Conte até 10 vagarosamente em cada movimento.

Faça anotações de como estava o corpo antes e depois dos alongamentos.

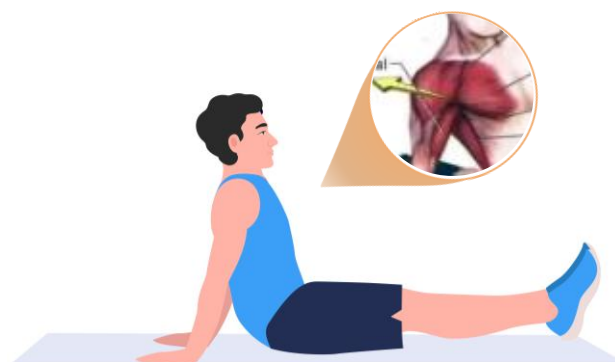
Alongamento dos Extensores do Pescoço



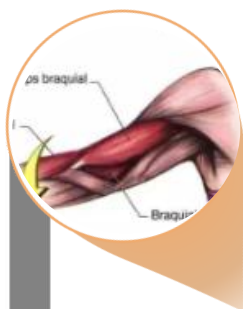
Alongamento dos Flexores do Pescoço



Alongamento dos Flexores, Depressores e Retratores do Ombro (Sentado)



Alongamento dos Supinadores do Antebraço

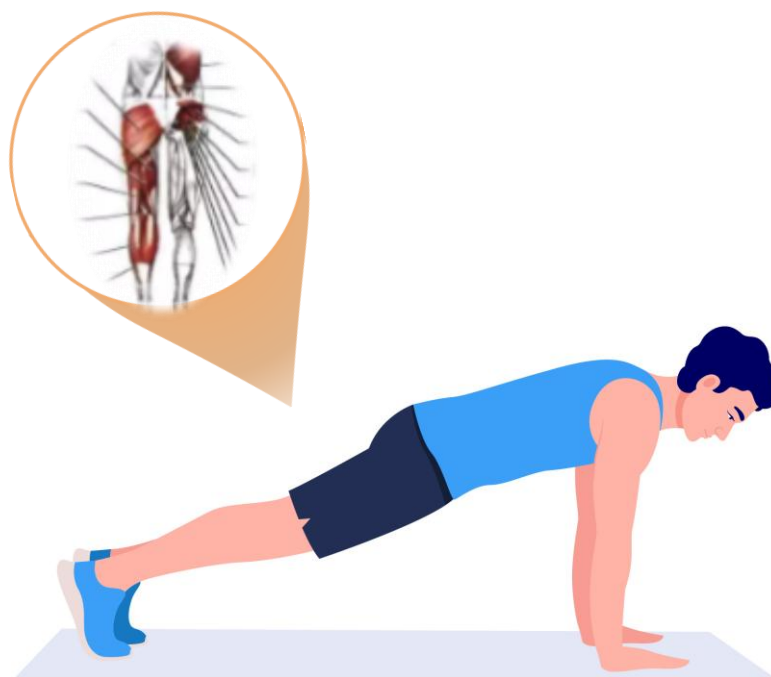
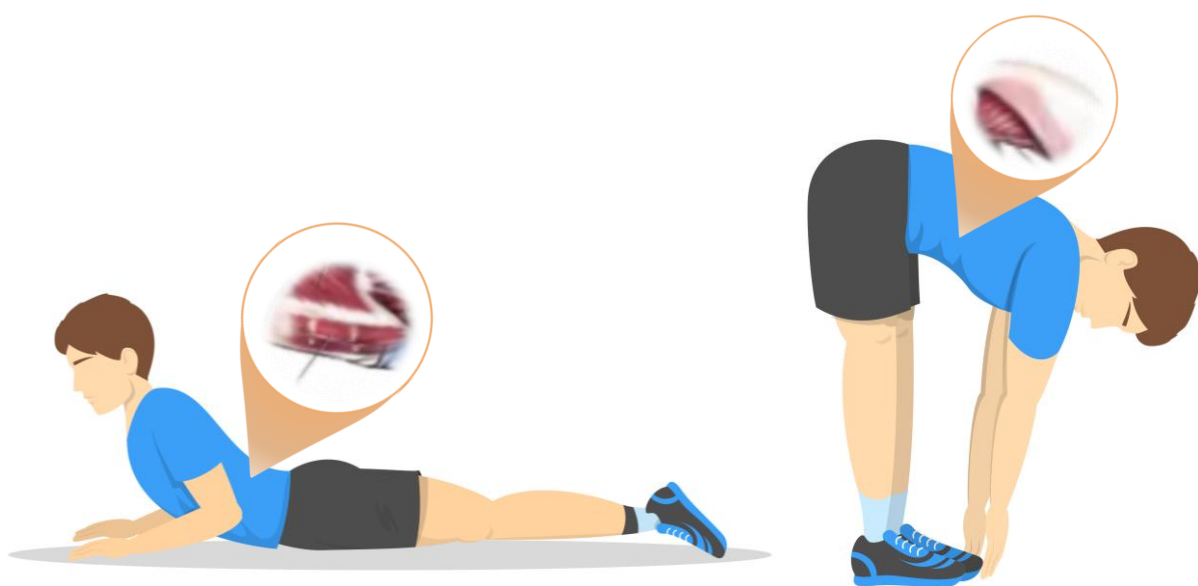


Alongamento do Extensor do Cotovelo (Tríceps Braquial)

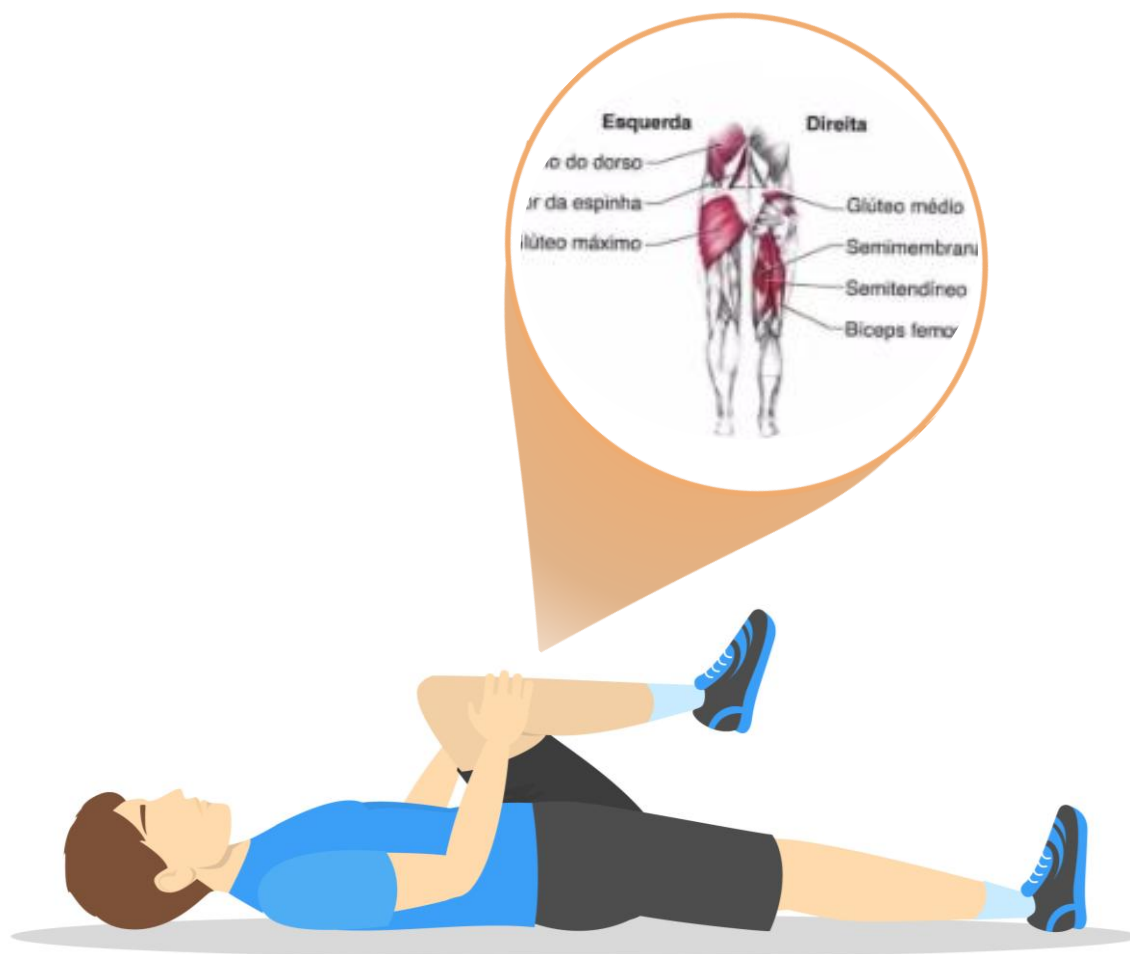


Alongamento dos Flexores Laterais da Parte Inferior do Tronco (Em Pé)

