

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 04

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Como já vimos, os **exercícios físicos** são atividades planejadas e estruturadas com o objetivo específico de melhorar a aptidão física e a saúde. Eles são realizados com uma intensidade e duração determinadas para alcançar benefícios cardiovasculares, fortalecimento muscular ou aumento da resistência. Exemplos comuns de exercícios físicos incluem corrida, musculação, natação, ciclismo, treinamento funcional, entre outros.

Muitas pessoas, hoje em dia, buscam os exercícios apenas como uma **prática corporal**, que são atividades que envolvem o movimento do corpo de forma consciente e intencional, geralmente com um objetivo mais amplo no bem-estar físico, mental e espiritual. Elas podem incluir atividades como dança, alongamento, pilates, meditação em movimento, artes marciais, expressões artísticas, caminhada, entre outras. Essas práticas têm como objetivo principal promover o equilíbrio entre corpo e mente, melhorar a consciência corporal, aumentar a flexibilidade, fortalecer os músculos e promover relaxamento.

Enquanto os **exercícios físicos** são mais centrados nos benefícios físicos específicos e na melhoria da aptidão física, as **práticas corporais** têm uma abordagem mais integral e podem envolver aspectos mentais e espirituais do movimento do corpo. Ambas as abordagens são válidas e proporcionam diferentes benefícios para o corpo e a mente.

A caminhada é uma prática corporal simples e acessível, que envolve o ato de caminhar a um ritmo moderado. É uma atividade física de baixo impacto que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhora do condicionamento cardiovascular, fortalecimento muscular, aumento da circulação sanguínea, aumento da capacidade pulmonar e melhora da função respiratória, aumento do gasto energético, melhora do humor e redução do estresse, aumento da densidade óssea e prevenção da osteoporose, melhora da qualidade do sono, redução do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardíacas, aumento da energia e disposição ao longo do dia, estímulo à socialização ao caminhar com amigos, familiares ou em grupos.

A caminhada pode ser praticada ao ar livre ou em esteiras, e é uma ótima opção para pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico. É importante usar calçados adequados e começar gradualmente, aumentando a duração e intensidade da caminhada conforme a capacidade individual.

Para que hajam os benefícios citados acima, é necessário averiguar a intensidade correta para uma caminhada, sendo o ideal a moderada. Podemos utilizar a Escala de Percepção de Esforço Subjetiva (EPE); nela você avalia o nível de esforço físico percebido durante a caminhada em uma escala de 0 a 10, sendo 0 o mínimo esforço e 10 o máximo esforço. Uma intensidade adequada para a caminhada seria em torno de 5 a 6 na escala, ou seja, um esforço moderado onde você consegue manter uma conversa, mas ainda sente um aumento na frequência cardíaca e na respiração. É importante respeitar seus limites e ajustar a intensidade conforme sua condição física.

Observe a descrição geral dos valores da escala de percepção de esforço de 0 a 10:

0	Nenhum esforço percebido. Sentimento de completo repouso.
1	Esforço muito leve. Muito fácil e confortável.
2	Esforço leve. Ainda fácil, mas um pouco mais perceptível.
3	Esforço moderado. Sensação de esforço, mas ainda confortável.
4	Esforço um pouco pesado. Consciência clara do esforço, mas gerenciável.
5	Esforço pesado. Desafiador, mas sustentável por um período prolongado.
6	Esforço bastante pesado. Sensação de trabalho significativo e aumento da respiração.
7	Esforço muito pesado. Difícil de manter uma conversa enquanto se exercita.
8	Esforço extremamente pesado. Muito difícil, respiração intensa e fadiga muscular.
9	Esforço quase máximo. Próximo do limite máximo de esforço que você pode suportar.
10	Esforço máximo absoluto. Sensação de exaustão completa.

Esses valores são subjetivos e podem variar de pessoa para pessoa, mas fornecem uma referência geral para avaliar a percepção subjetiva de esforço durante o exercício físico.

ATIVIDADE 01

Faça um alongamento (pode-se usar os da aula anterior) e um aquecimento, podendo ser uma caminhada leve de 3 minutos.

ATIVIDADE 02

Faça uma caminhada moderada, de 30 a 60 minutos, num terreno plano, respeitando a escala de percepção e fique entre os valores 5 e 6. Seja *perseverante* e tenha *disciplina* durante as práticas.

Lembrando que é importante consultar um profissional de saúde, caso tenha alguma condição médica pré-existente.

Dicas importantes: Durante a caminhada fique atento à respiração e à frequência cardíaca; serão os maiores meios para perceber a Escala de Esforço Subjetiva. Utilize essa escala para outras atividades que pratique.

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)



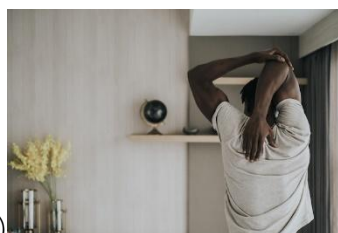
b)



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 11

ESPORTES DE REDE E PAREDE



s esportes de rede possuem como objetivo geral, jogar a bola por cima de uma rede para o campo adversário, de modo a dificultar a sua devolução.

