



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

WENDEL SATIL VALADARES.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 8º ANO

NOME DA ESCOLA: ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR JOSE JORIO

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 91413434

Será um enorme prazer tirar suas dúvidas.

Atenciosamente:

Prof. Wendel Satil Valadares, 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):

- (EF89EF09P8) Reconhecer os fatores de risco relacionados ao uso de substâncias para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais, assim como promover ações para a redução do consumo de álcool, tabaco e outras drogas.
- (EF89EF05P8) Identificar e interpretar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência etc.).

ATIVIDADES 1/2

Se tiver acesso a internet assista os vídeos sugerido pelo professor, ele é mais uma ferramenta para reforçar sua aprendizagem aproveite e pesquise outros relacionados ao tema.

O que o aluno poderá aprender com esta aula

Observar como o uso de substâncias ilícitas podem prejudicar tanto o físico como a carreira de um atleta.

ATIVIDADE

1 - ALONGAMENTO - O alongamento deve ser feito na seguinte seqüência:

- Mobilidades articulares: ombros, punhos, dedos, quadril, pé e pescoço
- Pequenos grupos musculares: bíceps, tríceps, antebraço, panturrilha.
- Grandes grupos musculares: quadríceps, peitoral, grande dorsal e coluna

✓ **Explicação destes grupos musculares estão na página do facebook.**
<https://www.facebook.com/rodrigopereiraprofessor>

Esquecer o alongamento depois do treino é certeza de músculos tensos. "Sem ele, há aumento na compressão dos tendões e diminuição da mobilidade para realização dos exercícios", relata o professor. "O estresse contínuo, ao longo do tempo, pode acarretar uma lesão". Comece a praticar e sinta a melhora na agilidade, na força e na velocidade dos seus exercícios.

1.1 - Durante 10 minutos, fazer os alongamentos da imagem à baixo.



PRÁTICA SOCIAL INICIAL

Muitos atletas com desejo de alcançar status e o prestígio algumas vezes fazem uso de métodos que auxiliam na melhora de seu rendimento pessoal.

PROBLEMATIZAÇÃO



JORNALDOCIDADAO.COM Disponível

em: <http://jornaldocidadao.files.wordpress.com/2009/05/boacausa.jpg> acessada em: 15/10/2009.

Todo ser humano gostaria de ser perfeito, imbatível, capaz de quebrar recordes e acumular títulos e vitórias. Para alcançar esse objetivo, muitos atletas utilizam substâncias proibidas.

DEBATE –PENSE: Você seria capaz de utilizar qualquer substâncias dessas?

INSTRUMENTALIZAÇÃO

O ser humano apresenta limitações e nem sempre todos encaram isso da melhor maneira possível, querem vencer essas limitações, ou seja, seus limites a todo custo.

ATIVIDADE

1. Realizar uma pesquisa sobre uma determinada substância, onde seu uso é proibido no esporte

Sugestão de site para consulta:

SPINER.COM Disponível em: <http://www.spiner.com.br/modules.php?name=News&file=article&sid=583> acessada em 17/10/2009.

CONCEITUE:

- Estimulantes
- Analgésicos
- Narcóticos
- Agentes anabolizantes
- Diuréticos
- Hormônios peptídicos
- Hormônios análogos

2. Como essas substâncias auxiliam na melhora do rendimento e quais seus efeitos colaterais, os prejuízos que trazem para o organismo.

3.

IMAGINE A CENA QUE SERÁ NARRADA A SEGUIR:



UOL.COM Disponível em: <http://st0.mais.uol.com.br/D/01/B9/127774-large.jpg> acessada em: 15/10/2009.

Um halterofilista se prepara para tentar um levantamento de 160 kg. Ele caminha para o recipiente com magnésio, passa um pouco nas mãos e pega a barra. Levanta-a com dificuldade até ao pescoço, arfa de esforço enquanto prepara o segundo passo do levantamento, mas depois de iniciar o movimento para levantar a barra por cima da cabeça, o músculo que rodeia a omoplata direita cede violentamente, desprotegendo a coluna do atleta.

