

PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos

E-MAIL: [juliano-tsantos@educar.rs.gov.br](mailto:juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 7

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 16 a 31 AGOSTO/2021

NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

### Atividade Remota Nº 2

#### Conceitos de Educação Física

A educação física é para todos, e tem como função principal a **socialização**, possibilitando a inclusão de todos os participantes. O jogo, a dança, a ginástica e o esporte são meios pelos os quais a educação física utiliza para alcançar o desenvolvimento corporal do estudante, pois este se encontra em situação de aprendizagem e não só de diversão e passatempo.

A **Educação Física** é uma das áreas do conhecimento humano ligada ao estudo e atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e mente do ser humano, além de ser fundamental no desenvolvimento do ser como um todo. Ela trabalha, num sentido amplo, com prevenção e cura de determinadas doenças humanas num contexto terapêutico e também é fundamental na formação básica do ser humano, devido sua atuação no contexto psicossocial no conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades de ação e suas limitações.

#### Atividade física x exercício físico

**Atividade física** é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar uma música aleatória, cuidar do jardim, entre outros.

**Exercício físico** é uma forma de atividade física planejada, repetitiva, com ou sem orientação profissional, que visa desenvolver a resistência física e as habilidades motoras. Exemplos: Caminhada regular, corrida regular, bicicleta regular, aulas de natação, musculação, lutas marciais, ensaiar uma coreografia de dança ou aulas de dança, treinamento funcional, realizar abdominais, exercícios ginástica, entre outros.



Então: Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!!!!

#### Atividades

##### 1) Marque a alternativa correta:

Segundo o conceito de Educação Física apresentado, a socialização é uma das metas desta disciplina, possibilitando a inclusão e o desenvolvimento corporal do estudante, especialmente através do(s):

- momentos de diversão e passatempo.
- aperfeiçoamento, manutenção e reabilitação da saúde.
- meios que são utilizados, como os jogos, as danças, a ginástica e o esporte e a relação destes com a realidade cultural em que estão inseridos.
- conhecimento do próprio corpo, de forma individual.
- momento pra jogar bola e se divertir, porque a vida é uma só.

2) É importante saber que nem todo movimento corporal é esporte, e que há uma diferença entre atividade física e exercício físico.

Marque com a letra "A" a situação que for uma ATIVIDADE FÍSICA, e com a letra "E" a que for EXERCÍCIO FÍSICO:

<input type="checkbox"/> Correr para pegar o ônibus	<input type="checkbox"/> Abaixar-se para amarrar os tênis
<input type="checkbox"/> Fazer uma caminhada de 30 minutos	<input type="checkbox"/> Dar 10 voltas correndo em uma pista
<input type="checkbox"/> Saltar uma poça d'água para não molhar os pés	<input type="checkbox"/> Ir de bicicleta no mercado da esquina
<input type="checkbox"/> Realizar 10 agachamentos, repetir 3x	<input type="checkbox"/> Fazer 30 flexões de braço
<input type="checkbox"/> Fazer aulas de piano	<input type="checkbox"/> Mudar os móveis de lugar (carregar)
<input type="checkbox"/> Levantar-se da cama	<input type="checkbox"/> Alongar-se todos os dias
<input type="checkbox"/> Fazer abdominais regularmente	<input type="checkbox"/> Levar o cachorro para passear
<input type="checkbox"/> Empurrar o carrinho no supermercado	<input type="checkbox"/> Treinamento funcional

3) Liste quais são os movimentos que você mais executa no dia-a-dia, seja em casa ou no trabalho, separando em duas colunas, uma de atividades físicas e outra de exercícios físicos. Circule a atividade que você mais executa:

### Atividade Remota Nº 3

#### Brincadeira e jogo

Existem algumas manifestações da cultura corporal (combinados de movimentos) que nos confundem. Afinal, brincadeira e jogo são a mesma coisa?

*Na verdade não. Segundo a literatura, os jogos possuem regras, precisam de uma estrutura adequada, e geralmente, possuem alguma finalidade, como marcar um gol, um ponto ou simplesmente vencer os adversários. Já as brincadeiras podem ser realizadas com ou sem brinquedos e, de modo geral, não possuem objetivos, mas podem ser usadas como importante estimulante de criatividade nas crianças, já que não há objetivos específicos e nem regras.*

Brincar: desenvolve o raciocínio, a criatividade, a imaginação, melhora o convívio, dá autonomia, favorece a formação integral, estimula os sentidos.

Exemplos: Emitir sons, imitar bichos, brincar com as mãos, fazer mímica, brincar de bola ou de massinha, criar desenhos, fazer pinturas, pular, usar fantasias, construir brinquedos com sucata e material reciclável, contar histórias (prontas e inventadas).

Jogar: ajuda na atenção, na concentração, na cooperação e no controle de emoções. Além disso, estimula a interação e o espírito de equipe, ensina a lidar com o fracasso, a repartir, a esperar, a respeitar regras, a desenvolver habilidades de interpretação.

Exemplos: jogos de tabuleiro (dama, xadrez, trilha), jogos de cartas, dominó, cabo de guerra, jogo da velha, stop, boliche, jogos inspirados em esportes em geral (individuais e com a formação de times), esconde-esconde.

**Responda (Copiar no caderno a partir daqui, ou responda no verso).**

1- De acordo com o texto, brincadeira e jogo são diferentes. Você concorda? Dê a sua opinião:

2- Liste o maior número de brincadeiras e jogos que você conhece:

3- Você considera que os jogos e brincadeiras foram importantes na sua formação, seja no seu desenvolvimento físico, emocional, social e cultural? Por quê?

#### Qual a diferença entre jogo e esporte?

Em que termos o esporte se diferencia do jogo? Pode-se dizer que o jogo se diferencia do esporte por seu caráter lúdico, realizado por meio de uma atividade voluntária que pode ser modificada a qualquer tempo, interrompida a qualquer instante e transferida a qualquer hora.

O **jogo** não deve estar sujeito a ordens ou regras rígidas. Ou seja, o jogo tem como características marcantes a liberdade e o prazer.

O **esporte**, por sua vez, tem regras preestabelecidas pelas diferentes instituições que regem cada modalidade esportiva, sejam ligas, federações, confederações ou comitês olímpicos. A busca pela vitória e competitividade também está presente, bem como a utilização de uniformes e a necessidade da utilização de arbitragem, assim como a padronização de gestos. Em resumo:

JOGO	ESPORTE
Regras flexíveis; As pessoas mudam as regras do jogo; Sem limite de participantes; Não precisa uniforme ou arbitragem, ou elas são adaptadas.	Regras rígidas que só as confederações podem mudar; As pessoas se adaptam às regras do esporte; Uso de uniformes; Número de participantes pré-estabelecido; Arbitragem

#### E as semelhanças entre jogo e esporte?

Alguns jogos possuem características de alguns esportes. Exemplo: Jogar bola com os amigos na rua, dividindo em dois grupos, pés descalços, traves feitas de chinelo, tendo como referência o esporte Futebol.

**Atividade:** Assinale as alternativas com “J” para o que for Jogo e “E” para Esporte:

( ) Pega-pega	( ) Basquete
( ) Amarelinha	( ) Apostar corrida
( ) Futebol	( ) 100 metros rasos
( ) Voleibol	( ) Ciclismo
( ) Três corta	( ) Caçador
( ) Jogar bola	( ) Arremesso de peso
( ) Handebol	( ) Tênis de mesa
( ) Pular corda	( ) Bocha
( ) Esconde-esconde	( ) Salto em altura