



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

Wendel Satil Valadares

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 7º ANO

NOME DA ESCOLA:

NOME DO ALUNO:

TURMA

TURNOS:

TOTAL DE SEMANAS:

NÚMERO DE AULAS POR SEMANA:

NÚMERO DE AULAS POR MÊS:

DICA PARA O ALUNO

Caro(a) estudante,

A suspensão das aulas em virtude da propagação do COVID-19 foi uma medida de segurança para sua saúde. Mas, não é motivo para que você deixe de estudar e aprender sempre, lembrando que você inicia uma nova etapa da Educação Básica, que é a Educação Profissional. Dessa forma, você:

1. receberá Plano de Estudos Tutorado de cada um dos componentes curriculares.
2. terá acesso aos conceitos básicos da aula.
3. realizará algumas atividades.
4. precisará buscar informações em diferentes fontes.
5. deverá organizar o seu tempo e local para estudar.

Tendo em vista, o desenvolvimento de competências e habilidades previstas no plano de ensino e no planejamento dessa disciplina. Para qualquer dúvida encaminhe um e-mail para del_educacaofisica@hotmail.com ou um WhatsApp no número (33) 9 9141-3434

Será um enorme prazer tirar suas dúvidas.

Atenciosamente:

Prof. Wendel Satil Valadares, Mantena, Minas Gerais.

QUER SABER MAIS?

DICAS PARA APRENDER A GOSTAR DE LER!

Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo. Experimente!

- Reserve um tempo diário para leitura;
- Comece por livros finos;
- Comece por um livro ou tema que você goste muito;
- Determine a quantidade de páginas para ler por dia;
- Escolha um lugar tranquilo e aconchegante.

SEMANA 1/2

EIXO PROGRAMÁTICO- ESPORTES

OBJETO DE CONHECIMENTO – ESPORTE DE MARCA

HABILIDADE(S):

- (EF67EF05P7) Vivenciar, criar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios possibilitando a ação assertiva e a intervenção em diversas situações de jogo

ATIVIDADES ½

ATIVIDADE

1 - ALONGAMENTO - É de extrema **importância**, fazer **alongamentos** antes e depois das atividades físicas. Os **alongamentos** aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.

1.1 - Durante 10 minutos, fazer os alongamentos da imagem à baixo. Siga a instrução descrita dos números de 1 à 13.

Alongamentos



2 - ESPORTES DE PRECISÃO: São aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e a eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo. A pontaria é a capacidade mais importante nesses esportes. Exemplos: bocha, croquet, curling, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.

2.1 - Pesquise e transcreva para o caderno o QUE É TIRO COM ARCO, máximo de 10 linhas.

2.2 - Agora, vamos utilizar da CRIATIVIDADE. Junto com um adulto, faça você mesmo o seu ARCO. Abaixo tem a imagem para utilizar de modelo.

Obs. Fazer somente com materiais da natureza (reciclados). Utilize sua criatividade! O material deverá ser levado assim que retornarmos com nossas aulas presenciais.



LINK PARA ACESSO AO YOUTUBE PARA CONHECEREM UM POUCO MAIS DO ESPORTE -

<https://www.youtube.com/watch?v=tYLOYhATe8Y> **ATIVIDADE**

1 - AQUECIMENTO - É de extrema importância, fazer **alongamentos** antes e depois das atividades físicas. Os **alongamentos** aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.

1.1 - Durante 10 minutos, fazer os alongamentos da imagem à baixo. Siga a instrução descrita dos números de 1 à 13.



2 - ESPORTES DE PRECISÃO: São aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e a eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo. A pontaria é a capacidade mais importante nesses esportes. Exemplos: bocha, croquet, curling, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.

2.1 - Pesquise e transcreva para o caderno o QUE É TIRO COM ARCO, máximo de 10 linhas.

2.2 - Agora, vamos utilizar da CRIATIVIDADE. Junto com um adulto, faça você mesmo o seu ARCO. Abaixo tem a imagem para utilizar de modelo.

Obs. Fazer somente com materiais da natureza (reciclados). Utilize sua criatividade! O material deverá ser levado assim que retornarmos com nossas aulas presenciais.



