

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 02

Persevere nas metas estabelecidas na Aula anterior. Relembre as virtudes descritas e quais ações realizou durante a semana.

AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física é um processo que envolve a coleta de informações sobre o estado atual do seu corpo em relação à saúde e ao condicionamento físico. Isso inclui medições da composição corporal, como percentual de gordura e massa muscular, testes de capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade e outros parâmetros relevantes relacionados à saúde e condicionamento físico.

Essas informações são importantes porque ajudam a entender como está seu corpo em termos de saúde e condicionamento físico. Com base nos resultados da avaliação, é possível estabelecer metas de treinamento realistas e personalizadas, tanto para melhorar a aptidão física quanto para alcançar objetivos específicos, como perda de peso ou ganho de força, além de monitorar o progresso e adaptar os exercícios de acordo com as necessidades individuais.

Além disso, a avaliação física permite identificar desequilíbrios musculares ou limitações físicas que podem levar a lesões ou prejudicar o desempenho. Com essas informações em mãos, é possível adaptar os exercícios e treinamentos de forma adequada, visando corrigir esses desequilíbrios e minimizar riscos.

Assim, a avaliação física é um processo importante para conhecer o seu corpo, estabelecer metas, monitorar o progresso, prevenir lesões e promover uma vida saudável e ativa.

Existem inúmeros protocolos de avaliação física e desempenho físico. As mais importantes podem variar, dependendo dos objetivos individuais e das necessidades específicas. Faremos neste volume, alguns protocolos para nos conhecermos melhor. Lembrando que a maioria dos protocolos se baseiam em dados para adultos, e dependem de uma condição de saúde, fazendo-se, muitas vezes, necessário uma avaliação profissional para avaliação mais específica.

IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL)

ATIVIDADE 01

O IMC (Índice de Massa Corporal) 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. Calcule o seu IMC, e veja na tabela abaixo em qual classificação se encontra.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (em quilogramas)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

A tabela de dados do IMC para homens e mulheres é a mesma, pois o cálculo do IMC é baseado no peso e altura, que são medidas independentes do gênero. A classificação do IMC é a seguinte:

- Abaixo do peso: IMC menor que 18,5
- Peso normal: IMC entre 18,5 e 24,9
- Sobrepeso: IMC entre 25 e 29,9
- Obesidade grau I: IMC entre 30 e 34,9
- Obesidade grau II: IMC entre 35 e 39,9
- Obesidade grau III (obesidade mórbida): IMC igual ou superior a 40

Anote o resultado em seu caderno: _____

É importante ressaltar que o IMC é apenas uma medida inicial e não leva em consideração outros fatores importantes, como composição corporal, distribuição de gordura e níveis de atividade física. É recomendado consultar um profissional de saúde para uma avaliação mais completa e individualizada.

CAPACIDADE AERÓBICA: MEDIÇÃO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA

Teste de **Cooper**: um teste de resistência cardiovascular que avalia a capacidade aeróbica. Consiste em correr a maior distância possível em 12 minutos, em um ritmo constante. Ao final do teste, a distância percorrida é utilizada para determinar o nível de condicionamento físico do indivíduo. Quanto maior a distância percorrida, melhor é o condicionamento aeróbico.

Para realizar o teste de Cooper, siga estes passos:

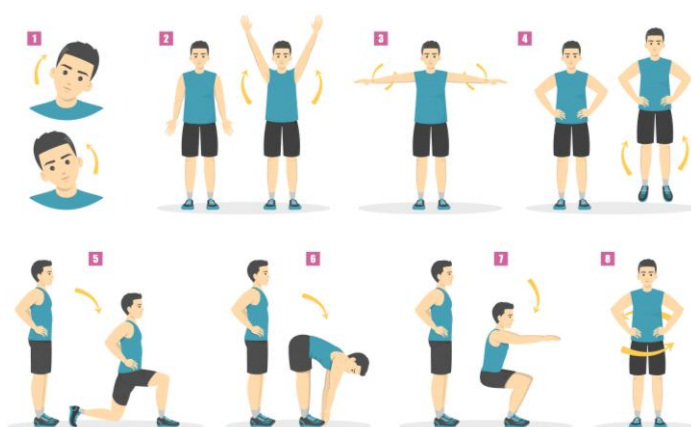
1. Escolha um local adequado, como uma pista de corrida, uma quadra ou um espaço aberto com uma distância conhecida (para conseguir medir depois).

2. Faça um aquecimento adequado, incluindo alongamentos e movimentos de aquecimento como ilustrado abaixo:



Fique 30 segundos em cada posição e alongue dos dois lados.

EXERCÍCIOS “WARM-UP”



3. Inicie o cronômetro e comece a correr em um ritmo constante por 12 minutos.
4. Tente percorrer a maior distância possível durante esse tempo.
5. Ao final dos 12 minutos, pare de correr e marque a distância percorrida.
6. Utilize a tabela de referência para verificar o nível de condicionamento físico.

A tabela abaixo mostra o nível de condicionamento físico baseado na distância percorrida

- Excelente: Acima de 2800 metros (homens) / Acima de 2400 metros (mulheres)
- Bom: 2400-2800 metros (homens) / 2000-2400 metros (mulheres)
- Regular: 2000-2400 metros (homens) / 1600-2000 metros (mulheres)
- Fraco: Abaixo de 2000 metros (homens) / Abaixo de 1600 metros (mulheres)

Lembrando que esses valores são apenas referências e podem variar de acordo com a idade, condicionamento físico e outros fatores individuais.

Anote os resultados em seu caderno:

É importante realizar o teste com cuidado para evitar lesões e sempre, que necessário, seguir as orientações de um profissional qualificado.

TESTE DE FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA (BÍCEPS E ABDOME)

ATIVIDADE 03

Para testar a força muscular, escolha um grupo muscular e realize um movimento de contração desse músculo (ou grupo) até a exaustão.

Realizaremos 2 testes de força muscular, para bíceps e abdômen.

Para bíceps faremos **rosca alternada**, e para abdome será a **prancha**

Após escolher um grupo muscular que deseja testar (**bíceps e abdome**), escolha um exercício específico para esse grupo (**rosca alternada e prancha**). Isso vale também para outros grupos musculares e exercícios.

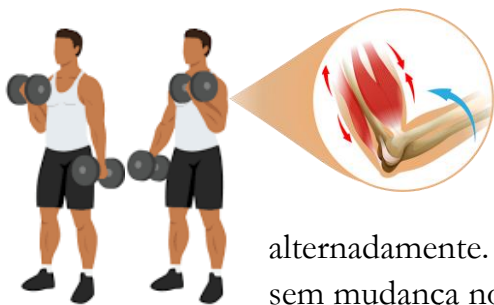
Certifique-se de conhecer a técnica correta para o exercício escolhido. Pesquise ou consulte um profissional de educação física para aprender a forma adequada de executar o exercício e evitar lesões.

