

# PLANO DE ESTUDO

# TUTORADO 3º ANO

Ensino Médio

*Regular Diruno*



## EDUCAÇÃO FÍSICA



EDUCAÇÃO



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

## SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS



## PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física	PROFESSOR: William Vieira Carrijo
NOME DA ESCOLA: Escola Estadual Professor José Jório	
ALUNO: xxx	
TURMA: 3º Ano 1 – Ensino Médio	TURNOS: Diurno
MÊS: Maio/Junho	TOTAL DE SEMANAS: 04
NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: 02	NÚMERO DE AULAS POR MÊS: 08

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS	DICA PARA O ALUNO	QUER SABER MAIS?
<p><b>PREZADOS PAIS E RESPONSÁVEIS,</b></p> <p>Diante da situação atual mundial causada pela COVID-19, coronavírus, as aulas presenciais foram suspensas em todo Brasil. Entretanto, como incentivo à continuidade das práticas de estudo, preparamos para nossos estudantes um plano de estudo dividido em semanas /meses e aulas que deverá ser realizado em casa.</p> <p>Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante será desafiado a resolver algumas atividades. Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência. É de suma importância que você auxilie seu(s) filho(s) na organização do tempo e no cumprimento das atividades. Contamos com o apoio de vocês.</p>	<p><b>QUERIDO(A) ESTUDANTE,</b></p> <p>Para ajudá-lo(a) nesse período conturbado, em que as aulas foram suspensas a fim de evitar a propagação do coronavírus, preparamos algumas atividades para que você possa dar continuidade ao seu aprendizado. Assim, seguem algumas dicas para te ajudar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Siga uma rotina;</li> <li>✓ Defina um local de estudos;</li> <li>✓ Tenha equilíbrio;</li> <li>✓ Conecte com seus colegas;</li> <li>✓ Peça ajuda a sua família;</li> <li>✓ Use a tecnologia a seu favor.</li> </ul> <p>Contamos com seu esforço e dedicação para continuar aprendendo cada dia mais!</p>	<p><b>DICAS PARA APRENDER A GOSTAR DE LER!</b></p> <p>Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo. Experimente!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reserve um tempo diário para leitura;</li> <li>✓ Comece por livros finos;</li> <li>✓ Comece por um livro ou tema que você goste muito;</li> <li>✓ Determine a quantidade de páginas para ler por dia;</li> <li>✓ Escolha um lugar tranquilo e aconchegante.</li> </ul> <p style="text-align: right;">Bons estudos!</p>

Em caso de dúvidas, entre em contato:

**Professor William Vieira Carrijo**

(33) 98831-9680 / william.carrijo@educacao.mg.gov.br

## SEMANA 1 – 18 A 24 DE MAIO DE 2020

**UNIDADE TEMÁTICA:** Esportes

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Elementos técnicos básicos dos esportes.

**HABILIDADE(S):**

- Identificar os elementos técnicos básicos de cada modalidade;
- Executar os elementos técnicos básicos de cada modalidade.

**CONTEÚDOS RELACIONADOS:** Capacidades e habilidades motoras.

**INTERDISCIPLINARIDADE:** Língua Portuguesa e Biologia.

### LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

#### **HABILIDADES X CAPACIDADES**



É muito difícil aprender o que é logaritmos na matemática se você não sabe multiplicar, da mesma forma, conceitos básicos das atividades físicas te ajudam a aprender e desenvolver seu treino, desempenho ou coreografia. Para hoje vamos distinguir **HABILIDADES** motoras de **CAPACIDADES** motoras.

Tente neste momento, você mesmo, a pensar nas diferenças entre essas duas expressões. Parece simples, mas vou escrever uma sequência de palavras e resolva como agrupá-las em habilidades e capacidades motoras:

**1. Flexibilidade / 2. Correr / 3. Girar / 4. Força muscular / 5. Salto em distância / 6. Agilidade**

Se você agrupou 1, 4, e 6, você escolheu o grupo das capacidades, e 2, 3 e 5 são habilidades. Então vamos entender melhor: **Habilidade Motora é aquilo que se aprende ao longo da vida e Capacidade Motora é aquilo que se nasce com, e pode ser desenvolvido (melhorado com exercícios).**

As habilidades são conjuntos de movimentos que agrupados da forma certa desempenham uma função, por exemplo 'andar'. Existem habilidades fundamentais de deslocamento (andar, correr, saltitar, saltar) de manipulação (segurar, lançar, quicar, chutar) e de estabilização (girar, rolar, equilibrar-se) e a combinação dos três anteriores (correr e saltar, andar equilibrando-se numa barra, saltar girando).



Existem habilidades motoras específicas que são aquelas que foram criadas pelo ser humano, podendo ser divididas e combinadas nos três aspectos anteriores: deslocamento (chassê do ballet, salto carpado da ginástica, etc), manipulação (girar uma espada, manipular uma fita de ginástica rítmica, chute 'bica' do futebol, etc) e estabilização (pirueta do jazz, rolamento lateral do judô, avião da ginástica, etc).

Já as capacidades motoras, todos os seres humanos possuem. Podem ser divididas em **condicionantes (força explosiva, força de resistência, flexibilidade, velocidade, agilidade)** e **coordenativas (ritmo, equilíbrio, coordenação multimembros, adaptação espaço-temporal)**. Existem muitas outras capacidades e todas elas são desenvolvidas durante o processo de crescimento e desenvolvimento humano.