Alguns esportes de rede permitem que a bola dê um quique no campo, como o tênis e o padel. Em outras modalidades, se a bola ou o objeto da disputa tocar o campo de jogo, configura um ponto, como no caso do vôlei.

Já os esportes de parede são aqueles em que os competidores alternam-se atacando a bola e rebatendo-a contra uma parede de rebote, como no caso do squash. O ponto ocorre quando um dos jogadores não consegue responder aos ataques adversários.

Exemplos de esportes de rede e parede de rebote: Voleibol, Vôlei de praia, Futevôlei, Tênis, Tênis de mesa, Badminton, Squash, Padel (jogo com raquetes e bola, similar ao tênis, com dimensões restritas por paredes que fazem parte do jogo).

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

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.

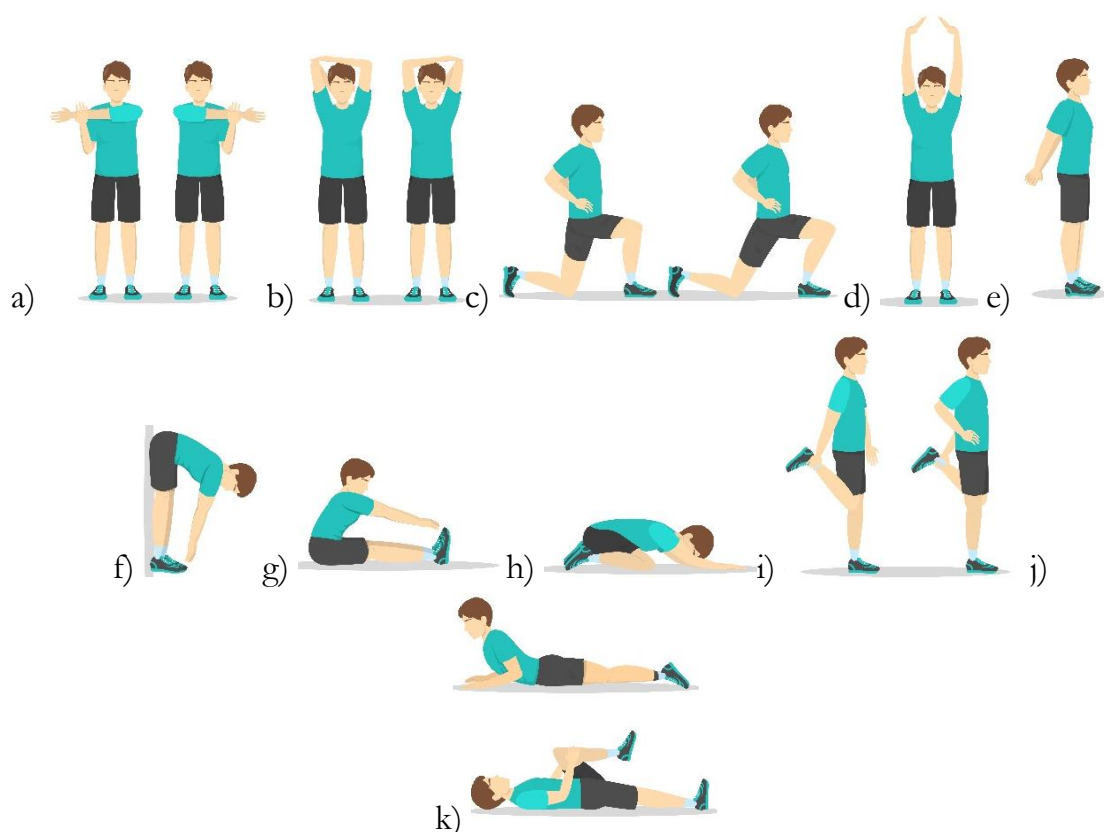
b) Braço atrás da cabeça, segurar no cotovelo, e trazê-lo próximo à cabeça. Contar até 10 e repetir do outro lado.

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: Realize lentamente os movimentos e respire bem devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

SQUASH

Squash é um esporte praticado em quadra fechada, entre duas pessoas ou em duplas, com raquetes, uma bola, num espaço aproximado de 9,75 m de comprimento e 6.4 m de largura, com marcações específicas. O objetivo do jogo é bater na bola de maneira que o adversário não consiga rebater de forma válida. Os jogadores podem usar, para marcar o ponto, as quatro paredes da quadra (frente, fundo - normalmente de vidro -, e as duas paredes

laterais). Uma partida é geralmente disputada até 15 pontos, podendo ser de três games ou cinco games.

