



Colégio: _____

Nome: _____ nº _____

Professor (a): _____ Ano: 6º Turma: _____

Data: ____/____/2020

Desconto Ortográfico: _____



“Sem limite para crescer”

1º ROTEIRO SEMANAL DE ED. FÍSICA

1º trimestre

Leia os textos abaixo:

A importância de usar jogos eletrônicos educativos

O mundo está cada vez mais conectado e as crianças de hoje já estão mais que acostumadas com computadores e smartphones. Basta você observar nos restaurantes e cafés quantos pais disponibilizam essas ferramentas para distrair os filhos enquanto fazem uma refeição.

Isso faz com que os games ganhem cada vez mais força e presença no dia a dia das crianças. Utilizar essa metodologia para educar em sala de aula é uma maneira de aproximar os professores dos pequenos e criar um ambiente moderno de aprendizado.

Os jogos eletrônicos educativos já são alvos de estudos e discussões no ambiente educacional e passaram a ser usados por muitas escolas para fortalecer o processo de aprendizagem.

As diferenças entre as sensações proporcionadas nos jogos eletrônicos e nas práticas corporais

Os jogos eletrônicos deixaram de ser exclusivamente uma brincadeira infantil, divertindo jovens e adultos. Mas ficar sentado em frente à televisão durante horas leva muita gente ao sedentarismo. Com a evolução da tecnologia de entretenimento, alguns videogames simulam a prática de esportes como tênis, futebol, boxe e outros jogos ensinam até a dançar e dão aula de ginástica localizada. Apesar de terem estímulo corporal e mental, esses jogos não devem substituir os exercícios físicos.

Muitas modalidades virtuais proporcionam grandes gastos calóricos. Mas a equipe de professores de educação física do Programa de Melhoria da Qualidade de Vida, o Geração Saúde, é unânime em afirmar que os esportes virtuais não são considerados exercícios físicos, e sim atividades. “O exercício físico é orientado por um profissional, que, por exemplo, corrige movimentos errados. A atividade física é livre, assim como qualquer movimento no cotidiano”, explica o coordenador Rodrigo Rocha.

A história do esporte divide-se em três períodos (TUBINO, 2010):

- Esporte Antigo: até a primeira metade do século XIX.
- Esporte Moderno: de 1820 a 1980.
- Esporte Contemporâneo: de 1980 em diante.

Na década de 90, já incorporado a vertente do lazer, o movimento EPT recebeu uma recriação de conceitos, passando a englobar a ideia de promoção da saúde, que teve início com o Programa Vida Ativa da Organização Mundial da Saúde, sendo que do Brasil saiu uma das iniciativas mais bem sucedidas nesta nova perspectiva, o Programa Agita São Paulo, que a partir de dados sobre fisiologia, recomendaram a população trinta minutos diário de atividade física para manutenção da saúde (TUBINO, 2003).

A compreensão do conceito de esporte

Os esportes de **alto rendimento ou de alta performance** são aqueles cuja finalidade é de se preparar fisicamente para determinada modalidade esportiva. Seja qual for essa atividade esportiva pretendida, os desafios e dificuldades a serem trilhadas serão bastante similares.

O indivíduo que se envolve num esporte de alto nível deve ter em mente duas características importantes em todo o processo ao qual será submetido. Primeiro fator é ter plena disciplina e perseverança nos seus objetivos. Segundo, estar bem claro de que poderá haver grandes dificuldades e que essas deverão ser superadas.

No **esporte de participação ou esporte popular**, a manifestação ocorre no princípio do prazer lúdico, que tem como finalidade o bem-estar social dos seus praticantes. Está associado intimamente com o lazer e o tempo livre e ocorre em espaços não comprometidos com o tempo e fora das obrigações da vida diária.

O **esporte Educacional** é uma manifestação do esporte com foco na inclusão social. Sua base é o processo de aprendizado e desenvolvimento integral do ser humano, não apenas a formação do indivíduo como atleta. Ele adapta regras, estruturas, espaços e gestos motores de acordo com as realidades de cada território.

OBSERVAÇÃO:

Estamos passando por um momento delicado, em que precisamos ficar em casa para preservar a nossa saúde e de quem amamos.

É importante fazer exercícios, mesmo em espaços pequenos, não se esquecendo da postura e do limite do nosso corpo.

Vão algumas dicas: Alongamentos, polichinelo, amarelinha, corda, sustentação, abdominal.



Colégio: _____

Nome: _____ nº _____

Professor (a): _____ Ano: 6º Turma: _____

Data: ____/____/2020 Desconto Ortográfico: _____



“Sem limite para crescer”

REVISÃO DE ED. FÍSICA

1º trimestre

01 Enumere a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| (1) James Naismith | () 2 tempos de 20 minutos |
| (2) 18 X 9 | () Jogo de basquetebol |
| (3) 1911 | () Começou o handebol |
| (4) Altura da cesta de basquetebol | () 6 |
| (5) Substituições em cada set | () Quadra de voleibol |
| (6) Quadra de handebol | () Karl Schelenz |
| (7) 4 tempos de 10 minutos | () Ganhar 3 sets |
| (8) Responsável pelo handebol | () 40 X 20 |
| (9) Jogo de futsal adulto | () 3,05 metros |
| (10) Vencer um jogo de voleibol | () Responsável pelo basquete |

02 Quais os benefícios dos jogos eletrônicos na vida de crianças e adolescentes?

03 Como se divide a história do esporte?

04 Quais as características dos atletas no esporte de rendimento?

05 Qual o objetivo do esporte popular?

06 Qual a importância do esporte educacional, que aprendemos durante as aulas de Educação Física?