Antes de começar o teste, prepare-se mentalmente para dar o seu máximo esforço. O objetivo é executar o exercício com a máxima intensidade possível.

Comece a executar o exercício e conte o número de repetições que você consegue fazer corretamente até atingir a falha muscular. A falha muscular ocorre quando você não consegue mais completar uma repetição com a técnica adequada.

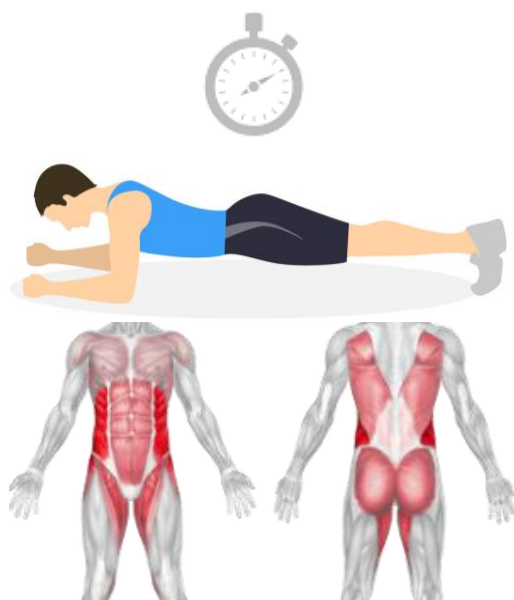
Registre o número de repetições alcançadas durante o teste. Isso ajudará você a acompanhar seu progresso ao longo do tempo. Repetiremos estes testes no último volume.

Após o teste, dê ao seu corpo tempo suficiente para se recuperar antes de repetir o teste ou realizar outros exercícios intensos. O descanso adequado é importante para evitar lesões e permitir que os músculos se recuperem adequadamente.



alternadamente. Anote o peso que utilizou e quantas repetições realizou sem mudança no padrão do movimento.

Rosca alternada: utilize 2 alteres de peso (0,5, 1 ou 2 kg) podendo ser também uma garrafa pet de 500ml cheia com água. Com os pés afastados, joelhos levemente flexionados, braços ao lado do corpo e uma boa postura, realize movimentos de flexão de braço



Prancha: é um exercício de fortalecimento do abdômen e dos músculos do core. Para realizá-lo, você apoia os antebraços com os cotovelos alinhados com os ombros e apoiando nas pontas dos pés. Os pés devem estar afastados na largura dos quadris. Mantendo o corpo reto e alinhado. É importante contrair os músculos abdominais e manter a posição respirando normalmente e a estabilidade, pelo maior tempo possível. Cronometre quanto tempo consegue ficar sem desestabilizar o corpo. Finalize abaixando lentamente o corpo de volta ao chão e anote o tempo que ficou.

Lembre-se de fazer o exercício com segurança e respeitar seus limites

Os testes de força muscular são apenas uma forma de avaliar sua capacidade em um determinado momento. Para obter resultados mais abrangentes e precisos, é recomendável procurar a orientação de um profissional de educação física.

TESTE DE FLEXIBILIDADE

ATIVIDADE 04

Medição da amplitude de movimento das articulações, que mede o grau de movimento em uma determinada articulação. Um deles é o teste de sentar e medir o quão longe consegue alcançar os dedos dos pés ao se inclinar para a frente. Existem também testes específicos para cada grupo muscular. É importante lembrar de aquecer antes dos testes e fazer os movimentos de forma controlada.



Sentado, com as pernas estendidas, inspire e expire levando as mãos em direção aos pés. Repita por mais 2 vezes e anote onde conseguiu chegar.

Dicas importantes: Existem inúmeros testes físicos, para equilíbrio, velocidade, coordenação, agilidade, postura, testes funcionais, uns mais específicos, entre outros. É importante ressaltar que a escolha das avaliações pode

variar de acordo com os objetivos e necessidades individuais de cada pessoa.

Não esqueça de fazer os alongamentos e aquecimentos na Atividade 1. Realize todos esses testes e faça as anotações; no volume 9 iremos refazer esses testes e avaliar e comparar se houve alguma mudança durante o ano.

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.



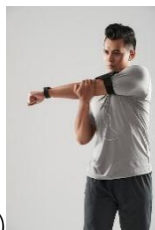
a)



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.

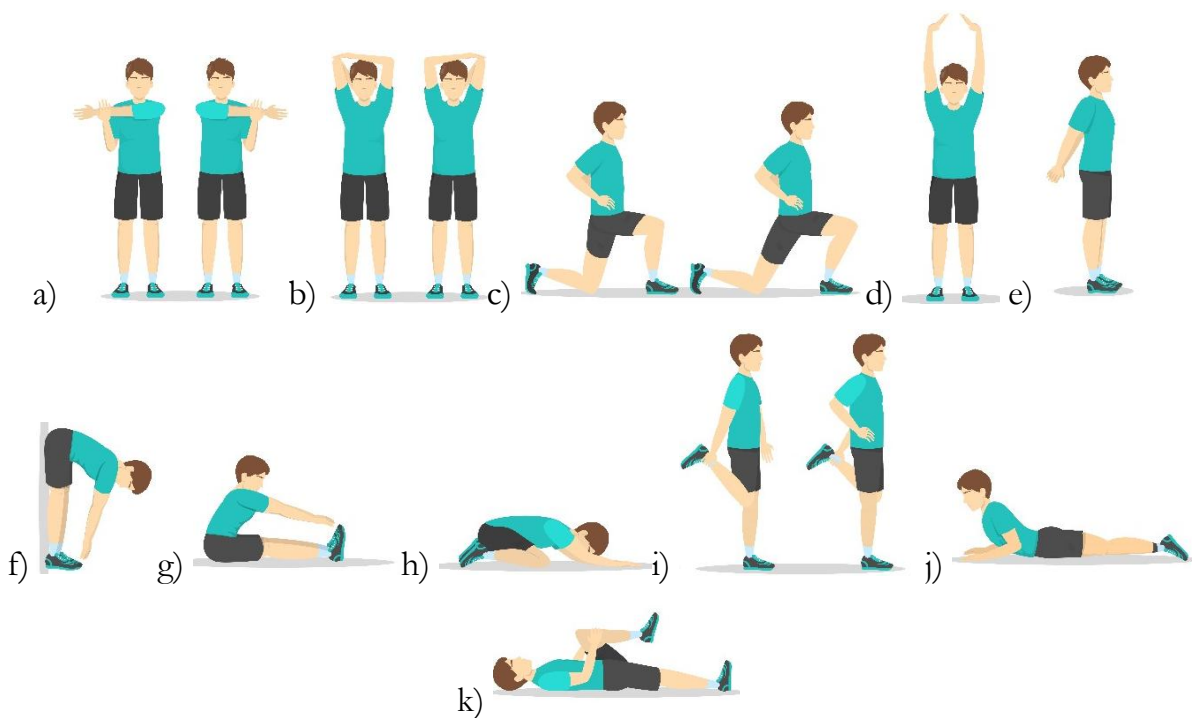
g) Sentado, pernas estendidas, tentar tocar os pés com as mãos. Contar até 10.