Apesar de diferentes, as habilidades e capacidades estão totalmente ligadas. Não é possível executar um salto com dupla pirueta (habilidade específica de estabilização e deslocamento) se você não desenvolveu força muscular explosiva, equilíbrio e coordenação motora (capacidades motoras condicionantes e coordenativas).

Texto disponível em: <http://cienciasdocorpoemovimento.blogspot.com/2013/04/e-muito-dificil-aprender-o-que-e.html>

PARA SABER MAIS SOBRE CAPACIDADES E HABILIDADES, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK:  
[https://www.youtube.com/watch?v=u-ldKd\\_R4Z4](https://www.youtube.com/watch?v=u-ldKd_R4Z4)

## ATIVIDADE 1

Agora que você já sabe conceitos, exemplos e a diferença, entre Capacidade e Habilidade Motora, você já está pronto para fazer as atividades propostas.

**Atividade 1** - Comente a afirmativa seguinte, escrevendo no mínimo 5 linhas no caderno, tendo como base a leitura do texto anterior. Use suas palavras e contextualize sua resposta.

**“AS HABILIDADES MOTORAS SÃO NECESSÁRIAS SOMENTE DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA”.**

## ATIVIDADE 2

Considerando que para melhor aplicação das habilidades em cada Esporte, precisamos de certas capacidades motoras bem desenvolvidas e melhoradas. **Associe o código das capacidades aos esportes.** Pensando nas habilidades específicas dos Esportes: Futebol o chute, Basquete o drible, Voleibol a cortada, Handebol o arremesso e Ginástica Artística o salto mortal.



Capacidades Motoras	Código	ESPORTES	Código
FORÇA EXPLOSIVA	FE	Futebol	
FORÇA DE RESISTÊNCIA	FR	Basquete	
FLEXIBILIDADE	FX	Voleibol	
VELOCIDADE	VL	Handebol	
AGILIDADE	AG	Ginástica Artística	

### ATIVIDADE 3

As habilidades motoras consistem em movimentos realizados com precisão. Um indivíduo hábil em termos motores demonstra uma elevada capacidade de coordenação de movimentos. Este tipo de habilidade está relacionado com equilíbrio, estabilidade e manipulação de outros objetos.

**Sobre a modalidade esportiva Voleibol, cite 3 habilidades motoras básicas específicas.**

Habilidade 1.

Habilidade 2.

Habilidade 3.



### ATIVIDADE PRÁTICA DA SEMANA 1



Escolha 1 habilidade motora e 1 capacidade motora e execute cada uma durante 5 minutos, divididos em 5 seções de 1 minuto, com descanso de 30 segundos entre uma e outra. Somados os dois exercícios, seu tempo total de atividade será de 10 minutos.

**GRAVE UM VÍDEO PARA COMPROVAR A REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE E RELATE EM SEU CADERNO AS DIFICULDADES E FACILIDADES ENCONTRADAS NA REALIZAÇÃO DA TAREFA. POSTE O VÍDEO NO FORMULÁRIO DE RESPOSTAS DO GOOGLE PARA CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR.**

#### ATENÇÃO ESTUDANTE!

As atividades práticas devem ser feitas em casa e com materiais que temos ou que faremos com materiais recicláveis. Observe e sempre fique atento ao seu limite físico. Não se exceda nas atividades práticas. E é sempre saudável manter-se hidratado antes, durante e após as atividades.

**OBS.: Estudantes que NÃO PODEM PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS e que são amparados por lei ou por atestado médico, deverão gravar um breve vídeo informando a situação e relatando os motivos que os impedem de realizar os exercícios físicos.**

**Esta observação vale para todas as atividades práticas da apostila.**

## ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

<https://forms.gle/GXJehKZwQoquBpETA>

Formulário para responder da SEMANA 1

## SEMANA 2 – 25 A 31 DE MAIO DE 2020

**UNIDADE TEMÁTICA:** Esportes

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Relação entre esporte, saúde, doping e qualidade de vida.