O jogo começa com o saque. Um atleta golpeia a bola com a raquete, de dentro da sua caixa de serviço - local de onde se deve sacar -, na parede frontal. Em seguida, ela poderá tocar qualquer outra parede, mas apenas uma vez no solo. Depois de golpear a bola, o atleta deve esperar que seu oponente tente devolvê-la na parede frontal. Como a quadra é relativamente pequena e a bolinha (de borracha) “pica” muito rápido. Exige um bom preparo físico, reflexos rápidos e precisos. O atleta precisa ter agilidade para bater na bola da maneira ofensiva e ainda se deslocar para o centro da quadra o mais breve possível, de modo que seu adversário possa rebater em seguida.

O squash por ser jogado em quadra fechada, permite sua prática durante todos os meses do ano. Muitas empresas do setor civil estão procurando construir quadras de squash nos prédios residenciais e comerciais, em construção, incluindo-as nas áreas de lazer.



SQUASH ADAPTADO

ATIVIDADE 2

Material: uma bolinha pequena de borracha ou uma bolinha de tênis e raquetes (que são dispensáveis).

Vamos fazer algumas adaptações da regra oficial do squash.

Organize um local que tenha uma parede onde possa bater a bolinha. Inicialmente serão desenhadas duas linhas paralelas na parede, onde a primeira estará a 50 cm do chão e a segunda a dois metros. Em seguida, será desenhada uma linha no chão paralela à parede e distante 1,5 m da mesma. Uma quarta linha será feita perpendicularmente à linha do chão para dividir as áreas de serviços (espaço de jogo). Os alunos utilizarão raquetes (ou as mãos) para golpear a bola e a mesma deverá tocar na parede no espaço compreendido entre as linhas. A divisão da área de serviço determina o local onde cada jogador irá realizar seu saque. O saque, para ser válido, precisa atingir a parede frontal entre a linha frontal e a linha de saque. O jogador deve estar com pelo menos um dos pés dentro da caixa de saque para sacar. Os golpes na bola devem ser alternados. Aquele que não conseguir golpeá-la, dá um ponto para o oponente. A bola só pode quicar no chão uma vez a cada golpe. Vence o jogador que atingir 11 pontos primeiro.



Orientações importantes: O jogo pode acontecer individualmente (um contra o outro) ou em duplas (que irão dividir o mesmo espaço). Os alunos podem fazer raquetes de papelão para jogar, ou rebater a bola com as mãos.



Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente, sendo que o aluno baterá a bola, sequencialmente, fazendo com que ela não saia das áreas especificadas.



AULA 16

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO



abemos que a água é essencial para a vida.

Nas atividades físicas, a hidratação é fundamental para a saúde e o bom funcionamento do corpo e do desempenho físico, pois:

- a) Regula a temperatura corporal através da transpiração, pois produzimos calor como resultado do metabolismo muscular e o suor da pele resfria o corpo. A hidratação adequada ajuda a manter a produção de suor e a evitar o superaquecimento durante o exercício.
- b) A água facilita o transporte de nutrientes para as células do corpo, facilitando o processo onde o fluxo sanguíneo fornece oxigênio e nutrientes para o músculo.
- c) A água é fundamental para os processos de excreção, ajudando na eliminação de resíduos e toxinas do corpo através da urina, fezes e transpiração.
- d) Manter-se hidratado é importante para um bom funcionamento do cérebro, pois a desidratação pode afetar negativamente a função cognitiva, causando fadiga, falta de concentração e dores de cabeça.
- e) A água ajuda a manter a pele saudável, hidratada e com aparência jovem. Uma boa hidratação pode ajudar a prevenir problemas de pele, como ressecamento e rugas precoces.
- f) A desidratação pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo constipação, cálculos renais, fadiga muscular e até mesmo insuficiência renal, em casos extremos. Manter-se adequadamente hidratado é crucial para o bom funcionamento do corpo.

Sendo assim, antes durante e após o exercício, a hidratação adequada é importante para facilitar a recuperação muscular e a reidratação do corpo. Beber líquidos ajuda a repor os fluidos perdidos durante o suor e promove a recuperação muscular e a regeneração tecidual.

Uma maneira simples de calcular a quantidade de água necessária é seguir a recomendação geral de 2 litros de água por dia, ou usar a fórmula a seguir:

Peso (em kg) x 0.03 = Quantidade diária recomendada (em litros)

Por exemplo, se uma pessoa pesa 70 kg, o cálculo seria:

$70 \text{ kg} \times 0.03 = 2.1 \text{ litros de água por dia}$

Lembrando que essa é apenas uma fórmula geral e outros fatores individuais, como atividade física, condições de saúde e clima, também devem ser considerados.

É importante notar que as necessidades de hidratação variam de pessoa para pessoa e dependem de vários fatores, como intensidade e duração do exercício, condições ambientais, taxa de transpiração e metabolismo individual. Portanto, é essencial beber líquidos regularmente antes, durante e após a atividade física, e prestar atenção aos sinais do corpo para garantir uma hidratação adequada. Água é a melhor escolha para hidratação, mas bebidas esportivas podem ser úteis em exercícios intensos ou prolongados para repor eletrólitos e o que foi perdido através do suor.

Aproveite para beber um copo de água!