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 15

ALIMENTAÇÃO E TEMPERANÇA



relação entre alimentação e temperança é muito importante para o bem-estar físico, mental e emocional. A temperança envolve a moderação, o equilíbrio e o autocontrole, e isso se aplica não apenas às nossas ações, mas também à nossa alimentação.

Quando adotamos uma abordagem de temperança em relação à alimentação, estamos buscando um equilíbrio saudável em nossas escolhas alimentares. Isso inclui comer de forma consciente, prestando atenção às necessidades do corpo, evitando excessos e buscando uma variedade de alimentos nutritivos.

Algumas maneiras de aplicar a temperança à alimentação:

1. Moderação: Em vez de se privar de certos alimentos, a moderação envolve consumi-los com equilíbrio e consciência. Isto significa desfrutar de uma variedade de alimentos, incluindo frutas, vegetais, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis, sem exageros.

2. Autocontrole: Praticar o autocontrole envolve estar atento às necessidades reais de fome e saciedade do corpo. Isto significa comer quando estamos fisicamente com fome e parar quando estamos satisfeitos, em vez de ceder a impulsos emocionais ou comer por tédio.

3. Equilíbrio: Buscar um equilíbrio saudável em nossas escolhas alimentares é essencial. Isso inclui equilibrar os macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos), escolher alimentos integrais e minimamente processados e garantir uma variedade de vitaminas e minerais por meio da dieta.

Ao aplicar esses princípios de temperança à alimentação, podemos promover não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. Uma relação equilibrada com a comida pode contribuir para um bem-estar geral e fortalecer a vontade.



DESAFIO ALIMENTAR

ATIVIDADE 01

Fortalecendo a vontade: Durante esta semana, atente-se para sua alimentação, desenvolvendo, nesse aspecto, a virtude da temperança e fortalecendo a vontade.

Siga os passos a seguir

a. Inclua alimentos de todos os grupos alimentares, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura.

b. Equilibre as porções de cada grupo alimentar com base nas recomendações nutricionais. Por exemplo, a maior parte da sua dieta deve ser composta por frutas, legumes e grãos integrais.

c. Consuma alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio com moderação. Opte por versões mais saudáveis desses alimentos sempre que possível, ou exclua-os.

d. Beba bastante água ao longo do dia e evite bebidas açucaradas ou com alto teor de calorias.

e. Esteja atento ao tamanho das porções para evitar excessos. Uma dica útil é usar pratos menores para controlar as quantidades.

f. Limite a ingestão de alimentos industrializados, ricos em gorduras trans, açúcares adicionados e aditivos químicos.

g. Planeje, junto com a sua família, suas refeições com antecedência para garantir uma variedade de alimentos saudáveis ao longo do dia.

Prato ideal: Um prato saudável e equilibrado deve conter:

Carboidratos: arroz (integral, 7 cereais, vermelho, negro, branco), batata (inglesa, doce), mandioquinha, mandioca, milho, macarrão (branco, integral).

Proteínas: carne magra, frango, peixe, ovos (omelete, cozidos, mexidos).

Gorduras: óleo para preparar os alimentos, azeite para a salada.

Vitaminas, minerais e fibras: hortaliças cruas e cozidas e frutas.

Quantidades:



- Faça um registro em seu caderno ou com fotografias, durante essa semana, de tudo que você come, incluindo a sensação de fome/saciedade antes e depois das refeições, e depois reflita onde pode melhorar.

Orientações importantes: Leve em consideração, alergias e restrições alimentares. Uma alimentação equilibrada não se trata apenas do que você come em um dia, mas sim de padrões alimentares saudáveis ao longo do tempo. Lembre-se de que as necessidades nutricionais variam de pessoa para pessoa, e é sempre recomendável consultar um nutricionista ou profissional de saúde para orientações mais personalizadas.

Educação domiciliar: Planeje junto aos familiares um cardápio para a semana, incluindo café da manhã, almoço, lanches e jantar. Toda a família pode participar deste desafio!

ATIVIDADE 02

Organize um piquenique ou um lanche saudável com sua família ou amigos, num momento de lazer, e conversem sobre os alimentos.



AULA 19

LAZER E OS JOGOS POPULARES



s jogos populares são uma das formas mais acessíveis e diversificadas de lazer. Eles incluem uma vasta gama de atividades, desde brincadeiras tradicionais e culturais, esportes, jogos de tabuleiro e até videogames. São aqueles amplamente aceitos e jogados por uma grande quantidade de pessoas em diversas culturas e sociedades. A popularidade desses jogos pode ter sido influenciada por vários fatores, como acessibilidade, simplicidade, diversão, competição, e a capacidade de reunir pessoas.

Os jogos populares oferecem diversos benefícios, além do simples entretenimento. Eles podem:

- a) Estimular a Mente: Jogos como xadrez e quebra-cabeças ajudam a desenvolver habilidades cognitivas e estratégicas.
- b) Promover a Socialização: Muitos jogos são projetados para serem jogados em grupo, o que pode fortalecer laços sociais e familiares.
- c) Aumentar a Atividade Física: Esportes e jogos ativos incentivam a prática de exercícios, melhorando a saúde física.
- d) Desenvolver Habilidades: Jogos competitivos podem desenvolver habilidades como coordenação motora, trabalho em equipe e liderança.

Em suma, o lazer e os jogos populares desempenham um papel vital na vida das pessoas, oferecendo uma forma de escapar da rotina, relaxar e se divertir. Eles promovem o bem-estar mental e físico, além de proporcionar oportunidades para aprendizado e desenvolvimento social. Seja jogando um videogame, participando de um esporte ou simplesmente desfrutando de um jogo de tabuleiro com amigos, os jogos populares são uma parte indispensável da cultura do lazer.

ATIVIDADE 01

Escolha um dos jogos abaixo e reúna-se com sua família e/ou amigos para jogar.

A) Detetive

Materiais: papel e caneta.

Escreva em um pedaço de papel a letra V, de vítima, a quantidade de vezes igual ao número de participantes menos 2. Por exemplo, se forem 10 pessoas, terá que escrever 8 V.

Escreva também uma letra D (de detetive), e uma letra A (de assassino) mas, se houver muitos jogadores, pode haver dois assassinos. Em seguida, recorte todas as letras, dobre e sorteie entre todos.

Sentados em círculo, ao começar o jogo, todos devem olhar nos olhos uns dos outros. O assassino para "matar", precisa dar uma piscada, diretamente para alguém da roda. A pessoa (vítima) morta deverá dizer "morri" (ou encenar uma morte, para ficar mais engraçado).