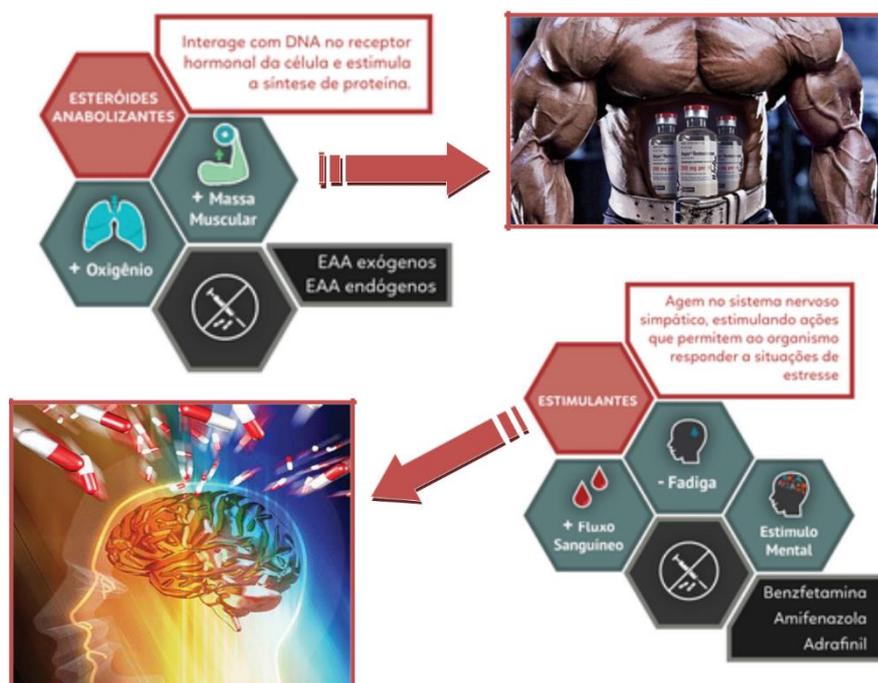
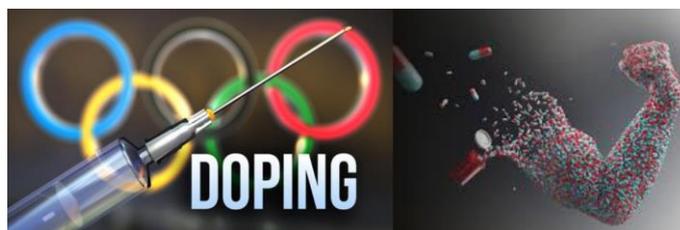
**HABILIDADE(S):**

- Explicar as relações entre o esporte, saúde, doping e qualidade de vida.
- Conhecer os efeitos do doping no organismo e seus malefícios para a saúde.

**CONTEÚDOS RELACIONADOS:** Esporte / Saúde / Doping

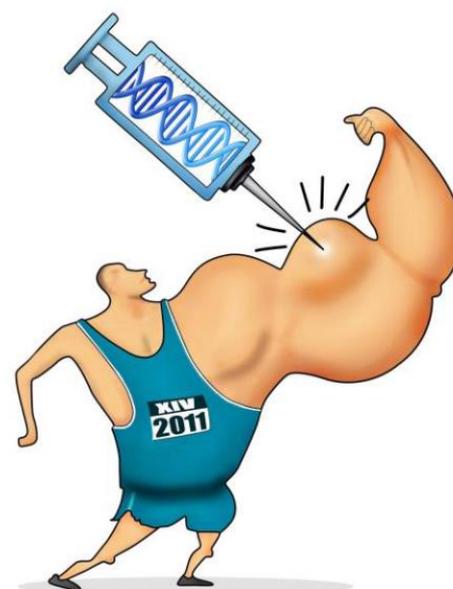
**INTERDISCIPLINARIDADE:** Língua Portuguesa, Biologia, Química e História.

### LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR



**Doping** é o uso de drogas ou de métodos específicos que visam aumentar o desempenho de um atleta durante uma competição. A palavra "doping" é de origem inglesa, usada no turfe, significa injeção ilícita de uma droga estimulante aplicada no animal de corrida a fim de assegurar-lhe a vitória. Os principais **Tipos de Doping** banidos pela **Wada** - Agência Mundial Antidoping (World Anti-doping Agency).





## E MAIS...



**Eritropoietina (EPO):** hormônio sintetizado pelos rins para regular a produção de glóbulos vermelhos. O EPO artificial aumenta o número de glóbulos vermelhos, ampliando a capacidade de corpo de usar oxigênio. Muito utilizado por atletas que praticam esportes de resistência e atletas que realizam esportes de explosão.



**Betabloqueadores:** são consumidos para reduzir os batimentos cardíacos e conter tremores em modalidades como tiro ao alvo e arco e flecha.

## Doping: Efeitos Perigosos



Apesar destas consideráveis vantagens que os estimulantes podem trazer aos atletas para que estes melhorem o seu rendimento, estas substâncias podem provocar alguns efeitos secundários potencialmente prejudiciais ao organismo tais como a falta de apetite, a hipertensão arterial, palpitações e arritmias cardíacas, entre outras que podemos pesquisar mais.

## ANABOLIZANTES

### Entenda a aceleração na produção de músculos

**MODO DE AÇÃO**

**Natural**

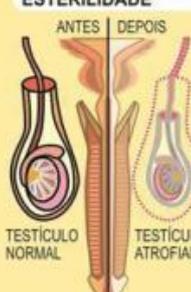
- O corpo humano possui anabolizante natural, a testosterona, hormônio masculino
- Um de seus efeitos é estimular a produção de músculos e ligar-se à membrana de células musculares

**Artificial**

- Os anabolizantes são hormônios sintéticos que imitam a testosterona
- Ligam-se aos mesmos encaixes que o hormônio masculino natural e produzem alguns dos mesmos efeitos

**EFEITOS COLATERAIS**

**ESTERILIDADE**



ANTES | DEPOIS

- Com muito anabolizante no sangue, corpo diminui produção de testosterona, hormônio masculino que estimula produção de espermatozoides, o que o anabolizante não faz
- Com o tempo, o testículo pode ficar 20% menor e homem pode ficar estéril