A carreira desse halterofilista foi interrompida nesse instante. O impacto de 160 kg o atirou irremediavelmente em uma cama de hospital, tetraplégico. A conclusão do inquérito imediatamente instaurado não deixou espaço para dúvidas: as constantes ingestões de anabolizantes "esticaram" o músculo de tal maneira que, numa situação de esforço, este rompeu-se brutalmente.

Os anabolizantes, que anos antes haviam adquirido virtudes de poção mágica, provaram a sua falibilidade.

Esse acontecimento não foi inventado por ninguém. É a história verdadeira de um atleta finlandês que estava disputando um campeonato mundial e viu sua carreira de vitórias e conquistas ser destruída em poucos segundos. Tudo porque ele, em vez de melhorar seu desempenho através de treinamento, utilizou um meio ilegal.

Infelizmente, nas academias a coisa não está muito diferente. Muitos garotos estão tentando ficar mais fortes usando substâncias químicas que aumentam seu desempenho de uma maneira antinatural.

PENSE NISSO!

- A. Você seria capaz de utilizar uma substância dessas, mesmo sabendo que poderia ser punido?
- B. E os efeitos colaterais dessas drogas no nosso organismo. Você pensa sobre isso?



[Prevenção às drogas \[Esporte na escola\]](#)

PORTAL DO PROFESSOR. Disponível

em: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/recursos/18469/prevencao_drogas_esporte_escola.wmv acessada em: 18/10/2009.

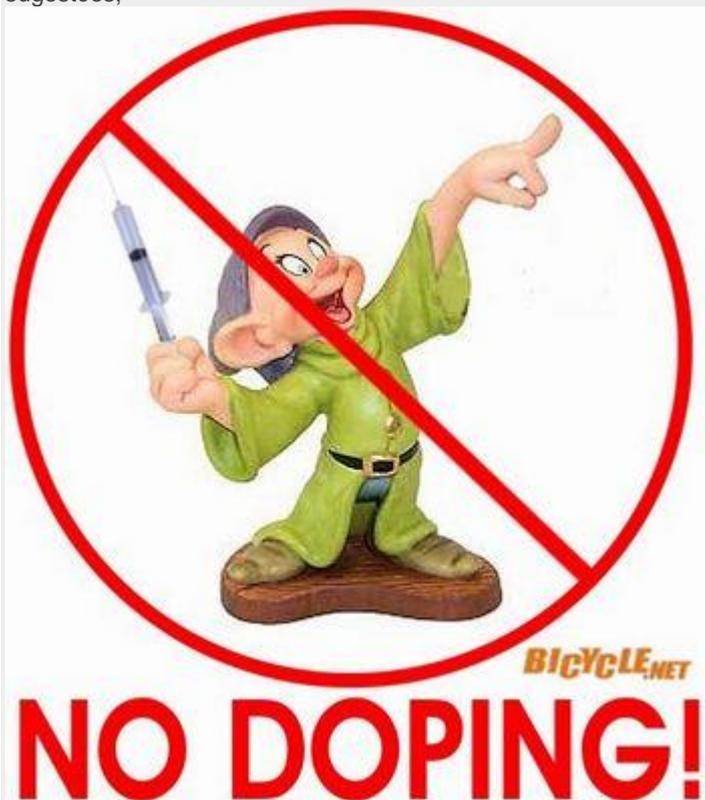
ROTEIRO DE DISCUSSÃO:

Resposta :

1. O esporte deve ser usado como um meio para se prevenir o uso de drogas e não levar ao seu uso. Você concorda com essa colocação?
2. Quais os meios que um atleta deve usar para conseguir destaque dentro do esporte?
3. Por quê a combinação drogas e esportes nunca dará certo?

PRÁTICA SOCIAL FINAL

1. Os alunos deverão montar um logo sobre o combate ao uso de doping nos esportes, aqui estão algumas sugestões;



BICYCLE.NET Disponível em: <http://www.bicycle.net/wp-content/uploads/2007/04/no-doping.jpg> acessada em: 17/10/2009.



FOTOLIA.COM Disponível em: http://static-p4.fotolia.com/jpg/00/01/17/41/400_F_1174104_kha6y8eAKUnJSGnxbGQjOgi0WBzdlx.jpg acessada em: 17/10/2009.