Caso o assassino pisque para o detetive, este prende o assassino e ganha o jogo. Mas, se o assassino conseguir matar um a um, ele será o vencedor.

B) CS Composto

Os participantes devem se sentar em roda e alguém começa dizendo uma palavra. A pessoa ao lado terá que falar outra, que tenha relação com o que foi dito imediatamente antes.

Mas atenção à regra: não é permitido falar palavras que comecem com C ou S, nem palavras compostas. Quem não cumprir, deixará a rodada.

Por exemplo, se a primeira pessoa disser música, a seguinte precisa dizer algo relacionado, como partitura ou melodia. Se alguém disser, canção, som ou nota musical (palavra composta), será eliminado.

Vencerá quem ficar por último na roda.

D) Stop (ou Adedonha/Adedanha)

Material: papel e caneta para todos os alunos.

Desenha-se uma planilha de stop/adedonha em uma folha de papel branco.

Uma letra é sorteada e os jogadores devem pensar em palavras que comecem com ela.

Antes de começar, é preciso definir as categorias que irão na planilha. Como, por exemplo, Nome, CEP (Cidade, Estado ou País), Animal, MSE (Minha sogra é), Marca, Programa de TV/Série, Nome de Santos, Cor, etc.

Quem conseguir preencher todas as categorias da planilha com a letra sorteada grita "STOP", e todos devem imediatamente parar de escrever. Marca-se 10 pontos para as palavras não repetidas e 5 pontos se, por acaso, mais alguém escreveu a mesma palavra. Soma-se os pontos de cada rodada no final da planilha. Quem somar o maior número de pontos geral, vencerá o jogo.

E) Responda com perguntas

Este jogo precisa de pelo menos três participantes: dois para conversarem entre eles e um para sugerir os temas.

Um dos jogadores deve dizer uma situação sobre a qual será a conversa. Por exemplo: "um de vocês perdeu o chinelo na praia" ou "você entrou no táxi e percebeu que está sem dinheiro".

Os outros dois devem começar um diálogo encenando o tema sugerido. Com uma condição: só podem fazer perguntas.

1: Você viu meu chinelo?

2: Você perdeu seu chinelo?

1: Você viu ou não viu?

2: Qual é a cor dele?

1: Você não lembra?

2: Era laranja?

(...)

O primeiro que não conseguir responder com uma pergunta, perde e uma nova rodada, com um novo tema, deve ser iniciada. Se preferirem, os participantes podem rodar os papéis para que todos possam participar.

F) Jogo dos 7 erros real

Um mediador pede que os participantes observem um ambiente da casa, a sala, por exemplo. Observem com cuidado cada objeto, onde estão, tudo. Após o tempo de observação, os participantes vão para outro ambiente enquanto o mediador muda 7 coisas na sala.

Seja criativo e aposte tanto nas coisas divertidas quanto nas difíceis. Coloque o vaso de planta grande em cima da mesa, mas também mude a posição das almofadas no sofá; deixe os controles remotos de cabeça para baixo, dobre o tapete, mexa na cortina, tudo que vier à mente. Quando os participantes retornarem, quem achar mais “erros” ganha.

Orientações importantes: Os jogos podem ser jogados durante a semana na escola ou em família. Aproveitem momentos juntos para aprender e jogar. Quanto mais participantes, mais divertido será.

Para a educação domiciliar: Estes jogos são excelentes para viagens de carro, momentos ociosos ou durante outros momentos juntos.



AULA 23

HABILIDADES DA GINÁSTICA GERAL II – CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR, DISCIPLINA E CONCENTRAÇÃO



condicionamento cardiovascular, a disciplina e a concentração desempenham papéis fundamentais na prática da ginástica por diversos motivos que contribuem tanto para o desempenho físico quanto para o desenvolvimento pessoal dos alunos.

A ginástica envolve movimentos rápidos e repetitivos que exigem resistência cardiovascular. Um bom condicionamento cardiovascular permite aos ginastas executar sequências de movimentos sem fadiga excessiva, melhorando a qualidade das performances e reduzindo o risco de lesões devido à fadiga.

O treinamento cardiovascular ajuda na recuperação entre os exercícios e durante as sessões de treinamento intensas. Isso é crucial para manter um ritmo eficiente de treinamento e para a progressão constante nas habilidades técnicas. Além disso, melhora a saúde do coração e dos pulmões, promovendo uma melhor circulação sanguínea e aumentando a capacidade pulmonar. Isso contribui para a saúde geral do ginasta e para o bem-estar ao longo da vida.

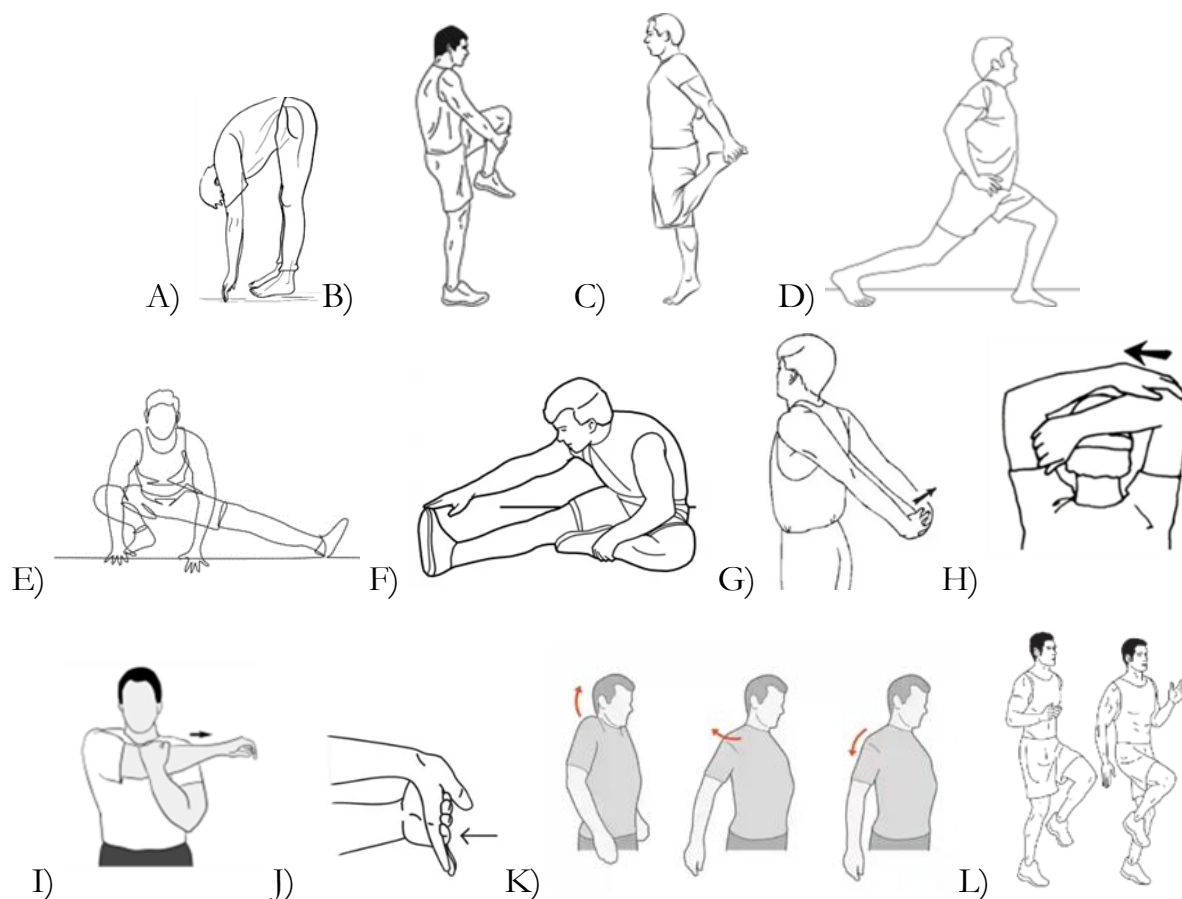
A ginástica, também exige movimentos técnicos precisos que requerem objetividade e concentração. A disciplina ajuda os ginastas a manterem uma prática consistente e aprimorarem suas habilidades através da repetição e da atenção aos detalhes. E a concentração durante a execução de movimentos ajuda a manter a técnica correta e a evitar erros que possam levar a lesões. Isso é particularmente importante em movimentos acrobáticos e de alta intensidade.