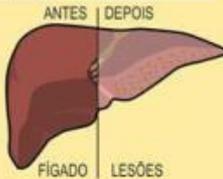
**ACNE**

- Anabolizantes estimulam produção de glândulas sebáceas, aumentando a incidência de acne
- Quando o folículo piloso entope, as espinhas aparecem em excesso

**AUMENTO DAS MAMAS**

- Com o excesso de anabolizantes, testosterona pode virar estrogênio (hormônio feminino que faz glândulas mamárias crescerem), fazendo "nascer" uma verdadeira mama. Se ficar muito grande, só sai com cirurgia

**HEPATITE**



ANTES | DEPOIS

FIGADO | LESÕES

- Fígado fica sobrecarregado porque é ele quem digere os anabolizantes
- Essa sobrecarga pelo excesso de anabolizantes gera hepatite medicamentosa
- Uma única dose de anabolizante pode ser o suficiente para prejudicar o fígado
- Causa mais comum de morte por anabolizante

FONTE | Unifesp, www.drauziovarella.com.br

© GRAFFO

## ANABOLIZANTES: EFEITOS COLATERAIS



Perda de cabelo

Alteração óssea craniana

Acne

Já houve casos documentados de câncer, AVC e mortes associadas ao uso

Inchaço de próstata

Alteração na composição do esperma

**EFEITO NAS MULHERES**

- Desregulação do ciclo menstrual
- Crescimento do clitóris (pode ser permanente)
- Alteração da voz, que fica mais grave (pode ser permanente)
- Surgimento de mais pêlos

Deformação de cartilagens

Ginecomastia (aumento do tecido do mamilo)

Cistos

Danos no fígado

Insuficiência renal

Atrofia testicular (pode ser permanente)

**SINAIS QUE EVIDENCIAM O USO**

- Crescimento grande da massa muscular em poucos meses
- Diminuição da libido
- Alterações no humor, o usuário pode ficar mais agressivo

**PARA SABER MAIS SOBRE OS EFEITOS DO DOPING, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XpDG425tZ-Q>

**Você pode acessar os sites abaixo para saber mais sobre esse assunto:**

<https://novaescola.org.br/conteudo/407/o-que-e-doping-esportivo>

<http://www.abcd.gov.br/efeitos-colaterais-da-dopagem>

### ATIVIDADE 1

Comente o pensamento e atitude deste atleta escolar, tendo como base a leitura dos textos anteriores. Você faria o mesmo?

**“Preciso vencer! Mas não tenho tempo pra treinar certinho, e o JEMG já tá aí. Ah! Tive uma ideia, como não tem exames de dopagens nos jogos da etapa microrregional, vou usar um “trem” pra melhorar minha disposição e ganhar mais massa, pra ficar forte e mais veloz. Desse jeito eu vou jogar pra c..... Ninguém vai me segurar!”**

### ATIVIDADE 2

Considerando que o uso de substâncias para melhoria da performance de atletas e pessoas comuns pode causar sérios riscos a saúde, ainda assim muitas pessoas fazem seu uso, enxergando apenas os efeitos positivos de seu interesse. Nesse sentido, associe o código dos efeitos de dopagens aos tipos de doping.



Efeitos do DOPING	Código	Tipos de Doping
AUMENTO DO OXIGÊNIO	O2	Anabolizantes:
AUMENTO DA MASSA MUSCULAR	MM	Estimulantes:
DIMINUIÇÃO DE PESO CORPORAL	PC	Genético:
AUMENTO DO FLUXO SANGUÍNEO	FS	Sanguíneo:
DIMINUIÇÃO DA FADIGA	FD	Hormônios do Crescimento:
AUMENTO DE HORMÔNIOS	HR	Diuréticos:
AUMENTO DO ESTIMULO MENTAL	EM	
AUMENTO DA RESISTÊNCIA FÍSICA	RF	

### ATIVIDADE 3

Muitos atletas fazem o uso da substância **Eritropoietina (EPO)**. Faça uma pesquisa e registre em seu caderno que substância é esta, seus efeitos e a principal modalidade que os atletas que fazem o uso dessa substância pertencem.

### ATIVIDADE 4

Faça uma pesquisa sobre atletas que tiveram sua carreira prejudicada ou acabada devido ao uso de drogas (dopagem). Na pesquisa, responda as seguintes questões:

- ✓ Nome do atleta;
- ✓ Modalidade;
- ✓ Substância usada;
- ✓ Competição em que o atleta foi pego no exame anti-doping;
- ✓ O que o atleta disse (justificativa) após ser pego no exame anti-doping.

### ATIVIDADE PRÁTICA DA SEMANA 2

Siga o programa das atividades a seguir. Convide seus familiares para fazer com você! **Grave um vídeo para comprovar a realização da atividade e poste no formulário do google.**

- ✓ Faça um alongamento dos membros superiores (braços) e inferiores (pernas) durante 5 minutos (veja o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=UJN1cljyhVg>).
- ✓ Cada grupo tem 2 exercícios em sequência;
- ✓ Os exercícios são feitos em 30 segundos cada;
- ✓ De uma série para o outra é de 1 min (descanso);
- ✓ Serão feitas 3 series (respeite o intervalo);
- ✓ Não ultrapasse seu limite, faça na intensidade que aguentar.