SEMANA 3/4

EIXO PROGRAMÁTICO: JOGOS E BRINCADEIRAS

OBJETO DE CONHECIMENTO: JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES

- (EF89EF22MGP8) Compreender e validar a importância da vivência e fruição das brincadeiras e jogos ao longo da vida, refletindo sobre fatores que podem influenciar o distanciamento dessas práticas.

ATIVIDADES

1. Escreva um parágrafo que responda as seguintes questões: O que é um jogo? O que é uma brincadeira? E o que é um esporte? Qual a relação entre jogo, brincadeira e esporte?

2. Observe a lista abaixo, quais são considerados JOGOS, quais são BRINCADEIRAS e quais são ESPORTE? Classifique-as e justifique sua resposta: A- jogo B- brincadeira C-esporte A/B – jogo e/ou brincadeira

- Voleibol _____
- Peteca _____
- Bolinha de gude _____
- Esconde esconde _____

- Basquetebol _____
- Handball _____
- Estátua _____
- Bate e corre _____
- Alerta _____
- Pega pega _____
- Esgrima _____
- Futebol _____
- Cama de gato _____
- Bolinha de sabão _____
- Xadrez _____

Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/galeria/detalhe.php?foto=14&evento=1>

VOCE SABIA?

Para DARIDO (2007, p. 163) o jogo é uma oportunidade criativa para que pratiquemos ações e relações. Existem dois estilos básicos de jogo: podemos jogar com o outro, na cooperação, ou podemos jogar contra o outro, na competição. Na disciplina de Educação Física você pode estudar vários conteúdos entre eles estão os Jogos e Brincadeiras.

3. Para finalizar, escreva nas linhas a seguir quais jogos você já participou na sua casa ou em seu bairro.

Sugestões de vídeo:

JORNAL DA GAZETA. **Crianças descobrem brincadeiras da época dos pais**. 31 out. 2007. Disponível em: http://www.youtube.com/watch?v=CO_BctkwTek&feature=related. Acesso em: 15/11/10.

TVENDO E APRENDENDO. REDE APARECIDA. **Brincadeiras infantis**. 14 out. 2009. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=HVwMkrBnJAA&feature=related>. Acesso em: 15/11/10.

Após assistir o vídeo, solicitar aos alunos que falem os nomes dos jogos que julgarem ser antigos. Durante a fala dos alunos, o professor escreverá os nomes no quadro negro e confirmará se os demais colegas concordam ou não, com a indicação do jogo pelo aluno.

Tendo os nomes dos jogos, solicitar aos alunos que escolham um, para ser vivenciado nesta primeira aula.

Antes da vivência deste jogo, perguntar quem conhece as regras do jogo que vai ser vivenciado. Se algum aluno souber, solicitar que explique para os demais colegas. Se nenhum aluno manifestar ter o conhecimento das regras desse jogo, o professor deverá explicar como é que se joga.

Antes de terminar a aula, conversar com os alunos sobre sua participação no jogo escolhido. Nesse sentido, sugerimos que questione se:

1. Gostaram do jogo?
2. É um jogo interessante? Por quê?
3. Por que será que as pessoas jogavam esse jogo?
4. Vocês conhecem alguém que já tinha jogado esse jogo? Quem?

ATIVIDADES II

1) FAÇA UMA ENTREVISTA COM OS PAIS OU AVÓS

NOME DO ALUNO:	
Vamos conhecer um pouco mais sobre os jogos que nossos pais ou avós jogavam quando eram crianças?	
Nome do jogo?	
Por que jogava?	
Como se joga?	
Com quem se joga?	
Local que se joga?	
Material necessário para jogar?	
O que pode ser feito nesse jogo?	
O que não pode ser feito nesse jogo?	
Quem vence o jogo?	
Quem respondeu essas perguntas? (pais ou avós)	

2) RELACIONE AS PERGUNTAS DE ACORDO COM A RESPOSTA DAS ENTREVISTAS:

- A) Se existe diferença entre o jogo vivenciado pelos pais ou avós, do jogo do cotidiano do aluno?
- B) O motivo pelos quais seus pais e avós jogavam e se é o mesmo de vocês? Por quê?
- C) Existe alguma característica em comum entre o jogo antigo e o jogo do cotidiano?

D) Se você tivesse que escolher um dos jogos vivenciados nas aulas, qual você escolheria? Por quê?