



PLANO DE ESTUDO TUTORADO

WENDEL SATIL VALADARES

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 9º 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](tel:(33)991413434)

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.

EIXO PROGRAMÁTICO- ESPORTES

OBJETO DE CONHECIMENTO – Esportes técnico-combinatórios, esporte de precisão, esporte de invasão

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Ginástica

HABILIDADE(S):

- (EF89EF09P9) Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais, recorrendo a fatos e ao conhecimento científico produzido.
- (EF89EF05P9) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo problematizando o doping, a corrupção, a violência etc., interpretando a forma como as mídias os apresentam, reconhecendo e refletindo sobre situações de violência no esporte, manifestada entre atletas e torcedores.

ATIVIDADES 1/2

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.

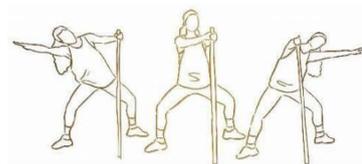


2 - GINÁSTICA DE CONDIÇÃO físico, quando realizados com frequência, aumentam o tônus muscular e preparam o organismo para as modalidades que possuem o objetivo de condicionamento físico localizada, ginástica de academia, musculação, ginástica aeróbica, pilates, etc.

mento
rdura,
las as
ástica
rcuito,

2.1 - Pesquise e transcreva para o caderno o que é GINÁSTICA LOCALIZADA, máximo de 10 linhas.

2.2 - Agora, vamos utilizar da CRIATIVIDADE. Faça você mesmo o seu BASTÃO. Abaixo tem a imagem para utilizar de modelo. O bastão será utilizado nos exercícios das ilustrações abaixo. Cada figura tem o modo de como fazer o exercício.



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 SOBRE O CONTEÚDO -

<https://www.youtube.com/watch?v=qu1wHrXJdds>



Agachamento

Separe os pés na largura dos ombros. Mantenha o corpo reto e coloque o cabo de vassoura nos ombros, apoiando sobre o trapézio. Segure o cabo nas extremidades e desça o quadril. Aperte os glúteos enquanto fizer o exercício e cuidado para não ultrapassar a linha dos pés com os joelhos. **Faça 3 séries de 10 repetições cada uma.**



Agachamento dinâmico

Coloque o cabo de vassoura atrás da cabeça e apoie sobre os ombros. Afaste lateralmente a perna direita e, sem parar o movimento, realize um agachamento; em seguida, suba o quadril e feche as pernas. Repita o ciclo com a outra perna. **Faça esse movimento de 10 a 15 vezes com cada perna.**



Levantamento

Flexione levemente as pernas e coloque o cabo um pouco abaixo da linha dos joelhos, mantendo as costas retas. Na mesma posição, mova o cabo até a altura dos ombros e, em seguida, eleve-o sobre a cabeça. Volte a dobrar os cotovelos (cabo na altura dos ombros) e, para finalizar, dobre novamente os joelhos.

Divida o exercício em 10 séries de 5 repetições cada uma.

Agachamento afundo

Dê um passo para a frente com uma perna e apoie o cabo ao lado do corpo, da maneira mais cômoda. Com as costas retas, flexione a perna de trás, levando o joelho em direção ao chão. Depois, volte para a posição inicial. **Faça 4 séries de 10 repetições com cada perna.**

Agachamento afundo dinâmico

Coloque o cabo de vassoura no lado oposto ao que você irá trabalhar. Dê um passo para a frente (o máximo que conseguir), flexione a outra perna e não deixe o joelho tocar no chão. Em seguida, volte para a posição inicial. **Faça 3 séries de 10 repetições com cada perna.**

Afundo alternado

Segure o cabo com as duas mãos e coloque-o sobre as coxas. Dê um passo largo para a frente com a perna direita e flexione a esquerda sem deixar o joelho tocar no chão. Repita o processo do outro lado (um passo com a perna esquerda e flexão da perna direita). Volte para a posição inicial. **Faça 3 séries de 10 repetições cada uma.**

Afundo para trás

Coloque o cabo ao lado do corpo, leve uma perna para trás e volte para a posição inicial. Repita o processo com a outra perna. Não deixe o joelho da perna que estiver atrás tocar no chão e mantenha sempre um ângulo reto com os joelhos na hora de dar os passos.

Faça 6 séries de 5 repetições com cada perna.



Cintura

Separe os pés, coloque o cabo atrás da cabeça e apoie sobre os ombros. Incline o corpo para o lado esquerdo, mantenha a cintura firme e suba fazendo força. Repita o processo do lado direito. **Faça 20 repetições.**



Abdominal em pé

Mantenha o corpo reto. Segure o cabo com as duas mãos e estique o corpo o máximo que puder. Em seguida, abaixe o tronco e leve o cabo para a região dos joelhos (um pouco acima), contraindo o abdômen. Depois, volte a esticar o corpo. **Repita o exercício 15 vezes.**

SEMANA 3/4

EIXO PROGRAMÁTICO: JOGOS E BRINCADEIRAS

OBJETO DE CONHECIMENTO: JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES

HABILIDADES

- (EF89EF22MGP9) Compreender e analisar a importância dos jogos e das brincadeiras ao longo da vida dos sujeitos, identificando princípios, valores e atitudes éticos e estéticos presentes nos tempos e espaços de experimentação, vivência e fruição, fomentando sua realização.

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>

VOCÊ 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 julgam 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?