Use uma musica! Musica HIIT - 30s/60s – Eletrônica

Disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=pXetlCnkYB8>

Após a realização da atividade prática, registre em seu caderno.

- Descreva como foi realizar esta atividade prática.
- Quais as dificuldades você encontrou ao realizar os movimentos?
- Quem da sua família participou com você? Justifique.
- Os exercícios foram fáceis de realizar? Por quê?

### ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

<https://forms.gle/YekZzG4VxEfxwA1t7>

Formulário para responder da SEMANA 2

## SEMANA 3 – 01 A 07 DE JUNHO DE 2020

**UNIDADE TEMÁTICA:** Ginástica

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Balanço calórico: relação entre atividade física, balanço calórico e saúde.

**HABILIDADE(S):**

- Compreender a relação entre a atividade física, dieta, balanço calórico e saúde.
- Avaliar a importância da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade.

**CONTEÚDOS RELACIONADOS:** Atividade Física / Balanço Calórico / Saúde.

**INTERDISCIPLINARIDADE:** Língua Portuguesa, Biologia e Matemática.

### LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

#### ATIVIDADE FÍSICA, BALANÇO CALÓRICO E SAÚDE

Vamos entender alguns conceitos:



Entende-se por **Atividade Física** toda atividade ou exercício que tenha como consequência o gasto de energia e que coloque em movimento uma série de movimentos corporais, psíquicos e emocionais na pessoa que realiza. A atividade física pode ser realizada de maneira planejada e organizada ou de modo espontâneo ou involuntário, embora em ambos os casos sejam similares.

Fonte: <https://conceitos.com/atividade-fisica/>



**Balanco Calórico** é o equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas (através de alimentos) e a quantidade de calorias gastas (TMB\* + calorias gastas com atividades). Calcule seu gasto calórico, clicando no link: <https://www.tuasaude.com/calculadora/gasto-calorico/>.

**TMB OU TAXA METABÓLICA BASAL = QUANTIDADE DE CALORIAS QUE O ORGANISMO NECESSITA PARA SE MANTER FUNCIONANDO.**

Fonte: <https://www.treinocorreto.com/entendendo-o-balanco-calorico/>

A Constituição da **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, em seu preâmbulo, define **Saúde** como: **“estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade”**.



Fonte: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/direito/o-que-e-saude/32304>

A partir dos conceitos de atividade física, balanço calórico e saúde, percebemos que ambos se relacionam para a **QUALIDADE DE VIDA** dos seres humanos. Indivíduos que se alimentam bem e praticam algum tipo de exercício físico, têm grandes chances de ter uma boa saúde. Visto que o gato calórico é o ponto de equilíbrio entre o que se ingere, como forma de nutrição e o que se gasta nas atividades de vida diária e nos exercícios físicos, além do gasto do metabolismo basal (energia gasta pelo corpo para as necessidades fisiológicas involuntárias).



A figura representa o Balanço Calórico, e seus níveis perante a diferença e igualdade na ingestão e no gasto de quilocalorias.

Esse desequilíbrio entre o nível de atividade física e o consumo de alimentos, acomete aos seres humanos vários distúrbios de funções fisiológicas do corpo. Sendo assim vários são os estudos que tem o propósito de aferir o nível de atividade física, bem como alguns aspectos gerados por este desequilíbrio. Uma dessas ferramentas é o **IMC**, vamos saber mais sobre ela, por ser a mais popular entre todos.

## O QUE É O IMC?

IMC é a sigla para **Índice de Massa Corporal** que serve para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura e assim indicar se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado. Estar dentro do peso certo é importante porque estar acima ou abaixo peso influencia na saúde, aumentando o risco de doenças como desnutrição quando se está abaixo do peso, e AVC e infarto, quando se está acima do peso.

## COMO CALCULAR O IMC

O cálculo do IMC deve ser feito usando a seguinte fórmula matemática: Peso (medida em quilos) dividido pela altura x altura (medida da altura em metros). [ **IMC = Peso ÷ altura<sup>2</sup>** ]

**CALCULE SEU IMC CLICANDO NO LINK:** <https://www.tuasaude.com/calculadora/imc/>

## TABELA DOS RESULTADOS DO IMC

Cada resultado do IMC deve ser avaliado por um profissional de saúde. No entanto, a tabela a seguir indica os possíveis resultados do IMC, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, sendo que o IMC entre 18,5 a 24,9 representa o peso ideal e o menor risco de algumas doenças.

**TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DO IMC**

CLASSIFICAÇÃO	IMC	O QUE PODE ACONTECER
Muito abaixo do peso	16 a 16,9 kg/m <sup>2</sup>	Queda de cabelo, infertilidade, ausência menstrual.
Abaixo do peso	17 a 18,4 kg/m <sup>2</sup>	Fadiga, stress, ansiedade.
Peso normal	<b>18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup></b>	<b>Menor risco de doenças cardíacas e vasculares.</b>
Acima do peso	25 a 29,9 kg/m <sup>2</sup>	Fadiga, má circulação, varizes.
Obesidade Grau I	30 a 34,9 kg/m <sup>2</sup>	Diabetes, angina, infarto, aterosclerose.
Obesidade Grau II	35 a 40 kg/m <sup>2</sup>	Apneia do sono, falta de ar.
Obesidade Grau III	maior que 40 kg/m <sup>2</sup>	Refluxo, dificuldade para se mover, escaras, diabetes, infarto, AVC.