Além disso, a ginástica frequentemente envolve desafios físicos e emocionais. A disciplina ajuda os ginastas a lidarem com a pressão competitiva e a persistirem através de dificuldades durante o treinamento. As competições, a disciplina e a concentração na ginástica não apenas melhoram o desempenho esportivo, mas também promovem habilidades transferíveis para outras áreas da vida, como a educação, o trabalho e as relações interpessoais.

ALONGAMENTO - ATIVIDADE 01

Disciplina e alongamento são componentes essenciais e complementares na ginástica, cada um desempenhando um papel crucial na preparação física, técnica e mental dos ginastas/alunos. Ao integrar esses aspectos em sua prática regular, os ginastas/alunos podem alcançar maior sucesso, melhorar seu desempenho e desfrutar de uma experiência mais gratificante no esporte.

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



A) 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.

CIRCUITO, CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR - ATIVIDADE 02

Muitas atividades na ginástica geral, como sequências rápidas de movimentos ou exercícios aeróbicos, contribuem para o desenvolvimento do sistema cardiovascular e resistência física.

Organize um circuito com as atividades a seguir. Realize cada um dos exercícios, numa velocidade baixa durante 1 minuto, descanse 1 minuto e passe para o próximo. Quando chegar no último, após 1 minuto, recomece o circuito. Faça todos os exercícios de 1 a 3 vezes (1 para os mais sedentários, e 3 para os com aptidão física melhor).

Materiais: corda de aproximadamente 2,5 m.

A) Corrida frente e trás: Corra para a frente (de 3 a 4 passos) e volte de costas.



B) Alpinista: comece com uma perna esticada e o joelho oposto muito próximo ao peito. Quando fizer o movimento para mudar a posição das duas pernas, lembre-se de que elas retornam à mesma posição, e estejam cientes de que os dois pés estão firmemente apoiados no solo para cuidar de suas articulações.



- C) Avanço: De pé, as mãos na cintura, dê uma passada larga para a frente com uma das pernas. Flexione o joelho da perna de trás e desça em direção ao chão, abaixando o quadril, volte à posição inicial e repita com a outra perna.



- D) Burpee: A posição inicial é em pé, agache e apoie suas mãos no chão. A largura deve ser maior que a largura dos ombros. Os braços ficam estendidos. Impulsione as pernas para trás, mantendo as mãos no mesmo lugar, para ficar em posição de prancha. Faça uma flexão de braço completa. Com outro pequeno pulo, volte para a posição do passo 2, com mãos e pés apoiados no chão. Estique com um salto (usando toda a sua força para pular o mais alto que puder) e recomece o movimento.



- E) Polichinelo: inicie em pé, com os pés juntos e as mãos encostadas ao lado das pernas; realize um salto, afastando os pés e levando as mãos acima da cabeça, e retorne à posição inicial.



- F) Pular corda: comece batendo e pulando a corda individualmente, isso em um ritmo lento, e tente aumentá-lo à medida que se sentir mais confiante e sua resistência começar a aumentar.



- G) Polisapato: Comece com um pé à frente e outro atrás, e os braços posicionados da mesma maneira, porém, do lado oposto (braço direito e perna esquerda à frente, por exemplo). Realize um salto e, então, troque as posições dos membros inferiores e superiores (braço esquerdo e perna direita à frente, por exemplo) e repita o salto.



- H) Deslocamento lateral: Corra lateralmente (3 a 4 passos) para a direita e volte para a esquerda.



- I) Abdominais “Bicicleta”: variação do abdômen que tem movimento constante e envolve um grande número de grupos musculares, tornando-o excelente para o trabalho cardiovascular. Movimentar as pernas como se estivesse em uma bicicleta, levando o cotovelo contrário da perna, tocar o joelho, alternadamente.



Indicações importantes: Praticar movimentos técnicos e coreografias, requer disciplina para manter a consistência e aprimorar habilidades ao longo do tempo. Além disso, é necessário objetividade e concentração para executar movimentos com precisão e segurança.

Antes de realizar, faça os movimentos lentamente para aprender a técnica de cada um. Atente-se à postura e o modo de realizar, evitando lesões.

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



AULA 26

LUTAS E SEUS BENEFÍCIOS



Como vimos, as lutas estão relacionadas a formação moral da pessoa. Desde os primórdios, as lutas estiveram presentes na natureza humana. Diferentemente dos animais, no qual o confronto ocorre por meio da força, o homem utiliza a razão para vencer e aprimorar-se. Além da força, a estratégia e a observação do oponente é um aspecto importante na luta. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade e existem diversos tipos de luta espalhados pelo mundo.

As lutas consistem no combate direto com o adversário. Elas possuem diferentes regras e estilos e podem carregar muitas das características culturais do local em que foi originária.

Como prática esportiva, é bem diferente de uma briga, onde ocorrem atitudes agressivas. Não existem regras nem limites para a agressividade e prevalecem a raiva e o desrespeito ao adversário. No caso das lutas, o contato físico se dá entre duas pessoas que se enfrentam em uma constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, as quais são regidas por regras, e têm como objetivo mútuo um alvo móvel personificado no oponente.

Vejamos algumas:

JUDÔ

Judô é uma arte marcial praticada como esporte. Criada por Jigoro Kano, em 1882, o judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada.