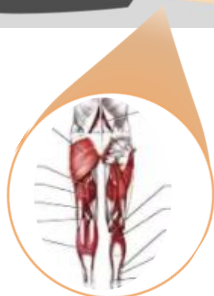




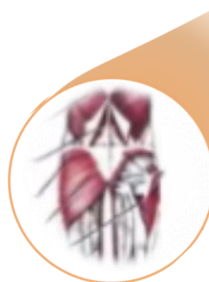
Alongamento dos Extensores do Quadril e das Costas

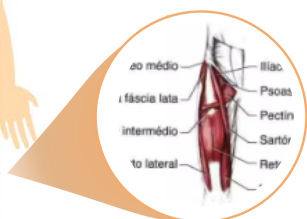


Alongamento dos Flexores do Joelho (Sentado)



Alongamento dos Adutores do Quadril





Alongamento Duplo dos Flexores Plantares



Antes dos alongamentos

(Escreva em seu caderno)

Depois dos alongamentos

(Escreva em seu caderno)

Dicas importantes: Utilize uma música instrumental, por exemplo Greensleaves, para se concentrar na execução do movimento e perceber a musculatura que está alongando. Seja disciplinado e concentre-se nos movimentos. Pesquise outros alongamentos e busque perceber qual musculatura está sendo alongada.

Para a Educação Domiciliar: Esta aula é também aplicável individualmente na educação domiciliar.



AULA 08

ZELO, TREINAMENTO FÍSICO E MUDANÇAS METABÓLICAS



virtude do zelo na prática esportiva leva a um maior comprometimento e dedicação. Alunos zelosos enfrentam desafios com resiliência e persistência, estando totalmente imersos nas atividades e tornando a prática esportiva mais gratificante. Além disso, o zelo contribui para o desenvolvimento de resiliência mental, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento de alunos dedicados e persistentes, contribuindo para o sucesso esportivo e a formação de indivíduos resilientes e disciplinados.

Anote em seu caderno em quais atividades do seu dia a dia, precisa ser mais zeloso e coloque em prática.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

Realize os alongamentos com **zelo**, entusiasmo, dedicação e cuidado, buscando sempre a melhora da flexibilidade, respirando profundamente e contando vagarosamente até 15.



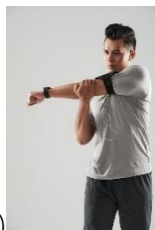
a)



b)



c)



d)



e)



a) Braços estendidos acima da cabeça, pés juntos e pernas estendidas, subir nas pontas dos pés e alongar.

b) Pernas afastadas e estendidas, elevar os braços acima da cabeça e flexionar o tronco na lateral. Repetir do outro lado.

c) Braços estendidos na frente do tronco, mãos entrelaçadas com a palma virada para fora, estender os braços afastando as mãos do peito.

d) Estender um dos braços e com a ajuda da outra mão, aproximar o braço no peito. Olhar por cima do ombro que está estendido. Repetir do outro lado.

e) Segurar o cotovelo com a mão contrária atrás da cabeça. Repetir do outro lado.

f) Flexionar o quadril, segurando o joelho com as mãos, trazendo o joelho próximo. Repetir do outro lado.

g) Com os pés juntos, joelhos estendidos, flexionar o tronco com os braços estendidos tentando tocar os pés.

h) Afastar os pés, joelhos estendidos, flexionar o tronco com braços estendidos tentando tocar o chão.

i) Pés afastados, flexionar um dos joelhos, apoiando as mãos e mantendo a outra perna estendida. Repetir do outro lado.

j) Uma das pernas estendidas, flexionar o joelho, segurando na ponta do pé e aproximando-o do glúteo, e mantendo o outro braço estendido para ajudar no equilíbrio.

Dicas importantes: Para as posturas de equilíbrio, mantenha o olhar fixo em um ponto, sem movimentar a cabeça. Atenção à respiração, melhorando a amplitude do movimento quando expirar (soltar o ar). O alongamento pode ser realizado ao som de uma música, ajudando na contagem (até 15) através do ritmo.

Para a Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

TREINAMENTO FÍSICO AERÓBICO E ANAERÓBICO

ATIVIDADE 02

Escolha de 10 a 15 exercícios das Aulas 6 e 7. Realize-os com zelo até a repetição máxima (o máximo que consegue sem mudança no movimento), com descanso de 1 minuto entre os exercícios e repita a sequência 3 vezes.

Anote em seu caderno os membros, músculos, ou região do corpo que foi exercitada em cada um dos exercícios escolhidos, as mudanças metabólicas que percebeu, e o que acha que precisa ser melhorado.

Como foi a frequência cardíaca, a velocidade com que sua frequência cardíaca retornou ao normal; a frequência respiratória e a velocidade com que ela retornou ao normal; a percepção da temperatura corporal; o nível de hidratação (sede e suor); a sensação de fadiga muscular; a flexibilidade e a amplitude de movimento nas articulações; a dor ou desconforto (antes, durante e depois); e o estado emocional e mental.

Busque ser disciplinado e perseverante nas aulas, além de realizar os exercícios com zelo.

Dicas importantes: Lembre-se de fazer o exercício com segurança e respeitar seus limites. Repita, se possível, os exercícios propostos durante a semana, dando um dia de intervalo.

Para a Educação Domiciliar: Esta aula é também aplicável individualmente ou em família.



AULA 10

HONESTIDADE E ESPORTE DE MARCA

A virtude da honestidade e da integridade moral é parte fundamental da vida cristã. Elas não se limitam apenas às ações externas, mas também incluem a sinceridade do coração, a retidão de intenção e a necessidade de buscar a verdade, agindo com sinceridade, justiça e verdade em todas as circunstâncias, mesmo quando se faz necessário reconhecer as limitações e dependências.

*Nas atividades, jogos e esportes, o aluno e/ou atleta precisa agir com **honestidade**. Esta virtude é fundamental e envolve sinceridade, integridade e transparência nas relações e ações. Pessoas honestas são confiáveis, respeitáveis e valorizam a verdade em todas as situações. A honestidade está relacionada à virtude da justiça e envolve agir de acordo com a reta razão. É uma expressão do compromisso com a verdade, o amor ao próximo e a fidelidade a Deus. Sendo as atividades de educação física um momento oportuno para praticá-la. Refletir sobre ela em outros momentos do dia a dia é louvável.*

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

Prepara-se para a aula, atentando-se para a postura correta, respiração profunda e para cada parte do corpo que está sendo alongada. Execute os movimentos bem devagar.

a) Braço na frente do corpo, com uma das mãos, segurar no cotovelo contrário e trazer bem próximo ao corpo. Contar até 10 e repetir do outro lado.

b) Braço atrás da cabeça, segurar no cotovelo, e trazê-lo próximo à cabeça. Contar até 10 e repetir do outro lado.

c) Com os pés afastados, um na frente e um atrás do tronco, joelhos flexionados, movimentar o quadril para a frente até o limite. Contar até 10 e repetir do outro lado.

d) Braços acima da cabeça, levar as mãos o mais alto possível, como se estivesse espreguiçando. Contar até 10.

e) Mãos entrelaçadas atrás do tronco, braços bem estendidos, subir o máximo que conseguir. Contar até 10.

f) Pés unidos e joelhos bem estendidos, flexionar o tronco e tentar tocar a ponta dos pés com as mãos. Contar até 10.