LINK PARA ACESSO AO YOUTUBE PARA CONHECEREM UM POUCO MAIS DO ESPORTE -
<https://www.youtube.com/watch?v=tYLOYhATe8Y>

EIXO PROGRAMÁTICO: JOGOS E BRINCADEIRAS

OBJETO DE CONHECIMENTO: JOGOS E BRINCADEIRAS ELETRONICOS

- **HABILIDADE(S):** (EF67EF02P6) Identificar e analisar as transformações nas características dos jogos

eletrônicos em função dos avanços das tecnologias digitais e nas respectivas exigências corporais demandadas por esses diferentes tipos de jogos, refletindo sobre seus impactos na saúde, qualidade de vida e relações sociais.

ATIVIDADES

Objetivo: Propiciar aos alunos a contextualização do jogo eletrônico.

RESPONDA O QUESTIONÁRIO:

- Atualmente, você tem computador?
- Para quais fins você o utiliza?
- Você pratica algum jogo eletrônico? Qual
- Quanto tempo você fica diariamente em games?
- Você considera os jogos eletrônicos benéficos?
- Você considera os jogos eletrônicos maléficos?

Entrevista

Idade: _____ Série _____ Sexo: Masc. _____ Fem. _____

1-Você joga videogame? Sim () () Não .Em caso da resposta ser sim onde? Em casa () Na locadora ()
Na casa de colega

2- Você gosta de jogar videogame? Sim () Não() Em caso da resposta ser sim onde? Todo dia () Só final
de semana e feriado () Quatro vezes por semana() Três vezes por semana () Duas vezes por semana ()
Uma vez por semana()

3-Qual o estilo de jogo que você mais gosta de jogar? Por favor, responda apenas uma alternativa.
Aventura () Violência () Esporte () Terror () Suspense () Por que?

Resposta: _____

1- Na sua opinião o jogo de videogame traz algum benefício para as crianças e adolescentes? Sim ()
Não() Se a resposta for sim, citar qual o benefício.

Resposta: _____

- 2- Na sua opinião o jogo de videogame traz algum malefício para crianças e adolescentes? Sim () Não () Se a resposta for sim, citar qual (s) malefício(s)

Resposta: _____

- 3- 6- Na sua opinião quem se beneficia com o jogo do videogame? Quem joga? Quem fabrica? Quem vende? Quem compra? Todos? Ninguém?

Resposta: _____ Por quê?

Resposta: _____

Curiosidades... A origem do vídeo games foi no Tênis(1958), jogo feito em um computador analógico, conectado a dois controles e um osciloscópio, que funcionava como tela. Foi criado por William Higinbotham; um físico nuclear da Divisão de Instrumentação do Brookhaven National laboratory nos EUA. Entrevista Disponível em:

http://www.nepecc.faei.ufu.br/arquivos/Simp_2006/artigos/03_jogo_trab_19.pdf. Acesso em: 25 set.2014. Vídeo 1 Evolução dos jogos eletrônicos. Disponível em:<

<http://www.youtube.com/watch?v=sgxvalbwVI>> Acesso em 25 set.2014. O vídeo tem duração de 4' e 46''. Vídeo 2 Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=N-ISY8A4U8>. Acesso em: 25 set. 2014. Duração: 2' e 56''

ATIVIDADE 2 Objetivo: Conhecer histórias e situações em que o excesso de tempo jogando tornaram prejudiciais à saúde das pessoas. Refletir sobre o excesso de tempo na frente do computador jogando.

Dialogando com a família Pesquisa Investigativa (voltado para os Pais ou responsáveis)

- a) Quais os jogos e/ou brincadeiras que você se identifica mais?
- b) Cite a que você mais gostava nas aulas de Educação Física Acha importante as aulas de Educação Física: () sim () não
- c) Você tem acesso ao computador? (marque com um x): () sim () não Se a resposta for sim, qual: () casa () Lan house () trabalho () outro local
- d) Conhece Jogos eletrônicos? () sim () não
- e) Comparar as brincadeiras do passado com as atuais (virtual) você se identifica com qual? () passado () atual – Jogos eletrônicos
- f) Você tem acesso aos jogos eletrônicos que seu/sua filho (a) joga? () sim () não
- g) Você sabe o que são jogos eletrônicos? () sim () não

h) Poderia falar pontos negativos e positivos sobre jogos eletrônicos? Dê sua opinião.

Você sabia que? Desde a década de 1970, os jogos eletrônicos atraem adeptos de todas as idades.

Mas fique de olho, porque jogos eletrônicos em excesso podem levar ao sedentarismo.