O judô tem grande aceitação em todo o mundo, um dos esportes mais praticados, e uma das únicas artes marciais disputadas nas Olimpíadas. Sua prática não é restrita somente a homens com vigor físico, estendendo-se também a mulheres, crianças e idosos.

Os judocas são divididos em duas categorias: principiantes (kiu) e mestres (dan).



A cor da faixa utilizada na vestimenta indica o grau de aprendizado. Os principiantes usam, nesta ordem, faixa branca, azul, amarela, laranja, verde, roxa e marrom. Os mestres utilizam a faixa preta, a listrada de vermelho e branco e a vermelha.

A luta acontece em uma plataforma, o tatame, com o objetivo de alcançar um ponto através de um dos seguintes golpes: derrubar o adversário, obrigando-o a colocar os ombros no chão; imobilizá-lo por trinta segundos; e chave-de-braço.

JIU-JITSU

Compartilhando a mesma origem do Judô, o Jiu-Jitsu, como nós conhecemos hoje, é outra vertente que se desenvolveu no Brasil ao longo do século 20.

Assim como o Judô, o Jiu-Jitsu não consiste em socos ou chutes, mas em tentar imobilizar o adversário por meio de movimentos feitos, geralmente, no chão. Isso não quer dizer que não doa, pelo contrário. As quedas constantes ajudam o corpo a aprender a absorver a dor. Força e resistência são bem desenvolvidas, uma vez que o esforço é constante.



Os estilos mais tradicionais do ensino do Jiu-jitsu adotam o chamado método menkyo em suas faixas, para classificar as graduações dos lutadores. Tal método para dividir os aprendizes de acordo com seu desempenho, se baseia na seguinte sequência de cores: Branca, Cinza, Amarela, Laranja, Verde, Azul, Roxa, Marrom, Preta, Coral, Vermelha

KARATÊ

Surgiu no Japão, e não se sabe exatamente o momento de sua origem. Só sabemos ao certo, que assim como outras artes do Oriente, o karatê também surgiu com a intenção de passar exigentes disciplinas, desenvolvimento físico e agilidade a quem o pratica.

Com o tempo, o Karatê foi naturalmente se espalhou pela Ásia, possuindo além de características japonesas, influências da cultura chinesa.



Logo no início, esta arte marcial era rigidamente ensinada pelos mestres, fazendo com que os alunos se submetessem a duros exercícios com métodos repetitivos. Sendo que com o passar dos anos, alguns mestres foram moldando esta arte, transformando e simplificando

os treinos, mudando algumas táticas de posições, postura e flexibilidade, tornando as técnicas menos rígidas, mas ao mesmo tempo fortes e levando esta prática para um fim esportivo.

O Karatê chegou, enfim, ao Ocidente, no ano de 1900, se tornando oficialmente um esporte, dois anos depois e, aos poucos, sendo conhecido por todo o mundo. O Karatê possui diversos estilos que, conseqüentemente, se diferem pelas regras.

Esses diferentes estilos se baseiam em três diferentes técnicas:

- Kata – Normalmente nesta técnica, o praticante desta arte marcial, consegue praticar os exercícios sozinhos. São movimentos semelhantes a coreografias que fazem com que o aluno enfrente situações, como se estivesse em uma luta com inimigos imaginários.
- Kumite – É o combate em si. Havendo dois reais adversários lutando em iguais situações. É considerada uma técnica muito importante, pois promove entre ambos os lutadores, um compartilhamento e coletividade. Segundo a filosofia do Karatê, para uma formação completa, o carateca – como são chamadas as pessoas que praticam Karatê –, precisa do kumite, para desenvolver em si, o respeito e a ajuda ao próximo.
- Kiron – A técnica mais básica do Karatê, ensina as formas simples de defesa, ataque e uma postura correta, fazendo com que o aluno repita os exercícios diversas vezes, para fixar em sua mente e transformar essas técnicas em movimentos naturais do corpo do aluno.

As faixas no Karatê, assim como as outras artes marciais, sinalizam diferentes níveis de desenvolvimento de um atleta na arte marcial, sendo: Faixa Branca (Shiro Obi), Faixa Amarela (Kiiro Obi), Faixa Vermelha (Aka Obi), Faixa Laranja (Daidaiiro obi), Faixa Verde (Midori Obi), Faixa Roxa ou Violeta (Murasaki Obi), Faixa Marrom (Chairo Obi) e Faixa Preta (Kuro Obi).

Os iniciantes utilizam a cor branca, que indica ingenuidade. Já a faixa para o nível mais avançada é a preta, cor que corresponde à união de todas as outras.

Para chegar até a faixa preta, um karateca precisa de muito treinamento e dedicação às técnicas da “arte das mãos vazias”.

A prática desses esportes, e até mesmo das atividades pré-desportivas das lutas, desenvolvem habilidades como:

- Defender-se em situações de risco.
- Capacidade de avaliar e evitar confrontos através da percepção de situações potencialmente perigosas.
- Técnicas verbais e de comunicação para evitar confrontos físicos.
- Manter a calma em situações estressantes.
- Habilidade de reagir rapidamente em situações adversas.
- Melhoram o condicionamento físico, a agilidade, o controle corporal.
- Desenvolvem a disciplina, a atenção, o autocontrole, a concentração, a autoconfiança, a autoestima.

- Incentiva a adoção de hábitos positivos em relação à saúde e à atividade física.
- Ajuda a enfrentar desafios e a melhorar habilidades; proporciona um senso de realização;
- Ensina a importância do respeito ao próximo e ao adversário.
- Além de desenvolver aprendizado de valores como: resiliência, magnanimidade, fortaleza, honestidade e fair play.
- Valoriza a ética nas competições e nas interações.
- Ensina a importância de levantar-se após quedas e a lidar com derrotas e vitórias.

Assim, atividades de lutas, e até mesmo de defesa pessoal, são importantes para o desenvolvimento integral, promovendo saúde física, mental e emocional. Oferecem uma série de benefícios que contribuem para o desenvolvimento, além de preparar os jovens para enfrentar desafios da vida com confiança e responsabilidade.

ATIVIDADE 01 – NA TABELA ABAIXO, REGISTRE AS SEMELHANÇAS E AS DIFERENÇAS DESSAS 3 MODALIDADES DE LUTA

JUDÔ	JIU-JITSU	KARATÊ

ATIVIDADE 02 – ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

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

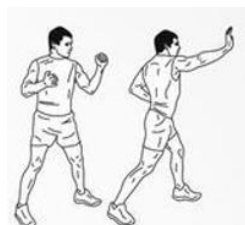
- Corra 1 minuto no lugar levantando os tornozelos.



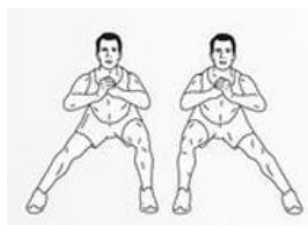
- b) Dê 10 chutes com a perna direita e 10 chutes com a esquerda, mantendo os braços flexionados e as mãos na frente do rosto.