## QUANDO NÃO CALCULAR O IMC

Apesar do IMC ser muito utilizado para verificar se o indivíduo está acima do peso ou não, este método possui algumas falhas e, por isso, recomenda-se que além dele, utilize outros meios de diagnóstico para verificar se o indivíduo está realmente acima ou abaixo do peso ideal, como a medição da prega de gordura, por exemplo. Assim, o IMC não é o parâmetro ideal para se avaliar o peso ideal em: **Atletas e pessoas muito musculosas:** porque não leva em consideração o peso dos músculos, **Idosos:** porque não leva em consideração a redução natural dos músculos nessas idades e **Durante a gravidez:** porque não leva em consideração o crescimento do bebê.

Fonte: <https://www.tuasaude.com/imc/>

**SAIBA MAIS EM:** <https://www.youtube.com/watch?v=B4UWiQdYMw0>

## ATIVIDADE 1

Já aprendemos sobre os conceitos e relações entre atividade física, gasto calórico e saúde. Analise a situação do estudante **DIEGO** e responda as questões a seguir.

**Diego possui 17 anos e é estudante do 3º ano do Ensino Médio. Moreno, tem a estatura de 1,74 m e tem o peso corporal de 86,2 kg. Na sua alimentação diária ingere 2000 kcal. Faz caminhada todos os fins de tarde e em cada caminhada diária tem uma perda 500 kcal, além das 230 kcal gastas com atividades de vida diária e sua taxa metabólica basal consome 70 kcal.**

- Qual o IMC de Diego?
- Qual a classificação do IMC de Diego e o que pode vir a acometer sua saúde?
- Qual o consumo calórico diário de Diego?
- Quantas quilocalorias Diego gasta em sua atividade física total (do dia todo)?
- Qual o balanço calórico de Diego?
- Diante do balanço calórico de Diego ele deve manter o peso, ganhar peso ou perder peso? Justifique sua resposta.

## ATIVIDADE 2

Agora é hora de “mão na massa”. Você e mais três pessoas da sua família irão realizar uma avaliação física. O que será avaliado será a distribuição de peso corporal por metros quadrados da extensão do seu corpo. Então bora lá.

Colete a altura usando uma fita métrica de fácil acesso ou caso já tenha passado por uma avaliação pode usar a altura estimada. Lembre-se da última vez que usou a balança, faça uma estimativa e use este número para os cálculos, seria bom se você e seus familiares se recordassem de seu peso. Se tiver balança faça a medida do seu peso.

Com os cálculos em mãos preencha a tabela abaixo.

MINHA FAMÍLIA	PESO (KG)	ALTURA (M)	IMC (KG/M <sup>2</sup> )	CLASSIFICAÇÃO DO IMC
Eu:				
Familiar 1:				
Familiar 2:				
Familiar 3:				

## ATIVIDADE PRÁTICA DA SEMANA 3

Siga o programa das atividades a seguir. Convide seus familiares para fazer com você! **Grave um vídeo para comprovar a realização da atividade e poste no formulário do google.**

- ✓ Faça um alongamento dos membros superiores (braços) e inferiores (pernas) durante 5 minutos (veja o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=UJN1cljyhVg>).
- ✓ Cada grupo tem 3 exercícios em sequência;
- ✓ Os exercícios são feitos em 30 segundos cada;
- ✓ De uma série para o outra é de 1 min (descanso);
- ✓ Serão feitas 3 series (respeite o intervalo);
- ✓ Não ultrapasse seu limite, faça na intensidade que aguentar.



Use uma musica! Musica HIIT - 30s/60s – Eletrônica

Disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=pXetICnkYB8>

Após a realização da atividade prática, registre em seu caderno.

- Descreva como foi realizar esta atividade prática.
- Quais as dificuldades você encontrou ao realizar os movimentos?
- Quem da sua família participou com você? Justifique.
- Os exercícios foram fáceis de realizar? Por quê?

## ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

<https://forms.gle/agBSbqstLtyQiDZQ9>

Formulário para responder da SEMANA 3

## SEMANA 4 – 08 A 14 DE JUNHO DE 2020

**UNIDADE TEMÁTICA:** Lutas

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Lutas pelo mundo: conhecendo e vivenciando algumas práticas da luta Boxe.

**HABILIDADE(S):**

- Conhecer e Identificar os golpes e analisar os aspectos técnicos e táticos da modalidade;
- Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente, desenvolvendo capacidades físicas como força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e potência muscular, compreendendo que elas podem ser aprimoradas com a prática.