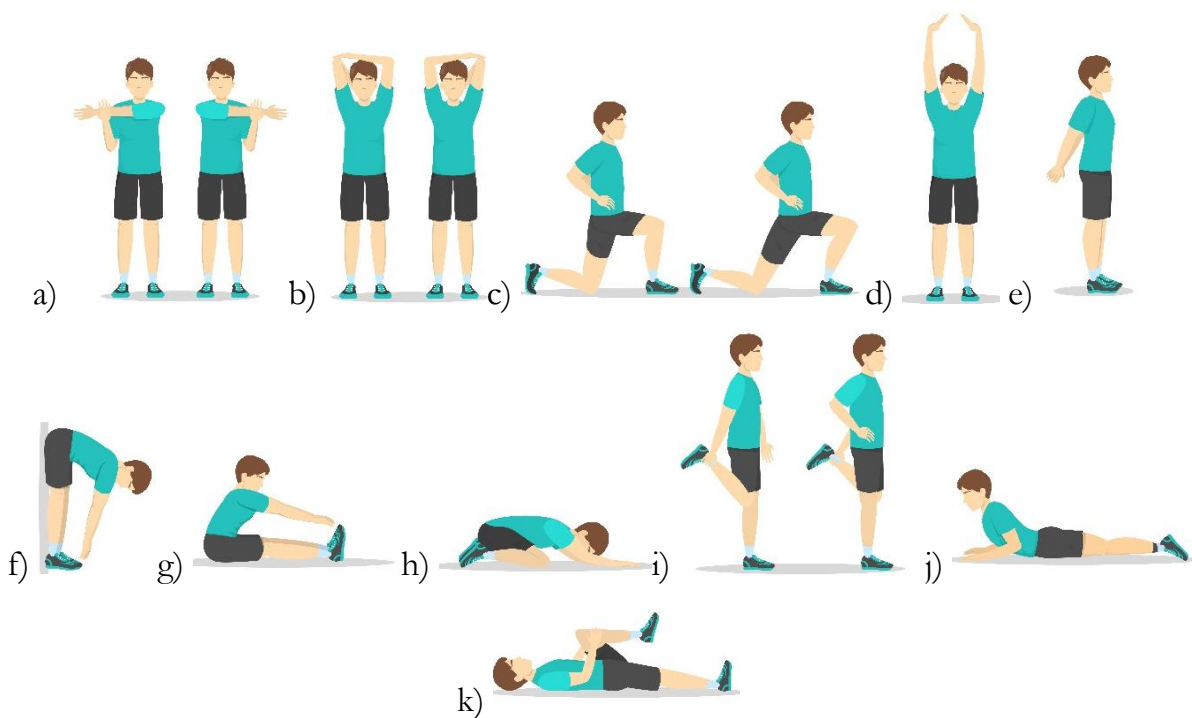
g) Sentado, pernas estendidas, tentar tocar os pés com as mãos. Contar até 10.

h) De joelhos, sentar-se sobre os calcanhares, flexionar o tronco para a frente com os braços estendidos ao lado da cabeça. Contar até 10.

i) Segurar o tornozelo com a mão direita. Contar até 10 e repetir do outro lado.

j) Deitado de barriga para baixo (decúbito ventral) apoiar os braços ao lado do corpo e subir o tronco olhando para a frente. Contar até 10.

k) Deitado de barriga para cima (decúbito dorsal), com as mãos segurar um dos joelhos e trazê-lo bem próximo ao abdome. Contar até 10.



Orientações importantes: Realizar lentamente os movimentos e respirar bem devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente.

Os 3 SALTOS

ATIVIDADE 02

Material: giz ou fita para fazer marcações no chão.

Organize um local para realizar corrida com saltos pensando na segurança (uma quadra, por exemplo). Faça uma linha de início no chão.

Cada aluno realizará uma breve corrida e um salto antes da linha de início. Este faz uma marca com o giz no local onde aterrissou. Corre novamente e salta antes da marca que fez do 1º salto. Faz outra marca onde aterrissou e corre novamente saltando antes da marca do 2º salto. O local onde ele aterrissou, é a distância dos 3 saltos somados. O aluno então registra

ali o seu nome. O próximo aluno realiza os 3 saltos, repetindo o processo até todos saltarem e registrarem as suas marcas. Faz-se então uma classificação, sendo o vencedor aquele que saltou (na soma dos saltos) mais longe.

Variações: a competição pode ser com outras marcas. Por exemplo: quem pula mais vezes uma corda, quem acerta um alvo com uma maior distância, quem arremessa uma bola mais longe, etc.

Orientações importantes: Cada aluno registra os seus saltos. Retome a virtude da honestidade, reflita sobre a prática, em como agir de acordo com a reta razão, do compromisso com a verdade no momento de registrar seus saltos e em outros momentos que surgirem. Reflita também sobre outros momentos do dia onde essa virtude se faz necessária e importante.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente, tendo que o aluno registrar várias vezes a sua marca, buscando sempre as superar.



AULA 14

COMPOSIÇÃO CORPORAL E A TEMPERANÇA



composição corporal refere-se à proporção de diferentes tecidos no corpo humano, incluindo músculos, ossos, gordura e água. Compreender a composição corporal é importante para avaliar a saúde e a forma física de uma pessoa, pois, nem sempre o peso total reflete a distribuição adequada desses tecidos.

Uma composição corporal saudável, geralmente envolve um equilíbrio adequado entre massa magra (músculos, ossos e órgãos) e massa gorda (tecido adiposo armazenado no corpo). Ter um nível saudável de gordura corporal, é importante para a função hormonal, isolamento térmico e proteção dos órgãos internos. Por outro lado, ter uma quantidade adequada de massa magra está associado à força, resistência e metabolismo saudável. É importante buscar um equilíbrio saudável entre esses dois componentes da composição corporal.

A composição corporal pode ser avaliada de várias maneiras, incluindo medição da circunferência da cintura, cálculo do índice de massa corporal (IMC), medição da percentagem de gordura corporal e análise da distribuição de massa magra e massa gorda através da bioimpedância, dobras cutâneas, impedância de onda acústica, DEXA, observando que cada método tem suas limitações, pode variar em termos de precisão e acessibilidade e pode ser feita por um educador físico, nutricionista ou médico.

É importante ressaltar que a composição corporal ideal pode variar de acordo com a idade, sexo, nível de atividade física e outros fatores individuais.

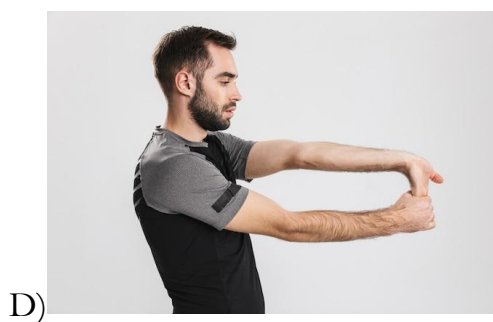
ALONGAMENTO

ATIVIDADE 02

Seja persistente nos alongamentos, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

- A) Pés afastados, entrelaçar os dedos e estender os braços à frente do corpo como se fosse empurrar algo. Contar até 10.

- B) Braço estendido na frente do corpo, segurar no cotovelo com a outra mão. Contar até 10 e repetir com o outro braço.
- C) Flexionar o cotovelo passando a mão atrás da cabeça, segurar o cotovelo com a outra mão e puxar o braço. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- D) Estender o braço à frente com a palma da mão para a frente e os dedos para baixo, puxando com a outra mão os dedos para trás. Contar até 10 e repetir do outro lado
- E) Flexionar o joelho segurando com as duas mãos a perna na frente do tronco. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- F) Flexionar o joelho segurando o pé com o braço do mesmo lado da perna e mantendo o equilíbrio. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- G) Pés afastados e joelhos estendidos, flexionar o tronco para a frente e tentar alcançar os pés. Contar até 10.



Orientações importantes: Realizar lentamente os movimentos e respirar devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente.

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

ATIVIDADE 02

Medições da composição corporal utilizando métodos simples, como o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura e do quadril.

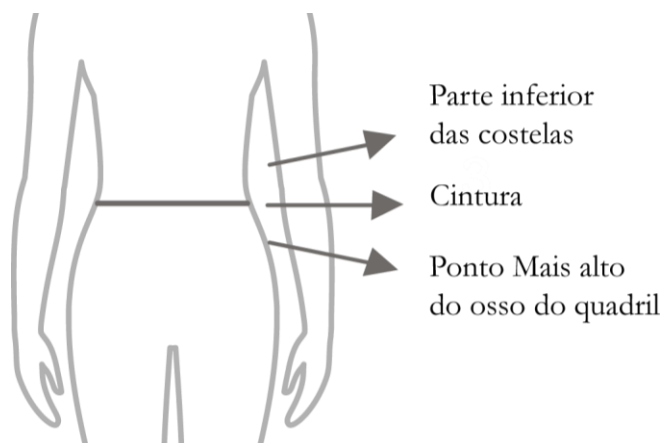
O IMC (Índice de Massa Corporal) – Como já vimos no Volume 1, o IMC serve como uma ferramenta inicial para avaliar se uma pessoa está dentro de faixas consideradas saudáveis de peso em relação à sua altura. Ele pode ser usado como um indicador geral do status ponderal e auxiliar na identificação de possíveis problemas de peso, como baixo peso, sobrepeso ou obesidade, porém, não considera a composição corporal, apenas a relação peso e altura.

Materiais: Fita Métrica.

Use roupas leves ou vista-se com roupas que não comprimam a cintura.

- a) **Circunferência da cintura:** é uma maneira simples e eficaz de avaliar a distribuição de gordura corporal.