ALONGAMENTO

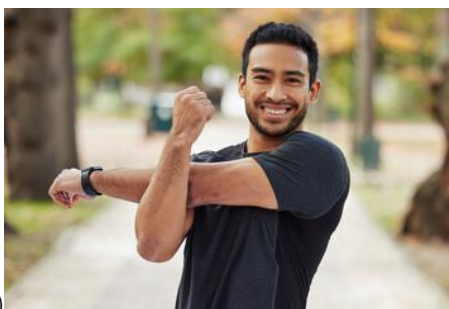
ATIVIDADE 02

Preparar o aluno para a aula, 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.



A)

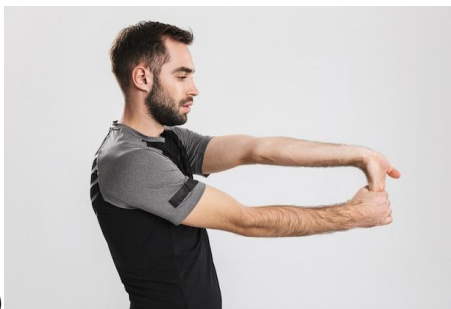


B)

C)



D)



E)



F)



G)



Orientações importantes: Atentar-se para a postura, realizar lentamente os movimentos e respirar devagar.

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

ATIVIDADE COM ÁGUA – PASSA A ÁGUA

ATIVIDADE 02

Materiais: copos plásticos, balde com água e garrafas pet.

Os alunos em fila e segurando um copo colado em cima da cabeça. O balde cheio de água no início e a garrafa pet na outra extremidade. O primeiro da fila enche o copo com água, posiciona em cima da cabeça e deverá transferir a água de seu copo para o copo do próximo da fila. Quando chegar no último, este deverá transferir a água de seu copo para a garrafa, sem descolar o copo da cabeça. A atividade continua até que a garrafa esteja completa de água.



Orientações importantes: Esta atividade pode ser cooperativa, sendo uma fila só, onde o objetivo é encher a garrafa com a ajuda mútua. Ou competitiva, tendo duas ou mais

filas, e ganha quem encher a garrafa primeiro. É ideal para o desenvolvimento da coordenação motora e da cooperação. Além disso, este tipo de atividade estimula o trabalho em equipe e o controle sobre o próprio corpo.

Para a educação domiciliar: Pode ser realizado por todas as idades. Chame toda a família. Será divertido!

AVALIAÇÃO

Realizar os alongamentos de forma correta, com uma boa postura, pelo tempo sugerido, atentando-se também para a respiração.

Avaliar a alimentação individualmente com todas as peculiaridades, buscando adicionar à rotina alimentar, novos alimentos saudáveis, e retirar aqueles que a longo prazo fazem mal, através da virtude da temperança.

Realize os testes e anote os resultados para uma comparação futura, ou procure um profissional para ajudar.

Retome os conceitos destas aulas sempre que necessário, e não esqueça de beber bastante água.



AULA 17

LAZER



Lazer é um conjunto de atividades realizadas de forma **voluntária e prazerosa durante o tempo livre**, fora das obrigações profissionais, religiosas, escolares e domésticas. Essas atividades podem variar amplamente, incluindo esportes, artes, jogos, leitura, viagens, filmes, socialização, entre outras. O lazer é uma parte essencial da vida humana, contribuindo significativamente para o bem-estar geral e a qualidade de vida.

IMPORTÂNCIA DO LAZER

Muitas atividades de lazer, como esportes e exercícios, promovem a saúde física, ajudando na manutenção do peso, na melhoria da condição cardiovascular, na prevenção de doenças, além de desenvolver habilidades motoras, de equilíbrio e coordenação.

O lazer oferece um escape das pressões diárias, reduzindo o estresse e a ansiedade, liberando endorfinas, melhorando o humor, proporcionando uma sensação de felicidade. Nota-se que atividades de lazer podem melhorar a saúde mental, prevenindo ou aliviando sintomas de depressão e outras condições psicológicas.

Muitas atividades oferecem oportunidades para socialização, construção de amizades e fortalecimento de laços sociais e oportuniza participar de atividades em grupo, como esportes coletivos que promove habilidades de trabalho em equipe e colaboração.

Atividades como leitura, jogos de tabuleiro, quebra-cabeças e atividades artísticas estimulam o cérebro, melhorando a memória, a concentração, o raciocínio lógico, estimula a criatividade e a imaginação.

Exemplos de Atividades de Lazer

1. Esportes e Exercícios: futebol, basquete, corrida, ciclismo, natação.
2. Artes e Cultura: pintura, música, teatro, cinema, leitura.
3. Socialização: festas, encontros com amigos, jogos de tabuleiro.
4. Natureza e Aventura: caminhadas, acampamentos, escalada, jardinagem.
5. Hobbies: cozinhar, costurar, colecionar, jardinagem, entre outros.