**CONTEÚDOS RELACIONADOS:** Boxe.

**INTERDISCIPLINARIDADE:** Língua Portuguesa e História.

### LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

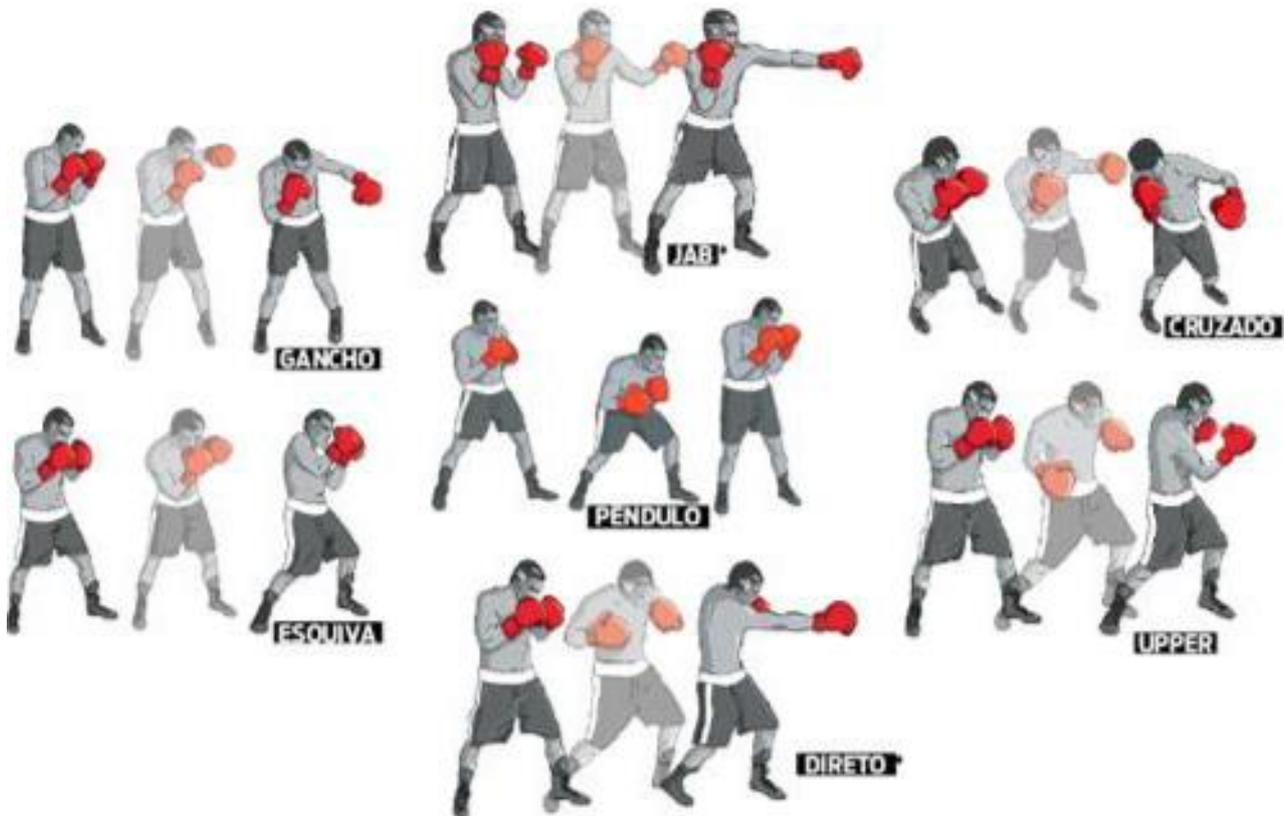
## BOXE





O Boxe é um esporte de combate que coloca frente a frente dois lutadores, estes irão se enfrentar utilizando apenas os punhos para sua defesa ou ataque. O boxe desencadeia uma série de movimentos corporais, auxilia na criatividade, na agilidade, na base e na movimentação de pernas que mantêm o equilíbrio do corpo. Com os golpes, a rotação de tronco se faz necessária, possibilitando ataques mais rápidos e fortes, no tempo de reação e no tempo de resposta.

### **PRINCIPAIS GOLPES DO BOXE**



#### **Golpes e suas direções e alvos:**

**Cruzado** (aplicado na lateral da cabeça do adversário); **Jab** (golpes preparatórios de baixo impacto e rápidos); **Direto** (soco frontal); **Upper** (também conhecido como **Gancho**, ocorre de baixo para cima atingindo o queixo); **Esquiva** e **pendulo** (são utilizados para se movimentar e escapar dos golpes do adversário). Não são permitidos golpes baixos (na linha da cintura ou abaixo dela).

A luta pode desenvolver habilidades diversas, mas especificamente no que se refere ao autodomínio, a superação de limites, a estruturar o conceito de disciplina em sua rotina, a se concentrar e ampliar o autocontrole emocional.

Quando se trata de lutas, as mulheres têm que superar as dificuldades e a discriminação em um esporte onde a sua maioria é masculina. No entanto, o Boxe possui inúmeras mulheres campeãs mundiais, como Laila Ali, filha do grande Muhammad Ali, que começou a lutar boxe nos anos 90, realizando vinte e quatro lutas e obtendo vinte e quatro vitórias.

Dessa forma, o boxe não possui distinção de gênero, classe social ou idade. Ele é um esporte com inúmeras finalidades, seja competição, preparo físico, autodefesa e uma prática escolar.

Não basta saber dar socos, no boxe assim como em qualquer luta, é preciso se movimentar no

espaço de combate, o ringue neste caso, para garantir um bom ritmo durante a luta, seja para desviar das investidas do adversário, ou se preparar para um golpe certo. O boxe é uma luta simples e objetiva, com golpes muito eficientes para tontear e nocautear o adversário.