Fique em pé, mantendo uma postura ereta e relaxada. Encontre o ponto médio entre a parte inferior das costelas e a crista ilíaca (osso do quadril). Este é o local onde a circunferência da cintura deve ser medida. Expire normalmente. Use uma fita métrica flexível e posicione-a ao redor da circunferência da cintura, no ponto identificado acima. A fita deve estar nivelada e ajustada, mas não apertada demais contra a pele. Faça a leitura da fita métrica sem apertar a pele, anote em seu caderno o valor em centímetros. Verifique a sua medida na tabela



Organização Mundial da Saúde (OMS):

Risco de DVC	Homens (cm)	Mulheres (cm)
Sem risco	< 94	< 80

Risco	≥ 94	≥ 80
Risco muito alto	≥ 102	≥ 88

Orientações importantes: É importante lembrar que a circunferência da cintura é uma medida complementar à avaliação global da composição corporal e não deve ser considerada isoladamente para determinar a saúde. No entanto, ela pode oferecer insights sobre a distribuição de gordura corporal, que está associada ao risco de certas condições de saúde, como doenças cardíacas e diabetes, indicando também o nível de depósito de gordura que reveste o coração, os rins, o fígado e o pâncreas e aumenta o risco de doença crônica.

Para a educação domiciliar: Realize o teste em você e em seus familiares

b) Cálculo da RCQ

Desenvolvido para ajudar no prognóstico de risco para doença crônica, o método que considera a relação cintura-quadril (RCQ) é bastante utilizado para identificar e avaliar a distribuição da gordura nessas regiões do corpo, e é considerado o mais eficiente para determinar a gordura localizada, especialmente no abdômen.

O cálculo utiliza a medida da cintura (cm) dividida pela medida do quadril (cm). O resultado é comparado com uma tabela de referência de valores considerados normais, conforme a idade e o sexo da pessoa.

- Medida da cintura: Encontre o ponto médio entre a parte inferior das costelas e a crista ilíaca (osso do quadril) em cm. Igual modelo anterior.
- Medida do quadril: Deve ser obtida em sua circunferência **máxima**, localizada abaixo da cintura pélvica (parte mais larga dos glúteos) em cm.



- Após encontrar as medidas, faça a divisão da medida da cintura pela medida do quadril em cm.

A medição deve ser realizada diretamente sobre a pele nua, evitando fazer uma pressão excessiva. Também é importante não deixar a fita enrolar ou ficar torta para não comprometer os resultados.

Os valores obtidos variam de acordo com o sexo e indicam de baixo a muito alto risco para a ocorrência de doenças do coração. Veja a sua classificação na tabela abaixo e anote o resultado.

RCQ MASCULINO				
	RISCO			
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
ATÉ 29	< 0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94
30 - 39	< 0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96
40 - 49	< 0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00
50 - 59	< 0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02
> 59	< 0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03
RCQ FEMININO				
	RISCO			
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
ATÉ 29	< 0,71	0,71 - 0,77	0,78 - 0,82	> 0,82
30 - 39	< 0,72	0,72 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84
40 - 49	< 0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87
50 - 59	< 0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88
> 59	< 0,76	0,76 - 0,83	0,84 - 0,90	> 0,90

Orientações importantes: Para os casos que sinalizam risco *alto* e *muito alto* à saúde, é importante fazer um acompanhamento da perda de peso e controlar os resultados com novas medições da cintura e do quadril. Dessa forma, é possível avaliar a redução das ameaças à saúde de acordo com o avanço do tratamento. Contudo, é importante observar que, embora a RCQ seja importante, esse método não serve para todas as pessoas. Da mesma forma que o IMC, que não é válido para indicar a obesidade de uma pessoa só com base em seu peso, a relação cintura-quadril pode sofrer interferências em seu resultado. Isto porque, quando consideramos o biótipo, um indivíduo magro, que possui um quadril pequeno, vai obter um resultado de alto risco.

Para a educação domiciliar: Realize o teste em você e em seus familiares e conversem sobre os resultados.



AULA 18

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E A CONTEMPLAÇÃO DA CRIAÇÃO DE DEUS

“E Deus acabou no sétimo dia a obra que tinha feito: e descansou no sétimo dia de toda a obra que tinha feito. E abençoou o dia sétimo, e o santificou, porque nele tinha cessado de toda a sua obra, que, ao operar, tinha criado.”

(Gênesis 2, 2-3)



pós Deus ter terminado de criar o mundo e tudo o que nele há, descansou. E, em seu descanso, Ele contemplou a sua Criação. Portanto, os momentos de lazer devem servir para apreciar as coisas que Deus criou para o nosso bem.

Se o lazer e passatempos conduzem à preguiça ou incapacidade, então eles se tornaram substituições de Deus que podem emaranhar nossos corações. Além disso, quando o lazer assume a primazia em nossas vidas e nos leva a negligenciar o chamado divino para o trabalho, o estudo e o cuidado de nossas famílias, ele se transforma em algo maléfico.

Nossos passatempos e momentos de lazer nos proporcionam a oportunidade de desfrutar da ordem criada e das dádivas que Deus nos concedeu. Por exemplo, jogar futebol ao ar livre nos permite apreciar o céu azul e a grama exuberante que Ele fez, e conviver de maneira saudável com amigos e familiares. Deus deseja que desfrutemos de Sua Criação de maneira que reflita Sua glória.

São Paulo nos lembra em *1 Coríntios 10, 31*: “Logo, ou comais, ou bebais, ou fazais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus.” Devemos buscar a glória de Deus em todas as nossas atividades, inclusive no lazer.

O lazer não deve ser um fim em si mesmo, mas um meio para nos deixar mais dispostos e inteiros para permanecermos em Deus. Devemos cuidar do corpo e usar o lazer como um recurso necessário, sem viver em função dele. É importante não nos entusiasmos mais com viagens, passeios, hobbies ou passatempos do que com os interesses do Reino de Deus.

Assim como devemos comer para nossa sobrevivência e saúde, mas não viver em função da alimentação, o lazer deve cumprir o propósito certo em nossa vida. Precisamos avaliar se o que fazemos em nossos momentos livres realmente serve ao seu fim mais valioso. Não

devemos satisfazer desejos desordenados que começam a nos dominar, e devemos determinar em santo temor diante de Deus até onde devemos ir em cada área.

Relacionamentos saudáveis, baseados em realidade e integridade, também podem trazer descanso e lazer santo. Reunir-se com familiares ou irmãos para contar anedotas, dar risadas, faz sentir-se leve e fortalece os laços de amizade. No entanto, precisamos avaliar nossas atividades para ver se estão contribuindo para a verdadeira restauração interior.

Devemos lembrar que estamos em uma guerra e o inimigo não respeita nossos momentos de descanso. Aliás, é um dos seus momentos preferidos para nos atacar. No meio de atividades lícitas de descanso, como assistir a um programa ou filme na televisão, bater papo na Internet, jogar bola ou participar de uma brincadeira com amigos ou familiares, há várias estratégias que o inimigo usa para nos tentar e atacar (como cenas impróprias, relacionamentos errados, atitudes carnais de brigas, domínios, achar que sempre tem razão e outras). Se somos especialmente vulneráveis em alguma destas áreas, é importante fechar a porta e nem dar chance para o inimigo. Precisamos estar vigilantes para evitar situações que nos levem a pecar, escolhendo atividades onde o inimigo não tenha fácil acesso em nossas vidas.

Assim, use seus momentos de lazer para glorificar Aquele que lhe dá essas oportunidades e que lhe concede vida, fôlego e força para desfrutá-las.

LAZER EM FAMÍLIA

ATIVIDADE 01

Faça uma relação de atividades de lazer que gostaria de realizar.

Agora, organize uma atividade de lazer em família para esta semana

Pense em algo que todos irão gostar e em um dia e horário que todos possam participar. Avise com antecedência, divirtam-se, tirem fotos e, antes de terminar, já programem o próximo.

Exemplos de atividades: assistir a um filme, fazer uma caminhada na natureza, fazer um piquenique, noite de jogos de tabuleiro, acampamento no quintal, um esporte coletivo como vôlei, futebol e outros, jardinagem ou culinária em família, tarde do sorvete, sessão de fotografia, visita a um parque, noite de karaokê, etc.

Orientações importantes: Atividades de lazer em família são essenciais para fortalecer os laços, criar memórias duradouras e promover o bem-estar emocional e físico. Escolher uma variedade de atividades que atendam aos interesses de todos os membros da família pode garantir momentos de diversão e união.

Educação domiciliar: Esta atividade deve ser realizada em família.



AULA 24

HABILIDADES DA GINÁSTICA GERAL III – EXPRESSÃO CORPORAL, CRIATIVIDADE, COOPERAÇÃO E AUTOESTIMA.