Assim, momentos de lazer são vitais na vida humana e contribuem significativamente para o bem-estar físico, mental, social e cognitivo, proporcionando um equilíbrio necessário entre as responsabilidades diárias e o tempo pessoal, promovendo uma vida mais saudável e satisfatória. Integrar atividades de lazer na rotina diária é fundamental para o desenvolvimento integral e a manutenção de uma boa qualidade de vida. Portanto, é importante valorizar e incentivar a prática do lazer em todas as fases da vida, desde a infância até a idade adulta.

MINHAS ATIVIDADES DE LAZER

ATIVIDADE 01

Preencha a tabela abaixo com as atividades de lazer que você **já tem em sua rotina** (observe os exemplos no texto acima)

Atividade de Lazer	Tempo	Frequência	Benefícios
<i>Ex.: Jogar futebol</i>	<i>1 hora</i>	<i>3x na semana</i>	<i>Melhora cardiorespiratoria, desenvolve habilidades motoras, redução de estresse e socialização.</i>

Agora reflita sobre estas atividades:

Essas atividades em sua maioria realizo sozinho ou com a família e amigos?

Você tem atividades frequentes e programadas de lazer em família?

Seus momentos de lazer acontecem antes ou depois de suas obrigações (escolares, religiosas e domésticas)?

Busco boas atividades de lazer aos olhos de Deus em meu tempo livre?

Quais atividades de lazer gostaria de realizar em meu tempo livre, mas não o faço? O que me impede de realizá-las?

Orientações importantes: Lembrando que essas atividades devem ser de forma voluntária e prazerosa durante o tempo livre, fora das obrigações escolares, religiosas e domésticas. As respostas das perguntas são pessoais e servem para refletir sobre o tema da aula.

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



AULA 24

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



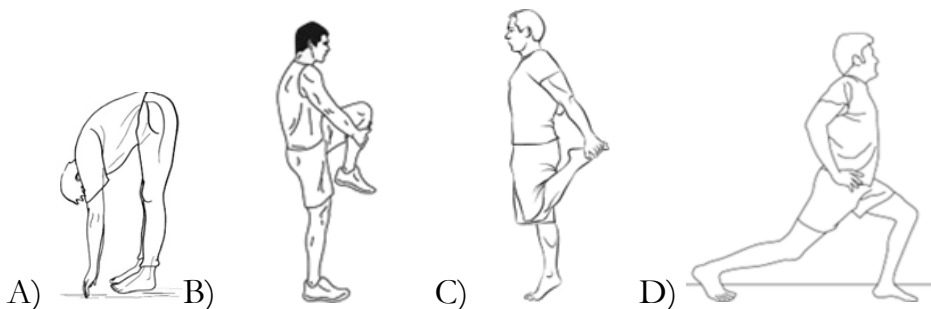
ginástica geral promove a expressão artística e criativa através da combinação de movimentos, música e elementos de performance que permitem aos praticantes explorar e desenvolver sua própria identidade corporal. Parte das atividades de ginástica geral envolve trabalhar em conjunto com outros ginastas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

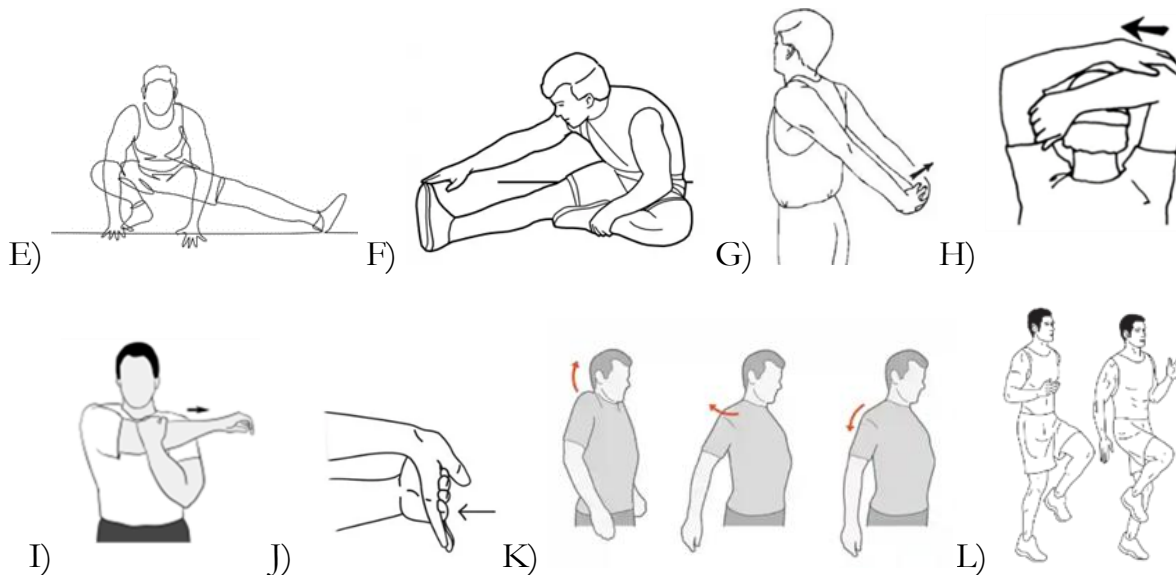
Conforme os ginastas/alunos adquirem novas habilidades e superam desafios pessoais, eles desenvolvem uma maior autoconfiança em suas capacidades físicas e mentais, o que também contribui para uma maior autoestima.