#### SAIBA MAIS SOBRE O BOXE

<https://www.youtube.com/watch?v=gp2xsomFo5A&t=170s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cypT7VdoKE>

### ATIVIDADE 1

Faça uma pesquisa em seu caderno e responda as seguintes questões relacionadas ao boxe.

- Fale um pouco sobre a origem do boxe.
- Quais os principais lutadores brasileiros da história do boxe?
- Quais as categorias existentes no boxe?
- Cite 5 regras oficiais do boxe.
- Apresente 3 curiosidades sobre o boxe.

### ATIVIDADE 2

Assista o filme **“MENINA DE OURO”** e faça um relatório em seu caderno de, no mínimo, 20 linhas. Aponte as principais ideias do filme e os principais ensinamentos para a vida que o filme ensina.

#### LINK PARA ASSISTIR O FILME

<https://www.youtube.com/watch?v=C0oxG3AXcrg>

### ATIVIDADE PRÁTICA DA SEMANA 4

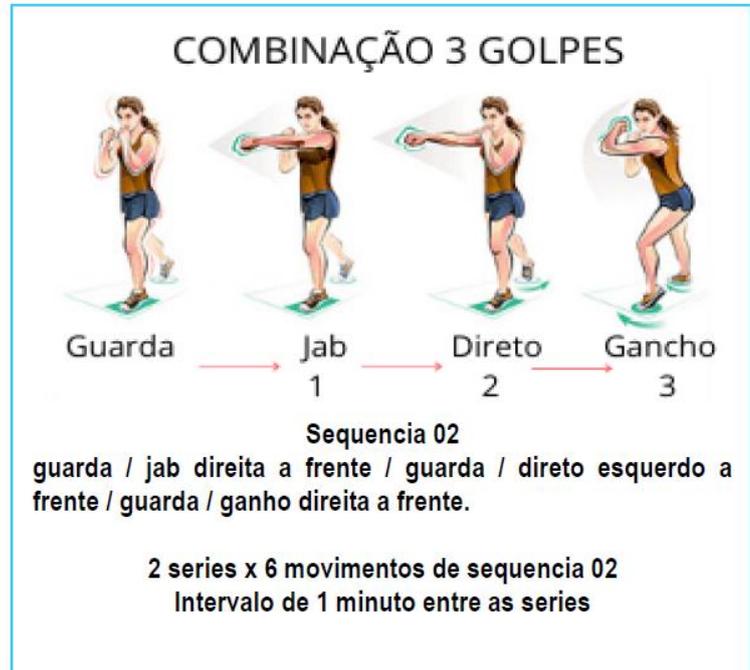
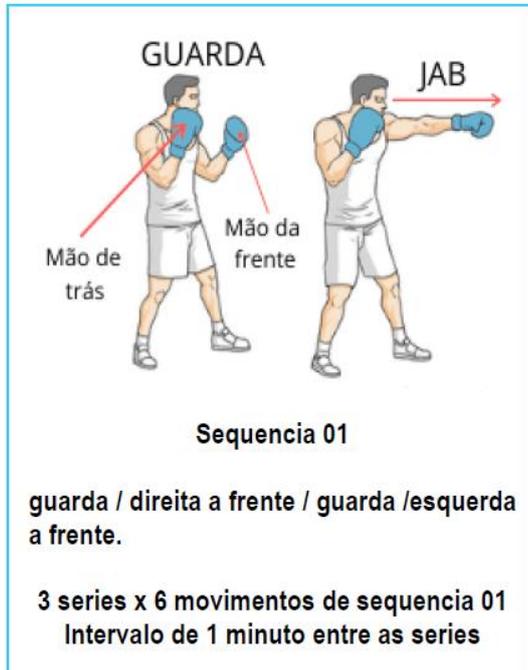
Agora é o momento de experimentar alguns golpes e técnicas do boxe. Realize as atividades propostas, para assim estabelecer relação entre a pesquisa e a vivência. **Grave um vídeo para comprovar a realização da tarefa e poste no formulário do google.**

#### DESAFIO – CRIANDO UMA SEQUÊNCIA DE GOLPES

**(A atividade prática deve durar 10 minutos)**

**Instruções:**

- Realize um alongamento bem tranquilo e leve, respire fundo em todos os movimentos no momento de alongar-se. Faça um aquecimento por 3 minutos correndo ou pulando.
- Realizaremos todas as atividades individualmente, depois você poderá convidar alguém de sua família para participar.
- Siga a ordem de execução como mostra as imagens abaixo.
- Você também pode experimentar outros golpes que estão nos textos/imagens anteriores.



**IMPORTANTE: Quando executar os golpes com outras pessoas, nunca tenha contato e/ou acerte o oponente. Uma vez que as vivências dos golpes e movimentações são apenas para fins educativos e de pratica de atividade física. O seu adversário nas lutas sempre será você mesmo. Preze sempre pela disciplina!**

**Após a realização da atividade prática, registre em seu caderno.**

- Descreva como foi realizar esta atividade prática.
- Quais as dificuldades você encontrou ao realizar os movimentos?
- Quem da sua família participou com você? Justifique.
- Os exercícios foram fáceis de realizar? Por quê?

**ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR**

**DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:**

<https://forms.gle/77zxvNwEJQwsvRsU8>

Formulário para responder da **SEMANA 4**