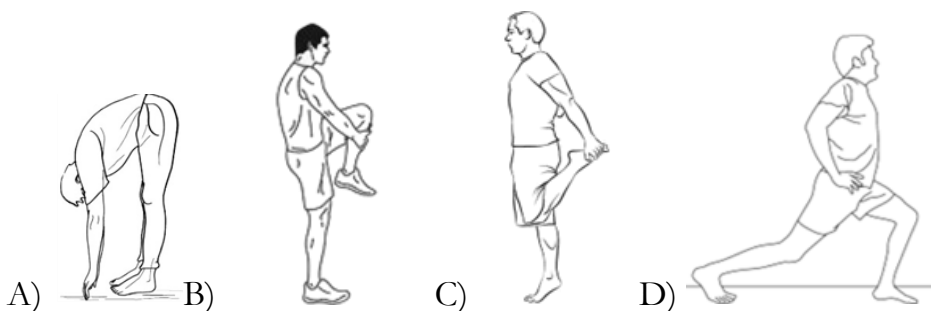
ginástica geral promove a expressão artística e criativa através da combinação de movimentos, música e elementos de performance que permitem aos praticantes explorar e desenvolver sua própria identidade corporal. Parte das atividades de ginástica geral envolve trabalhar em conjunto com outros ginastas para criar e executar coreografias em grupo, o que promove habilidades de trabalho em equipe, cooperação e comunicação.

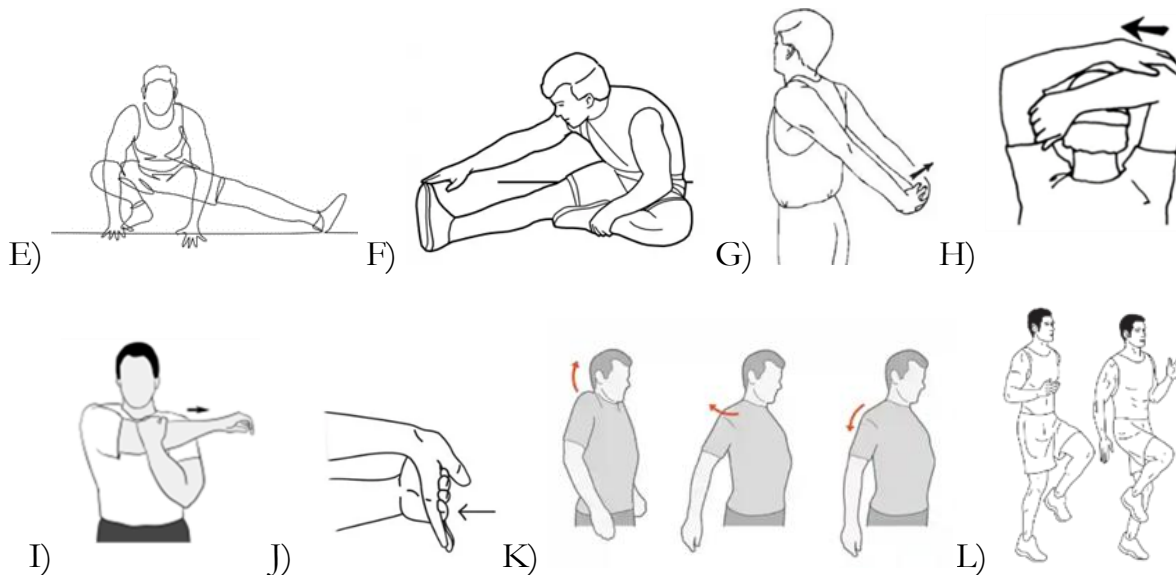
Conforme os ginastas/alunos adquirem novas habilidades e superam desafios pessoais, eles desenvolvem uma maior autoconfiança em suas capacidades físicas e mentais, o que também contribui para uma maior autoestima.

Além disso, a ginástica geral ensina aos praticantes a importância da persistência diante de dificuldades e a capacidade de se adaptar a diferentes contextos e desafios durante o treinamento e apresentações.

ALONGAMENTO - ATIVIDADE 01

Realize os movimentos abaixo, mantendo a posição por cerca de 20 a 30 segundos, levando a articulação até o seu limite e respirando profundamente.





E) Com os pés unidos e joelhos bem estendidos, leve as duas mãos aos pés.

B) Segurando com as duas mãos um dos joelhos, puxe trazendo-o o mais próximo do peito, atentando-se para manter as costas ereta. Repita com a outra perna.

C) Apoiando em um dos pés, flexione o joelho, segurando a ponta do pé com a mão do mesmo lado. Repita do outro lado.

D) Separe os pés um na frente e o outro para trás, como num passo grande; flexione o joelho da frente e estenda a perna de trás. Repita trocando o pé que está na frente.

E) Pés afastados para os lados, flexione um dos joelhos e mantenha o outro bem estendido, apoiado apenas no calcanhar. Repita do outro lado.

F) Sentado, estenda uma das pernas e flexione a outra, tentando tocar a ponta do pé da perna estendida. Repita com a outra perna.

G) Entrelaçar as mãos atrás das costas e estender os braços, abrindo o peito.

H) Com uma mão atrás da cabeça, segure o cotovelo e puxe para o lado contrário. Repita com o outro braço.

I) Passe um dos braços à frente do corpo, segure o cotovelo com a outra mão e puxe para encostar o braço no peito. Repita com o outro braço.

J) Estenda um braço para a frente, com os dedos da mão para baixo, e com a outra mão, puxe os dedos para trás. Repita do outro lado.

K) Gire os ombros 10x para a frente e 10x para trás.

L) Faça uma corrida de 5 minutos, começando lentamente e aumentando a velocidade gradativamente.

Indicações importantes: Atente-se para a postura da coluna e do pescoço em todos os exercícios. A corrida pode ser no lugar, caso não haja muito espaço. Conte devagar.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

CRIAÇÃO DE COREOGRAFIA EM GRUPO OU INDIVIDUALMENTE - ATIVIDADE 02

Desenvolver a expressão corporal através da dança e dos movimentos. Estimular a criatividade na criação de uma coreografia original. Promover a cooperação e o trabalho em equipe. Reforçar a autoestima dos alunos ao apresentarem suas coreografias.

Materiais: aparelho com músicas.

1. Escolha uma música adequada para criar uma coreografia

Objetivo: criar uma coreografia em grupo, dupla, ou até mesmo individualmente, que demonstre expressão corporal, criatividade, cooperação e autoestima.

Discuta brevemente com seu grupo ou dupla o que significa cada um desses conceitos. Caso necessário, procure as definições de cada palavra, e como eles podem ser aplicados na dança.

Cada grupo deve escolher um tema ou uma ideia central para sua coreografia. O tema pode estar relacionado à própria letra da música, ou ser um tema abstrato (como emoções, natureza, etc.) com músicas instrumentais. Sugestões: amor, medo, solidão, esperança, conversão, estações do ano, ser criança, brincadeiras, etc.

Discutam e planejem os movimentos que gostariam de incluir na coreografia. Podem explorar diferentes formas de expressão corporal e movimentos de dança. Ensaie e desenvolvam a coreografia. Experimentem diferentes sequências de movimentos e ajustem conforme o ritmo da música escolhida.

Encoraje e incentive a contribuição de ideias e o trabalho conjunto para aprimorar a coreografia.

Cada grupo poderá apresentar sua coreografia para o restante da turma ou para a família. Podem optar por apresentar ao som de uma música escolhida ou realizar a coreografia em silêncio, objetivando apenas nos movimentos.

Conduza uma breve discussão sobre as experiências após a atividade, sobre os desafios enfrentados, o que vivenciaram sobre expressão corporal, criatividade, cooperação e como se sentiram ao apresentar suas coreografias. Escreva em seu caderno.



Indicações importantes: Encoraje os alunos a serem respeitosos e empáticos durante o processo de criação e apresentação. Valorize a diversidade de ideias e estilos de dança dos

grupos. Use essa atividade como uma oportunidade para os alunos explorarem e celebrarem suas habilidades individuais e coletivas.

Esta atividade não apenas promove o desenvolvimento físico e técnico dos alunos, mas também incentiva habilidades sociais e emocionais importantes para o seu crescimento pessoal e acadêmico no Ensino Médio, mesmo que a atividade seja realizada sozinha.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente. Realize todos os processos de criação, ensaio e apresente para os membros da sua família, discutindo com eles os desafios e as dificuldades que teve. Ou realize em família.

AVALIAÇÃO

Proporcione feedback constante ao aluno para que possa corrigir erros e melhorar continuamente. Incentive a comunicação e a cooperação com os outros alunos.

Examine as habilidades motoras desenvolvidas como equilíbrio, coordenação e expressão corporal, além das aptidões físicas como resistência cardiovascular, agilidade e flexibilidade.