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 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:

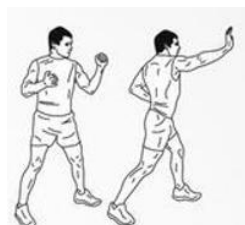
- Corra 1 minuto no lugar levantando os tornozelos.



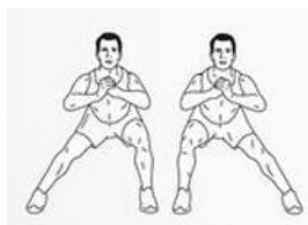
- b) Dê 10 chutes com a perna direita e 10 chutes com a esquerda, mantendo os braços flexionados e as mãos na frente do rosto.



- 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 32

ATLETISMO: ARREMESSOS



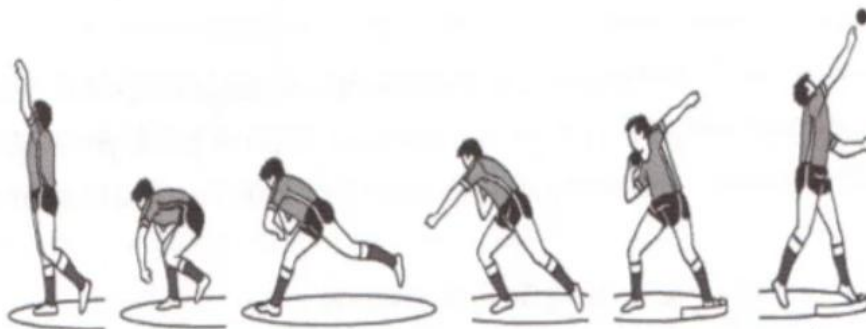
o atletismo, as provas de arremesso incluem competições em que os atletas lançam diferentes tipos de implementos o mais longe possível. Cada prova de arremesso tem suas próprias técnicas e requisitos específicos. As principais provas de arremesso no atletismo são:

ARREMESSO DE PESO

O arremesso de peso envolve lançar uma esfera pesada (peso) o mais longe possível, a partir de uma área de arremesso circular.

Técnica:

1. **Preparação:** O atleta começa dentro de um círculo com um peso que deve ser mantido junto ao queixo e ao pescoço.
2. **Movimento:** A técnica envolve uma rotação dentro do círculo para gerar força. O atleta usa uma sequência de movimentos para impulsionar o peso para fora do círculo.
3. **Lançamento:** O peso é lançado com um impulso poderoso dos braços e do tronco, enquanto o atleta mantém a estabilidade e o equilíbrio.



Equipamento: peso esférico (masculino: 7,26 kg; feminino: 4 kg) e círculo de arremesso com diâmetro de 2,135 metros.

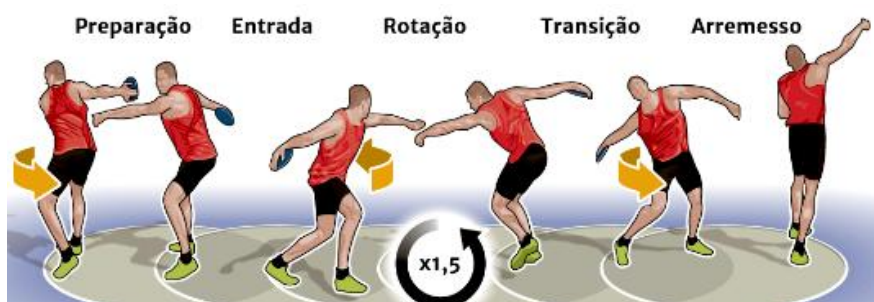


ARREMESSO DE DISCO

No arremesso de disco, o atleta lança um disco pesado o mais longe possível, a partir de uma área circular.

Técnica:

1. **Preparação:** O atleta começa com o disco em uma posição de preparação no círculo de arremesso.
2. **Rotação:** A técnica inclui uma rotação dentro do círculo para criar uma força centrífuga. O atleta gira e lança o disco com uma combinação de força e precisão.
3. **Arremesso:** O disco é lançado com uma técnica de rotação e liberação para maximizar a distância.



Equipamento: disco (masculino: 2 kg; feminino: 1 kg) e círculo de arremesso com diâmetro de 2,5 metros.



ARREMESSO DE MARTELO

No arremesso de martelo, o atleta lança um peso preso a uma corda (martelo) o mais longe possível, a partir de uma área de arremesso circular.



Técnica:

1. **Preparação:** O atleta segura o martelo e começa a girar dentro do círculo.
2. **Movimento:** A técnica envolve girar o martelo em um movimento circular para acumular velocidade. O atleta usa o giro para lançar o martelo o mais longe possível.
3. **Lançamento:** O martelo é liberado em um ponto específico da rotação para maximizar a distância.