- 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: Avaliando como foi na aula anterior, 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, buscando sempre uma progressão de uma aula para outra. 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 03 – REI DO CASTELO

Material: bambolês (ou um círculo de giz no chão).

Os alunos, em duplas, colocam um dos pés dentro do bambolê

O objetivo será fazer o adversário retirar os dois pés do arco.

Indicações importantes: A atividade se aproxima das situações de quedas do Jiu Jitsu quando ocorre o desequilíbrio e a “catada” de pernas para derrubar. No começo da atividade não pode ocorrer pegadas nas pernas, e na sequência, pode liberar a ação, desde que segure uma das pernas para retirar o adversário do arco.

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



ATIVIDADE 04 – CARANGUEJO

Em duplas, na posição de quatro apoios, com a barriga para cima, ao comando do educador, o aluno tentará com os pés derrubar o colega, desequilibrando-o, fazendo com que ele toque o bumbum no chão. Vence quem desequilibrar o adversário primeiro.

Indicações importantes: Para dificultar, uma variação: coloque um copo plástico sobre o abdômen dos jogadores, aquele que deixar o copo cair primeiro, perde o jogo.

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





AULA 31

ATLETISMO SALTOS



o atletismo, as provas de salto são divididas em várias disciplinas, cada uma com suas próprias técnicas e requisitos específicos. Os saltos são categorizados, principalmente, em três tipos: salto em altura, salto em distância e salto com vara, além do triplo salto.

SALTO EM ALTURA

No salto em altura, o atleta tenta ultrapassar uma barra horizontal sem derrubá-la. O objetivo é saltar o mais alto possível acima da barra.

Fases do salto:

- 1) Corrida de Aproximação: Começa com uma corrida curta e rápida em direção à barra.



- 2) Pulo de Descolamento: Usa a técnica de descolamento, geralmente com a perna oposta a que está mais próxima da barra, para elevar o corpo.

Técnica Fosbury Flo: O estilo mais comum, onde o atleta salta de costas para a barra e vira o corpo no ar para ultrapassá-la.

Equipamento: Barra ajustável e colchão de segurança.

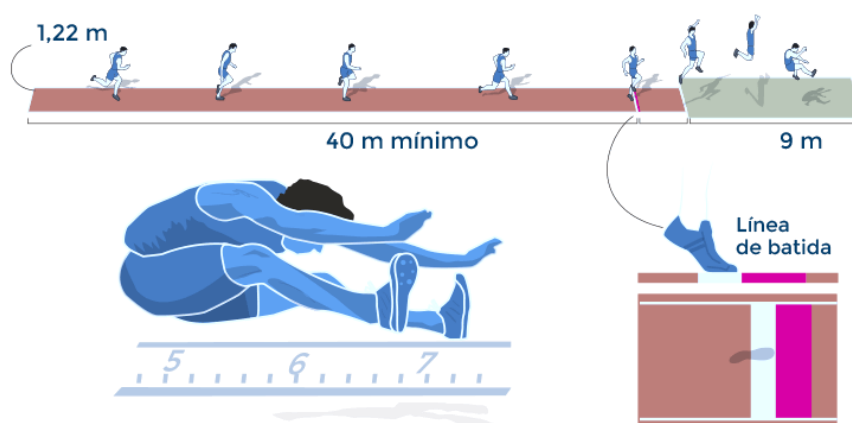
SALTO EM DISTÂNCIA

O objetivo é saltar o mais longe possível a partir de uma corrida de aproximação. O salto é medido desde a linha de decolagem até o ponto mais próximo onde o atleta aterrissou.



Fases do salto:

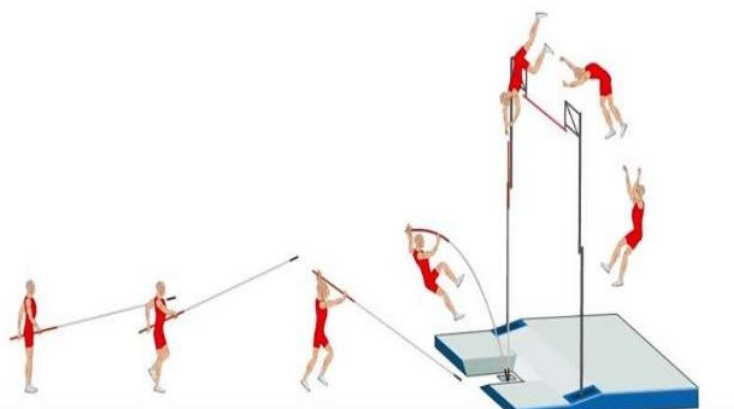
- 1) Corrida de Aproximação: Uma corrida rápida e controlada é essencial para ganhar impulso.
- 2) Ponto de Descolamento: O salto deve ser realizado a partir de uma área marcada, chamada de "linha de descolamento".
- 3) Posição no Ar: Durante o salto, o atleta deve manter a posição dos pés e das pernas para maximizar a distância. A posição pode variar entre "técnica de coxas altas" e "técnica de salto estendido".



Equipamento: Caixa de decolagem e caixa de areia para a aterrissagem.

SALTO COM VARA

Os atletas usam uma vara para se impulsionar e saltar sobre uma barra horizontal. A vara é flexível e ajuda o atleta a alcançar alturas maiores.



Fases do salto:

- 1) Corrida de Aproximação: A corrida de aproximação deve ser rápida e controlada.
- 2) Entrada na Vara: O atleta coloca a vara no suporte e a utiliza para se impulsionar para cima.
- 3) Flexão e Extensão da Vara: A vara deve ser flexionada durante o salto, liberando energia para ajudar o atleta a ultrapassar a barra.
- 4) Deslocamento do Corpo: O atleta usa a técnica de "rolamento" ou "técnica de rotação" para passar sobre a barra.



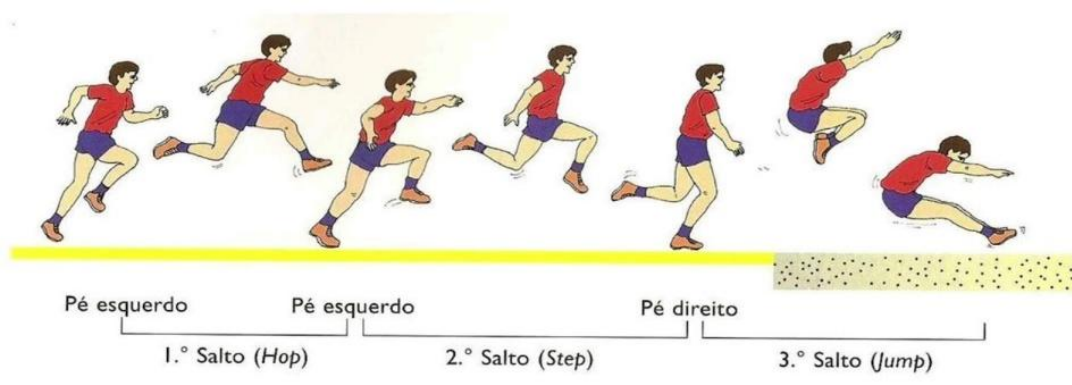
Equipamento: vara de salto e barra ajustável.