Avalie o entendimento e o respeito pelos colegas, além da disciplina e do autocontrole e se o aluno toma decisões rápidas, com habilidades de resolução de problemas, pensamento estratégico e planejamento de suas ações.

Observe a consciência corporal em todas as atividades, e se o aluno tem bom controle dos movimentos. Se executa com destreza o que é pedido, ou desenvolve uma melhora após a prática, principalmente nos alongamentos, e exercícios de força, observando e corrigindo a postura, o tempo de execução. Se realiza com paciência e vontade e se interage cooperativamente e colaborativamente com os exercícios e as atividades.

Espera-se que o aluno supere os próprios limites a cada desafio, enfrentando e passando pelos obstáculos das atividades sem se frustrar e sem desistir, mesmo que num primeiro momento não consiga realizar com destreza. Aprender novas habilidades e melhorar nos exercícios favorece a confiança em suas próprias capacidades.

O desenvolvimento progressivo da força muscular permite ao aluno avançar para movimentos mais complexos e desafiadores ao longo do tempo. Isso contribui para a melhoria contínua e para a superação de novos objetivos técnicos.

Avalie, portanto, o condicionamento cardiovascular, as habilidades desenvolvidas, a disciplina e a concentração, que são aspectos interligados que não apenas melhoram o desempenho na ginástica, mas também contribuem para a saúde geral e o desenvolvimento pessoal dos praticantes em outras áreas da vida, como a educação, o trabalho e os estudos.



AULA 28

LUTAS PELO MUNDO E A VIRTUDE DA MAGNANIMIDADE



s lutas como esporte e as atividades de defesa pessoal são extremamente importantes, pois oferecem uma série de benefícios pessoais.

As lutas são práticas de combate que envolvem técnicas de ataque e defesa. Elas podem ser divididas em diferentes categorias, cada uma com suas características e objetivos. Já defesa pessoal é um conjunto de técnicas e estratégias usadas para proteger a si mesmo em situações de perigo.

Aqui estão algumas lutas tradicionais e artes marciais mais conhecidas de diferentes partes do mundo:

Capoeira (Brasil); Judô (Japão); Taekwondo (Coreia do Sul); Muay Thai (Tailândia); Krav Magá (Israel); Boxe (Internacional); Wrestling (EUA); Sambo (Rússia); Lucha Libre (México); Savate e Esgrima (França);

Essas lutas fazem parte da diversidade cultural e das tradições de cada região, promovendo não apenas habilidades de combate, mas também valores e identidades únicas.

Lutadores magnânimos demonstram respeito e dignidade em relação aos adversários, valorizando a competição de forma ética. Em equipes de luta, esta virtude promove a colaboração e o apoio mútuo entre os membros, criando um ambiente ainda mais rico, dotado de exemplos.

Os atletas magnânimos superam suas limitações e buscam o melhor de si, independentemente do resultado da luta, aceitando a derrota com humildade, aprendendo com a experiência e incentivando outros a fazerem o mesmo.

A prática dessas atividades, assim como a magnanimidade nos esportes de luta ajuda a promover valores como justiça, coragem e integridade, essenciais tanto dentro quanto fora do ringue. Esses princípios são fundamentais para o desenvolvimento não apenas de atletas competentes, mas também de pessoas de caráter.

Tal virtude, inclusive preserva o homem do mal, denunciando de maneira particular inúmeros males que estão associados aos vícios ligados ao poder. Um exemplo recente, nas Olimpíadas da França, de 2024. O boxe tomou parte das mídias de todo o mundo, após a italiana Angela Carini abandonar o combate contra a “argelina” Imane Khelif, no dia

01/08/2024, em meio a um forte debate sobre critérios em relação a gênero no esporte. O caso teve início porque Imane Khelif não foi aprovada em um teste feito pela Associação Internacional de Boxe (IBA, sigla em inglês). De acordo com a entidade, a boxeadora não atendeu aos critérios de elegibilidade (pois trata-se de um caso de gênero) e, por isso, não disputou o campeonato mundial em 2023. A não aprovação iniciou uma onda de questionamentos sobre o gênero do atleta. A italiana recebeu uma pancada no rosto depois de apenas 30 segundos de luta, tendo o seu nariz imediatamente fraturado. Assim que a luta começou, Carini pediu para deixar o ringue, perdendo por WO (walkover – vitória fácil). Imposições como estas estão sendo levadas ao esporte de todo o mundo, fazendo com que homens se autodeclarem do gênero feminino para poder disputar torneios.

Em muitas ocasiões, a renúncia é uma manifestação da virtude da magnanimidade.

ATIVIDADE 01 – ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Realize de 2 a 7 vezes (dependendo do seu nível) esta sequência de exercícios:

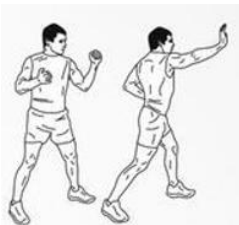
- a) Corra 1 minuto no lugar levantando os tornozelos.



- b) Dê 10 chutes com a perna direita e 10 chutes com a esquerda, mantendo os braços flexionados e as mãos na frente do rosto.



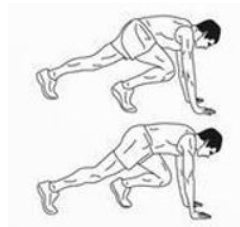
- c) Com as pernas paralelas, gire o tronco, estendendo o braço direito à frente do corpo; volte e faça com o outro lado. Repita este movimento 20 vezes.



- d) Com as mãos unidas na frente do corpo, afaste um dos pés, estendendo a perna na lateral e flexionando o joelho de apoio; volte e faça o mesmo do outro lado. Repita esse movimento 10 vezes.



- e) Com as mãos e as pontas dos pés apoiados no chão, traga o joelho próximo do peito; volte e faça o mesmo com a outra perna. Repita este movimento 10 vezes.



- f) Com as mãos e as pontas dos pés apoiados no chão, toque o nariz com uma das mãos; volte ao apoio e faça o mesmo com a outra mão. Repita este movimento 10 vezes.



Descanse um minuto e recomece!

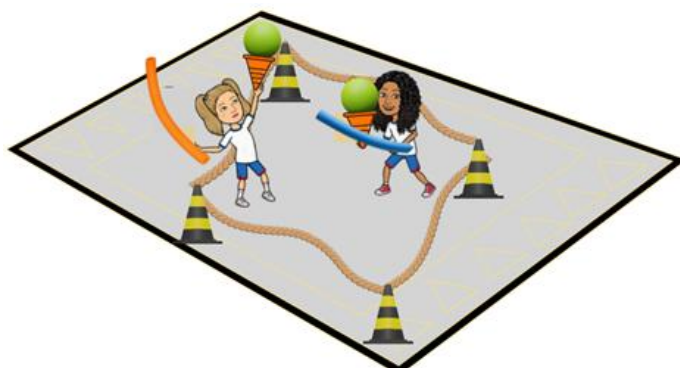
Indicações importantes: Realize o número de vezes de acordo com o seu condicionamento físico, ou seja, se for sedentário, faça de 2 ou 3 vezes; se for atleta 6 ou 7 vezes. Atente-se à postura da coluna e do pescoço em todos os exercícios, e faça devagar.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

ATIVIDADE 02 – ESGRIMA DE ESPAGUETE

Material: cones, bolas e espaguete.

Delimite e marque o espaço de um pequeno "ring" com cordas e cones, ou linha no chão. Em duplas, cada um terá um espaguete e um cone equilibrando uma bola.



O duelo consiste em tentar derrubar a bola que estará em cima do cone do adversário, ambos interagindo simultaneamente.

Vence aquele que conseguir derrubar a bola do adversário primeiro.

Indicações importantes: Oriente sobre os cumprimentos ao adversário antes de uma batalha, e inicie o duelo

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

ATIVIDADE 03 – SUMÔ COM BOLA GIGANTE

Material: uma bola grande ou um bexigão.

Marque um círculo no chão. Dois alunos, ambos abraçados à bola, devem mover o adversário para fora do círculo, sem soltar a bola, fazendo com que o adversário coloque o pé para fora do círculo. Quem conseguir primeiro é o vencedor.

Indicações importantes: Oriente sobre os cumprimentos ao adversário antes de uma batalha, e inicie o duelo.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AValiação

É fundamental ter clareza de que a repetição e a prática são essenciais para consolidar as habilidades.

Proporcione feedback constante aos alunos para que possam corrigir erros e melhorar continuamente. Incentive a comunicação e a cooperação entre os alunos.

Examine as habilidades motoras desenvolvidas como equilíbrio, coordenação e expressão corporal, além das aptidões físicas como resistência cardiovascular, agilidade e flexibilidade.