Equipamento: martelo (masculino: 7,26 kg; feminino: 4 kg) e círculo de arremesso com uma área de 2,135 metros de diâmetro.



ARREMESSO DE DARTO

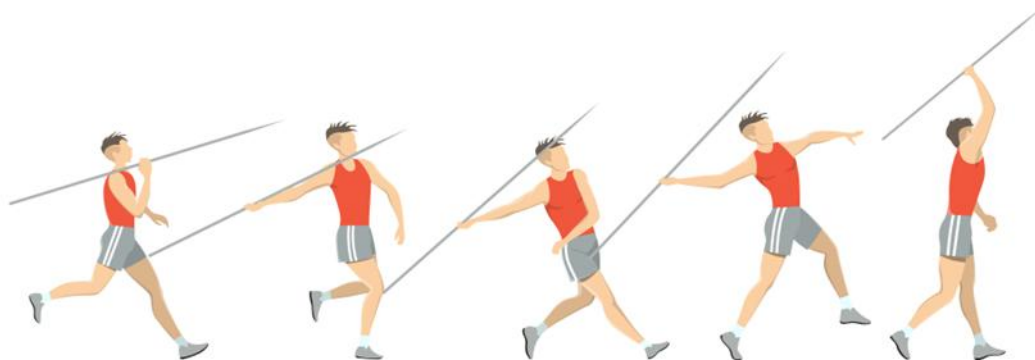
No arremesso de dardo, o atleta lança um dardo longo e fino o mais longe possível, a partir de uma área de arremesso.

Técnica:

1. **Preparação:** O atleta começa com o dardo atrás da linha de arremesso.
2. **Movimento:** A técnica envolve uma corrida de aproximação e uma sequência de passos que ajudam a gerar impulso.



3. **Lançamento:** O dardo é lançado com um movimento de braço poderoso e técnico, usando a força da corrida e a precisão do lançamento.



Equipamento: dardo (masculino: 800 g; feminino: 600 g) e área de arremesso com uma pista de aproximação e linha de arremesso.



INDICAÇÕES GERAIS PARA TODOS OS ARREMESSOS

- **Técnica Adequada:** A técnica é crucial para a eficácia do arremesso. Pratique regularmente a técnica específica para cada tipo de arremesso.
- **Treinamento de Força:** Desenvolva a força muscular, especialmente no tronco, braços e pernas, para melhorar a potência do arremesso.
- **Coordenação e Precisão:** Desenvolva a coordenação e a precisão para garantir que o arremesso seja realizado corretamente e com eficiência.
- **Equipamento Correto:** Utilize o equipamento adequado e certifique-se de que está em boas condições para garantir a segurança e o desempenho.
- **Análise e Correção:** Use vídeos e feedback de treinadores para analisar a técnica e fazer as correções necessárias.
- **Treinamento Mental:** O objetivo e a concentração são importantes para a precisão e a força do arremesso. Técnicas de visualização e estratégias de concentração podem ser úteis.

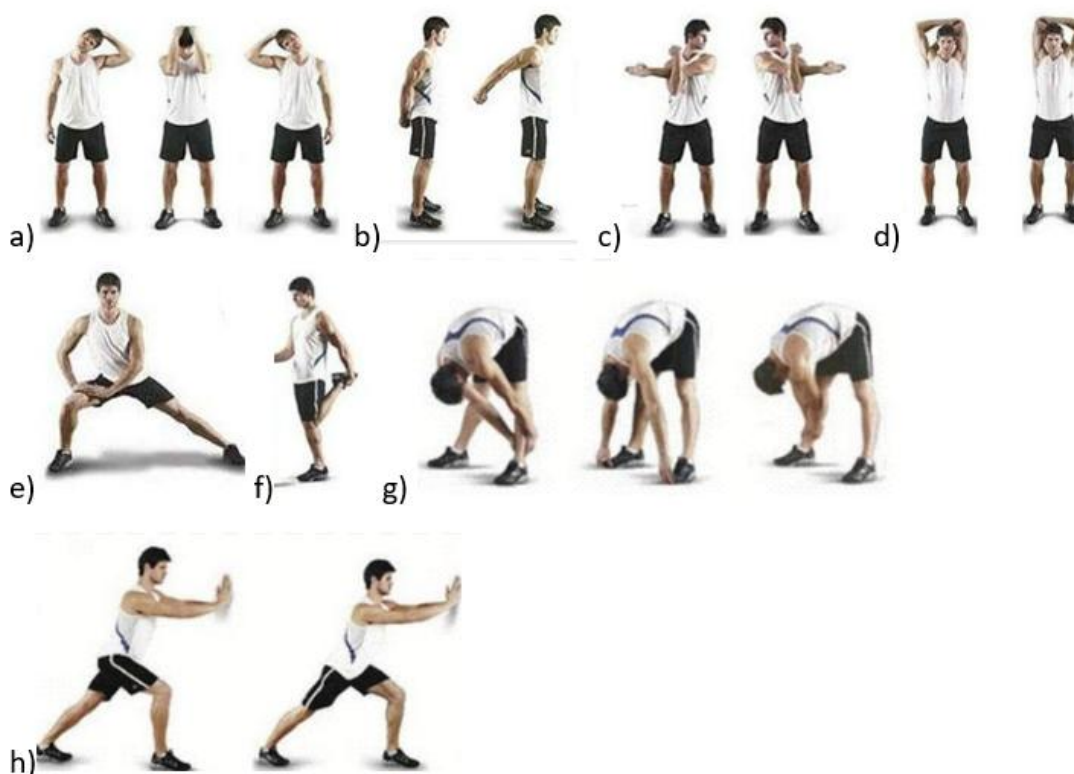
Essas técnicas e estratégias podem ajudar o atleta a melhorar seu desempenho nas provas de arremesso no atletismo, permitindo-lhe alcançar melhores resultados e aperfeiçoar suas habilidades.