TRIPLO SALTO

O triplo salto é uma combinação de três saltos consecutivos: o "hop" (salto), o "step" (passo) e o "jump" (salto final). O objetivo é cobrir a maior distância possível na sequência de saltos.

Fases do salto

- 1) Corrida de Aproximação: Uma corrida rápida e precisa é crucial para iniciar o triplo salto.
- 2) Hop: O atleta salta com uma perna, aterrissando na mesma perna.
- 3) Step: O atleta dá um passo com a outra perna e aterrissa na área de queda.
- 4) Jump: O atleta faz o salto final, tentando maximizar a distância total.



Equipamento: caixa de descolamento e caixa de areia para a aterrissagem.

INDICAÇÕES GERAIS PARA TODOS OS SALTOS

- **Treinamento de Técnica:** Pratique regularmente a técnica específica para cada tipo de salto para melhorar a precisão e a eficiência.
- **Fortalecimento Muscular:** Realize exercícios de força para melhorar a potência e a explosão muscular necessárias para os saltos.
- **Flexibilidade:** Mantenha e melhore a flexibilidade, especialmente nas pernas e quadris, para otimizar o movimento e a amplitude dos saltos.
- **Análise e Correção:** Use vídeos e feedback de treinadores para analisar a técnica e corrigir falhas.
- **Equipamento Adequado:** Utilize o equipamento adequado e certifique-se de que está em boas condições para garantir a segurança e o desempenho.

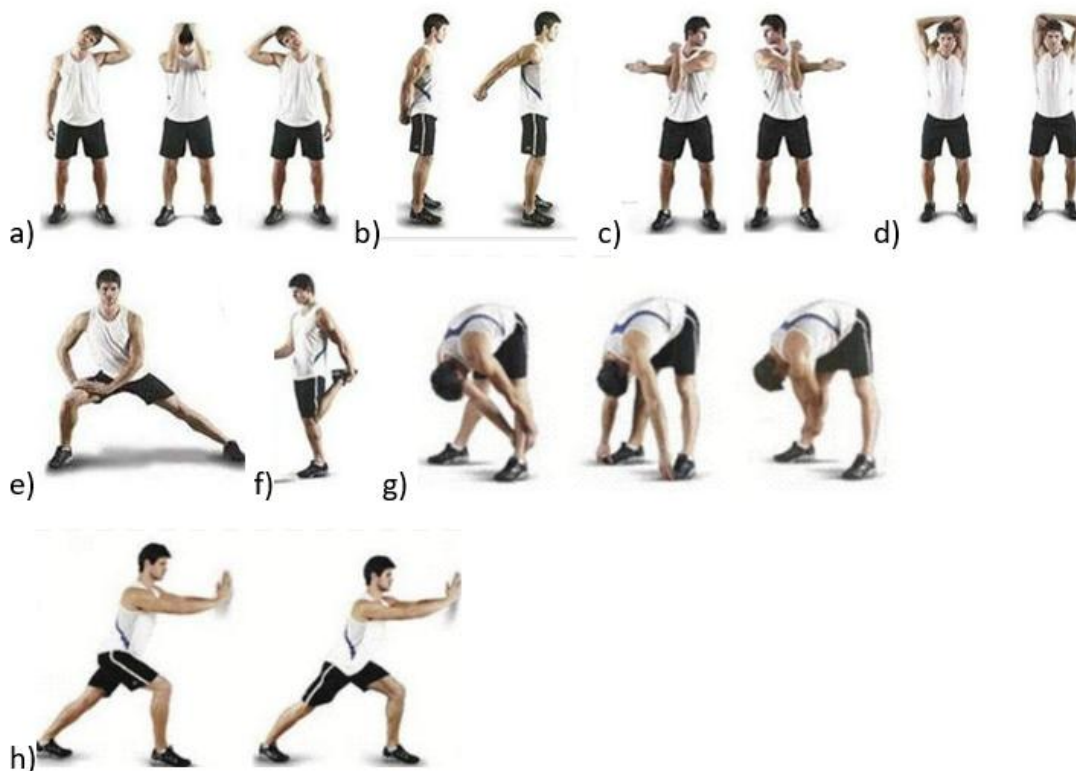
Essas técnicas e indicações podem ajudar o atleta a melhorar seu desempenho nas provas de salto no atletismo, permitindo-lhe alcançar melhores resultados e realizar saltos mais impressionantes.

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.

- q) 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.
- r) 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.
- s) 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.
- t) 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.
- u) 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.
- v) 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.
- w) 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.
- x) 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 – SALTANDO

Organize um espaço e materiais para realizar os saltos (com adaptações necessárias) e uma tabela com os resultados obtidos pelos alunos, classificando-os em suas melhores marcas.

Indicações importantes: Realize mais de uma vez cada salto para desenvolver a técnica adequada.

Para a educação domiciliar: Realize os saltos, anotando as próprias marcas. Treine e realize novamente buscando melhorar as marcas anteriores.



AULA 34

RITMO E MOVIMENTO



As atividades de ritmo é uma maneira eficaz de promover a expressão e a consciência corporal, a coordenação, o ritmo e a saúde. Além disso, podem fazer uma conexão entre o corpo, a alma e o espírito.

Essas atividades, muitas vezes acompanhadas de música, pode promover um ambiente que celebra a fé e ajudam a se conectar com Deus, tornando o aprendizado físico uma experiência enriquecedora e significativa.



ATIVIDADE 01 – IMPROVISO

Coloque a música abaixo, e movimente-se pelo espaço livremente, buscando criar movimentos no ritmo da música. Explore diferentes direções e velocidades.



<https://www.youtube.com/watch?v=5O1wZgyaXbQ>

Orientações importantes: Movimentar-se no ritmo nem sempre significa seguir a “batida” da música. O importante é que os movimentos estejam harmoniosos com o tema e o estilo da música.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.

ATIVIDADE 02 – CRIANDO UMA SEQUÊNCIA

Os alunos irão criar uma sequência de movimentos rítmicos que represente uma oração ou uma pequena história. Isso pode incluir gestos, palmas, batidas no corpo ou movimentos simples, permitindo que eles se expressem através dos movimentos e da expressão facial de forma harmoniosa, rítmica e coordenada.

Sugestão de orações:

- Oração de Gratidão
- Oração da Paz

- Oração do Perdão
- Oração da Esperança

Crie, ensaie e apresente a alguém.

Orientações importantes: Pode ser uma atividade individual, em duplas ou em grupos. Uma boa música pode favorecer a atividade

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