Avalie o entendimento e o respeito pelos colegas, além da disciplina e autocontrole e se os alunos tomam decisões rápidas, com habilidades de resolução de problemas, pensamento estratégico e planejamento de suas ações.

Observe a consciência corporal em todas as atividades, e se os alunos têm bom controle dos movimentos. Se executam com destreza o que é pedido, ou desenvolvem uma melhoria após a prática, principalmente nos alongamentos e exercícios de aquecimento, observando e corrigindo a postura o tempo de execução; se realizam com paciência e vontade e se interagem cooperativamente e colaborativamente com os exercícios e as atividades.

Espera-se que os alunos superem os próprios limites a cada desafio, enfrentando e passando pelos obstáculos das atividades sem se frustrarem e sem desistirem, mesmo que num primeiro momento não consigam realizar com destreza. Aprender novas habilidades e melhorar nos exercícios favorece a confiança em suas próprias capacidades.

Avalie a aplicação das habilidades nas atividades práticas, se compreenderam as regras, história e princípios éticos relacionados ao esporte. Os alunos podem escrever sobre suas experiências, aprendizados e desafios enfrentados.

A disciplina e a concentração são aspectos interligados que não apenas melhoram o desempenho, mas também contribuem para a saúde geral e o desenvolvimento pessoal dos praticantes em outras áreas da vida, como a educação, o trabalho e os estudos.

Observe também atitudes durante treinos e competições, como respeito e colaboração, trabalho em equipe e proponha uma autoavaliação do próprio desempenho e áreas de melhoria.

Incentive os alunos a definirem metas pessoais e avalie seu progresso ao longo do tempo, podendo inclusive documentar o desenvolvimento de habilidades ao longo das aulas.

Essas abordagens combinadas podem fornecer uma avaliação abrangente do aprendizado e do desenvolvimento dos alunos



AULA 29

ATLETISMO: CORRIDA DE VELOCIDADE (PROVAS CURTAS)



atletismo é um dos esportes mais antigos e variados, englobando uma série de disciplinas que incluem corridas, saltos e lançamentos. Ele é, frequentemente, dividido em várias categorias, cada uma com suas próprias técnicas e habilidades específicas.

É um esporte que valoriza a técnica, a resistência, a força e a velocidade. Ele é praticado em todo o mundo e é um componente fundamental em muitas competições internacionais, como os Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais.

No atletismo, as provas de corrida são divididas em várias categorias com base na distância e no tipo de corrida. Cada uma dessas provas exige habilidades e estratégias específicas.

Veremos, nesta aula, as provas de corrida de velocidade também chamadas de provas curtas.

No atletismo, as provas curtas são aquelas que envolvem distâncias menores e, geralmente, são disputadas em pista. Essas provas exigem velocidade, técnica e força explosiva. As principais provas curtas no atletismo são:

- 100 Metros Rasos: A prova de corrida mais curta e rápida, geralmente realizada em linha reta. Os atletas precisam acelerar ao máximo desde a largada até a linha de chegada. Corrida de alta intensidade e explosão de velocidade. A técnica de partida e a aceleração são cruciais.
- 200 Metros Rasos: Combina velocidade e resistência, incluindo uma curva na pista. Os corredores devem manter uma alta velocidade ao longo da curva e da reta final. Exige força e técnica para otimizar a velocidade na curva e na reta final.
- 400 Metros Rasos: Uma volta completa na pista. Exige uma combinação de velocidade e resistência, pois os corredores devem manter um ritmo rápido durante todo o percurso. Envolve gerenciamento da energia e da estratégia para manter a velocidade.

Além dessas, há provas de revezamento, como o 4x100 metros e o 4x400 metros, onde equipes de quatro corredores passam um bastão entre si.

Essas provas curtas são muito emocionantes e, frequentemente, atraem grande atenção em competições de atletismo, como os Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais. A preparação para essas provas envolve treinos intensivos centrados em velocidade, técnica de corrida e força muscular.

SAÍDA/LARGADA

A técnica de saída é crucial para provas de corrida de velocidade, como os 100 metros, 200 metros e 400 metros rasos. Uma boa saída pode fazer a diferença entre uma vitória e uma perda.

1. POSIÇÃO INICIAL

Blocos de Partida: Para provas de 100 metros e 200 metros, os corredores usam blocos de partida.



Coloque os pés firmemente nos blocos, ajustando a distância entre eles para maximizar a potência de impulso. O pé de trás (o que está no bloco traseiro) deve estar um pouco mais adiante em relação ao pé da frente.

A posição inicial é com o corpo inclinado para a frente, com os dedos das mãos tocando o chão e os pés posicionados corretamente nos blocos. A mão deve estar alinhada com o ombro e o quadril, um pouco atrás da linha de largada, com os dedos ligeiramente separados e apoiados no chão. Incline-se para frente a partir dos quadris, mantendo a cabeça alinhada com a coluna e o olhar para baixo, na linha de largada.



2. COMANDO DE LARGADA

"Às Marcas": Prepare-se para a largada. O corredor deve estar atento e ajustar a postura, mantendo o corpo firme e pronto para reagir.

"Prontos": Na posição de "pronto", o corredor deve elevar os quadris e estar preparado para a explosão de movimento. A tensão deve ser mantida, mas não excessiva.

"Vai": No momento da largada, é crucial reagir rapidamente. O som do disparo indica o início da corrida.



3. FASE DE IMPULSO

Explosão: Ao ouvir o disparo, empurre os blocos com força, começando a corrida com um impulso explosivo. O movimento deve ser fluido e poderoso.

Cintura e Quadris: Levante os quadris rapidamente para uma transição eficaz da fase de impulso para a corrida. O objetivo é minimizar o tempo gasto no chão e maximizar a aceleração.



4. TRANSIÇÃO PARA A CORRIDA

Depois da saída, mantenha o corpo ereto e relaxado. Incline-se ligeiramente para a frente, com os ombros relaxados e o olhar para a frente.

Mantenha a frequência e a amplitude dos passos. O movimento das pernas deve ser rápido e eficiente, com os joelhos levantando-se até a altura da cintura.

O movimento dos braços deve ser coordenado com as pernas. Balance os braços para a frente e para trás, em um movimento natural e sincronizado com a corrida.



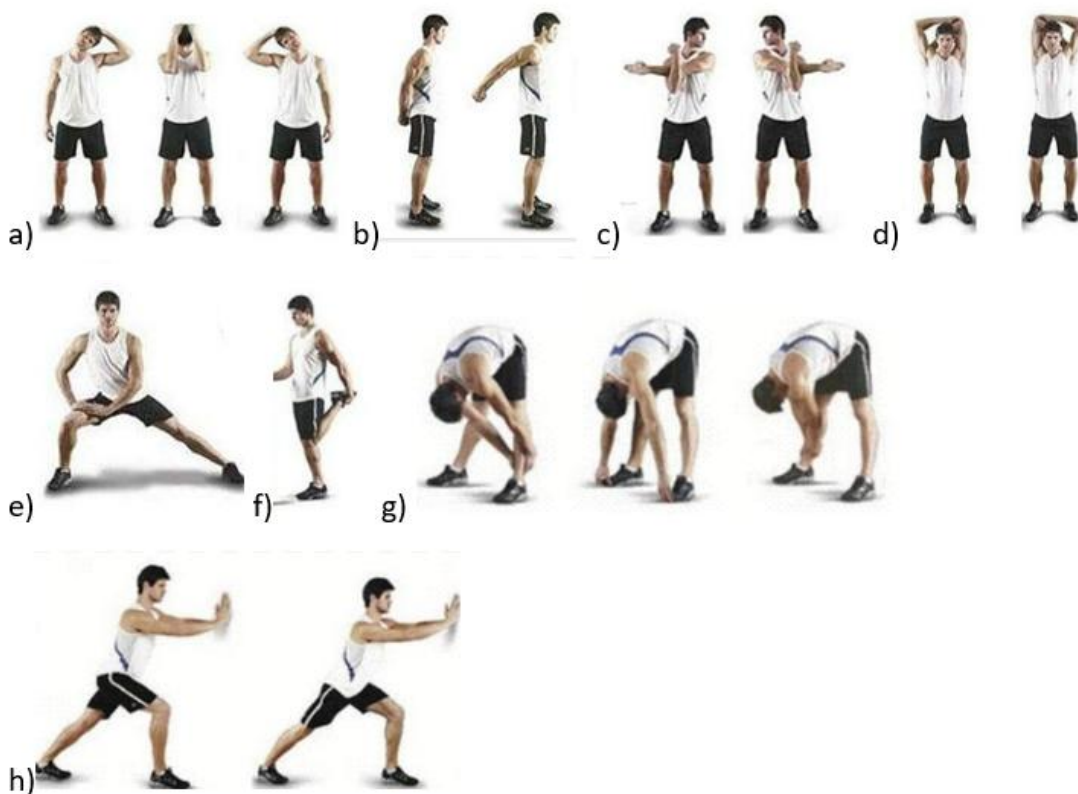
ATIVIDADE 01 – ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

O alongamento será de 30 segundos para cada movimento, buscando atingir um maior alongamento e aquecimento dos músculos preparando-os para as corridas.