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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 – ARREMESSANDO

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

Sugestões para adaptações dos equipamentos: o peso pode ser bolas pequenas com areia dentro, garrafas de água pequena com água ou areia dentro, cabo de vassoura, bola com areia amarrada em um pedaço de corda, disco de frisbee, tampa de panela, ou papelão cortado em círculo.

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

Para a educação domiciliar: Realize os arremessos, anotando as próprias marcas. Treine e realize novamente buscando melhorar as distâncias alcançadas.

AVALIAÇÃO

Avalie a busca do aluno pela execução técnica de cada atividade e o progresso alcançado; a postura geral, os movimentos coordenados e eficientes durante a prática e a eficácia da respiração.

Utilize vídeos para análise técnica ou observação direta durante as práticas.

Verifique a capacidade do aluno de manter um ritmo consistente nas corridas de resistência, e a habilidade em ajustar a velocidade e o ritmo conforme a atividade.

Observe a técnica dos saltos das corridas de aproximação, decolagem, posição no ar e aterrar sem desequilíbrio. Verifique se o aluno está atingindo a área de aterrissagem designada.

Avalie a posição inicial e a técnica de preparação para os arremessos as técnicas de rotação, descolamentos e liberação dos objetos. A fluidez e a coordenação do movimento durante os arremessos e a aplicação de força e potência.

Forneça feedback imediato e construtivo para ajudar o aluno a melhorar sua técnica e estratégia e mantenha os registros de desempenho para análise comparativa e acompanhamento do progresso.

É fundamental ter clareza de que a repetição e a prática são essenciais para consolidar as habilidades. Considere também a confiança e a motivação, que podem impactar o desempenho identificando áreas de melhoria e que desenvolva suas habilidades.

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 aquecimento, observando e

corrigindo a postura, o tempo de execução, e se realiza com paciência e vontade. Avalie se o aluno interage cooperativamente e colaborativamente com os exercícios e as atividades.

Espera-se que o aluno supere os próprios limites a cada atividade e 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.

Avalie a aplicação das habilidades nas atividades práticas, se compreendeu as regras relacionados ao esporte. O aluno pode escrever sobre suas experiências, aprendizados e desafios enfrentados. Além da disciplina e a concentração que 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.

Proponha uma autoavaliação do seu próprio desempenho e áreas de melhoria e incentive o aluno a definir metas pessoais. Avalie seu progresso ao longo do tempo, podendo, inclusive, documentar o desenvolvimento de habilidades ao longo das aulas.



AULA 33

EXPRESSÃO CORPORAL



expressão corporal é uma prática que utiliza o movimento e o corpo como ferramentas de comunicação, aprendizado e desenvolvimento pessoal. Esta abordagem é importante para promover não apenas habilidades físicas, mas também sociais, emocionais e cognitivas, ajudando os alunos a reconhecerem e expressarem suas emoções e reconhecerem as emoções do outro, muitas vezes favorecendo a empatia.



A expressão corporal também ajuda a se comunicarem de forma eficaz, utilizando gestos, posturas e expressões faciais.

Atividades de expressão corporal estimula a imaginação e a criatividade, permitindo que explorem novas formas de se mover e se expressar, tornando-os mais conscientes de si mesmos e dos outros.

ATIVIDADE 01 – COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Os alunos irão interpretar uma história ou uma cena usando apenas movimentos e gestos, sem palavras nem objetos.

Junte toda a família e os amigos. Escreva em pedaços de papéis, frases referentes a um tema, por exemplos: Milagres de Jesus, Parábolas de Jesus, vida de Santos, histórias fantásticas, etc.

Um aluno pega um papel e faz a mímica, interpretando o que está escrito. Os outros participantes devem tentar adivinhar.

Atentar-se para as expressões faciais e os movimentos corporais. Por exemplo, podem atuar como se estivessem felizes, tristes, surpresos ou com raiva, dependendo da história ou da frase.

Orientações importantes: Os temas podem ser variados, mas devem ser comuns a todos os participantes.

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