Atentar-se para a postura e a respiração em cada movimento.

- Flexione o pescoço para o lado utilizando a mão como apoio por 30 segundos. Repita o movimento para o lado oposto e, também, para a frente.
- Cruze as mãos atrás de seu corpo e, com cuidado para não envergar sua postura, erga os braços e segure-a na posição, durante 30 segundos.

- c) Estenda o braço para a direção do ombro oposto e, com o auxílio do outro braço, mantenha o apoio por 30 segundos, repetindo do outro lado.
- d) Levante o braço verticalmente, toque a parte de trás de seu ombro. Utilize a mão livre para apoiar o outro braço na região do cotovelo.
- e) Afaste os pés, flexione um dos joelhos e, apoiando as duas mãos no mesmo, mantenha a outra perna estendida por 30 segundos. Repita do outro lado.
- f) Com o apoio de alguma superfície, flexione a perna do lado oposto à mão que está utilizando por 30 segundos, e repita do outro lado.
- g) Afaste os pés, flexione o tronco para a frente, levando as duas mãos em um dos pés. Repita do outro lado e no meio por 30 segundos cada.
- h) Afaste os pés, dando um passo para a frente. Mantenha o joelho de trás estendido, calcanhar no chão; flexione o joelho da frente, acompanhando com o tronco e apoiando em uma parede, caso necessário.



Indicações importantes: Utilizar uma música calma durante o alongamento, ajuda na concentração e a manter um ritmo na contagem do tempo.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

ATIVIDADE 02 – TREINO DE SAÍDA E CORRIDA DE VELOCIDADE

Organize um espaço de aproximadamente 100 m para realizar uma prova de corrida

Pratique a técnica de partida algumas vezes antes de correr, para melhorar a explosão e a coordenação, simulando a largada e melhorando o desempenho.

Respire de maneira controlada e profunda para manter o ritmo e a energia durante a corrida.

Visualize a partida antes da corrida para reduzir a ansiedade e melhorar a confiança na técnica.

Realize a prova com amigos de idade próxima e mesmo sexo (mesma categoria), ou anote os tempos, buscando sempre diminuir (ser mais veloz). Lembrando que os milésimos de segundo também são importantes para as provas de velocidade.

Indicações importantes: A técnica de saída eficiente é uma combinação de postura adequada, coordenação, força e prática. O treinamento contínuo e a atenção aos detalhes podem ajudar os corredores a melhorar suas saídas e alcançar o melhor desempenho possível em provas de velocidade.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AULA 36

GINCANA



esta última aula, os educadores e os alunos irão organizar uma gincana.

Uma gincana é uma competição que, geralmente, envolve uma série de atividades e desafios variados. Essas atividades podem ser físicas, mentais, criativas ou de estratégia. A palavra "gincana" tem origem na palavra espanhola "gincana", que remete a uma série de jogos ou provas.

Os alunos e os educadores, então, irão selecionar algumas das atividades executadas nos 8 volumes anteriores, ou seja, atividades que já fizeram, organizando-as como provas de desafios.

O número de atividades selecionadas dependerá do tempo, espaço e participantes. Chamem toda a família e amigos para participar!

A gincana poderá ser realizada por equipes, competição individual, ou provas individuais com objetivos personalizados.

- **Por equipes (para quando há muitos participantes):** Formam-se de 2 a 4 equipes para competirem entre si, sendo por tempo, pontuação ou apenas uma boa execução das atividades selecionadas, sendo que no final das atividades, uma das equipes será a vencedora. As equipes podem ser compostas por alunos e/ou familiares.
- **Individual (Para quando tem poucos participantes):** Cada aluno irá executar as atividades e somará pontos que serão computados e um dos alunos será o vencedor.
- **Personalizada (Para educação domiciliar, quando não há outros para competir):** O aluno realizará as provas com a maior destreza possível, computando o tempo ou pontuações, de acordo com sua destreza. vencerá se executar todas as atividades corretamente.

Diversidade de Atividades: As gincanas costumam incluir uma ampla gama de atividades, que podem variar de provas esportivas e desafios intelectuais a tarefas criativas e jogos de equipe.

As equipes ou alunos, devem seguir as regras pré-estabelecidas e combinadas anteriormente. E estes serão premiados com medalhas e ou certificados.

Indicações de atividades:

- Estafetas diversas.

- Jogos competitivos futsal, atletismo (corridas, saltos, arremessos), squash, jogos de oposição.
- Disputas de condicionamentos físicos (testes físicos).
- Competições diversas.
- Etc.

As provas, atividades competitivas, podem ser realizadas durante a semana, ou todas em um dia. O aluno deverá auxiliar na contagem e somatória dos pontos e verificação do/dos vencedores.

As gincanas são atividades versáteis e valiosas que oferecem

oportunidades para o desenvolvimento de diversas habilidades, enquanto proporcionam diversão e engajamento. Elas são eficazes em promover a colaboração, a criatividade e o bem-estar, tornando-as uma excelente ferramenta em contextos educacionais, comunitários e corporativos.

Premiação: Recorte a medalha abaixo, cole em um papel mais grosso, passe uma fita ou coloque um alfinete.



Caso a família também participe, faça cópias para que todos ganhem sua medalha.

Aproveitem o momento de gincana e premiação para convivência. Tire uma foto e nos mandem (ver se é possível).



AVALIAÇÃO

Durante as aulas de Educação Física, a avaliação deve ser contínua durante os processos, levando em consideração que cada um tem seu tempo.

Considerar uma série de aspectos poderá assegurar que os objetivos educacionais e de desenvolvimento sejam atingidos.

Principais pontos a serem avaliados:

- **Desenvolvimento Motor**

Verifique como estão as habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lançar e pegar objetos.

Avalie a capacidade de manter o equilíbrio em diferentes posições e superfícies, bem como a manutenção de uma postura adequada durante as atividades.

- **Habilidades Sociais e Emocionais**

Observe a facilidade de colaborar e interagir durante as atividades em grupo. Há interesse em habilidades de cooperação, compartilhamento e resolução de conflitos (mesmo com os membros da família)? Demonstra respeito, empatia?

Avalie como está em relação às suas habilidades físicas e sua disposição para realizar e/ou participar. Está mostrando sinais de confiança ou frustração?

Observe como lida com vitórias e derrotas durante as atividades; se consegue controlar suas emoções e lidar com frustrações de maneira adequada?

- **Desenvolvimento Cognitivo**

Verifique a compreensão e se consegue seguir com facilidade as regras das atividades e se é capaz de lembrar e aplicar as instruções dadas.

Relaciona os comportamentos às práticas e às virtudes?

Observe como aborda e resolve desafios durante as atividades físicas e se é capaz de pensar criticamente e adaptar suas estratégias.

- **Segurança e Saúde**

Avalie se as atividades são realizadas de maneira segura e se está usando os materiais de forma adequada.

Verifique se está adotando boas práticas de saúde como hidratação adequada, alimentação balanceada e práticas diárias.

- **Engajamento e Motivação**

Observe o nível de engajamento nas atividades propostas e se há motivação e interesse em participar?

Avalie se as atividades, após realizadas, são prazerosas. A Educação Física deve ser positiva.

Enfim, avaliar as aulas de Educação Física requer uma abordagem holística que considera o desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo, sendo este durante todo o processo, ao longo do ano e de forma individualizada.



Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós!

Santíssima Virgem Maria a quem Deus constituiu
Auxiliadora dos Cristãos,
nós vos escolhemos como Senhora e
Protetora desta casa.

Dignai-vos mostrar aqui Vosso auxílio poderoso.
Preservai esta casa de todo perigo: do incêndio, da
inundação, do raio, das tempestades,
dos ladrões, dos malfeitores, da guerra e de todas as
outras calamidades que conheceis.

Abençoi, protegei, defendei, guardai como coisa vossa
as pessoas que vivem nesta casa.

Sobretudo concedei-lhes a graça mais importante,
a de viverem sempre na amizade de Deus,
evitando o pecado.

Dai-lhes a fé que tivestes na Palavra de Deus,
e o amor que nutristes para com Vosso Filho Jesus e
para com todos aqueles pelos quais
Ele morreu na Cruz.

Maria, Auxílio dos Cristãos, rogai por todos que
moram nesta casa que Vos foi consagrada.

Amém.