	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Paulo Eduardo Gonçalves da Silva Disciplina: Educação Física Turma: 7º ano Data: 23/07/2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 60 minutos semanais	
Objetivo da aula: Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.	
Habilidades: Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras e analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).	
Formas de Avaliação: Participação ativa na web conversa realizada no dia 23/07/2020 pelo aplicativo meet e realização das atividades práticas.	
Outros: Período de realização: 20/07/2020 à 02/08/2020 Metodologia: Conceitual, procedimental e atitudinal Forma de registro e frequência do estudante: Lista de presença específica no “Meet” e através da gravação feita direto pelo portal e postagem de vídeo também na plataforma.	

Educação Física

Os planos de aulas das próximas semanas pretendem contemplar os temas de ginástica e atletismo (Salto triplo). Para tanto será conciliado atividades teóricas e práticas.

Aula 01

Data: 23/07/2020

Será realizada aula falando sobre ginástica e prática de atividade física.

Atividade 01

Aula será realizada via Meet para ouvir e debater sobre a prática de atividade física neste período de quarentena, a mesma iniciará as 7:30 se estendendo até as 8:30. Logo de início o professor fará ponderações sobre a postura de alguns estudantes na última aula realizada via Meet.

Atividade 02

Na mesma aula os estudantes deverão realizar uma sequência de exercícios anteriormente trabalhada, contendo alongamento inicial e final, separados por oito exercícios em duas séries com 30 segundos de recuperação entre cada um e dois minutos entre uma série e outra, nesta ocasião os exercícios serão os seguintes:

1. Alongamento em pé;
2. S – Deitar de costas e levantar (12 x)
3. F – Corrida para os lados – 3m (12 x)
4. D – Deitado, pedalar devagar (15 x)
5. E – Tocando os calcanhares com as mãos (15 x)
6. P – Deitar de barriga e levantar (12 x)
7. B – Correr para frente e para trás – 3m (12 x)
8. L – Com pés juntos pular para os lados (20 x)
9. G – Ficar na ponta dos pés (15 x)
10. Alongamento em decúbito

Atividade 03

Após a realização destes exercícios será realizada uma conversa sobre as sensações observadas antes, durante e depois dos exercícios.

O professor também apontará sobre a necessidade e forma de retorno das atividades atualmente e como possivelmente será em breve.

Aula 02

Data: 30/07/2020

Neste dia realizaremos aula também via Meet, sendo abordado sobre o atletismo, sendo os saltos e em específico o Salto em triplo.

Atividade 04

Após conversa inicial, o professor indagará aos estudantes sobre as atividades realizadas no ano anterior sobre salto em distância.

Em seguida pedirá sobre o salto triplo, deixando aberto para quem queira falar algo que saiba sobre o tema. Em ordem o estudante deverá fazer anotações referentes ao que os colegas citaram em seu caderno de Educação Física.

Atividade 05

Em seguida o professor passará o vídeo sobre salto triplo:

https://www.youtube.com/watch?v=_t-W3Vjb7C4

Após a exposição do vídeo falará brevemente sobre a história, regras básicas e curiosidades sobre o tema.

O professor conduzirá um breve aquecimento com os estudantes. Será solicitado então, aos estudantes que tentem realizar o salto (passada) onde se encontram, após alguns minutos o professor fará uma pequena demonstração sobre o mesmo.

Atividade 06

Como tarefa para próxima semana os estudantes deverão gravar um vídeo realizando as quatro partes (Corrida, salto hop, salto step e salto jump) do salto triplo, podendo ser de forma genérica, ou seja, não é necessário realizar em velocidade.

Fundamentação teórica

História do Salto Triplo

A história do Atletismo acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais. E sua prática primitiva ajudou na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Precisamente por aprimorar as habilidades básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história.

Aliás, há indícios da prática do Atletismo há pelo menos cinco mil anos, primeiro no Egito e na China e, logo depois, na Grécia.

Tudo isso explica porque, ao criar as competições esportivas, as primeiras provas realizadas fossem as atléticas. Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de aproximadamente 200 metros, que os gregos chamavam de “stadium”. Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 AC, e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis.

Por uma feliz coincidência, na primeira edição dos Jogos Modernos, em Atenas, capital da Grécia, em 1896, o título inicial foi para um atleta: o norte-americano Jimmy Connolly ganhador da medalha de ouro no salto triplo.

O Atletismo recebeu seu formato moderno no começo do século 19, na Inglaterra. Basicamente, ele engloba as competições em estádio, como as corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Durante o inverno no hemisfério norte é tradicional a disputa de eventos em ginásio. E há as corridas de rua, no campo (cross country), em montanha, a marcha etc.

Como nos Jogos da Grécia Antiga, o Atletismo permanece como o principal esporte olímpico dos tempos modernos. Tanto que o próprio Comitê Olímpico Internacional estabeleceu – até para efeito de distribuição dos recursos auferidos nos Jogos – que o Atletismo é o único esporte na categoria 1.

A criação da IAAF, sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, deu credibilidade às competições. As regras foram escritas e os recordes, homologados.

A importância do Atletismo, chamado de “esporte-base”, é sintetizada por uma frase que circula no meio olímpico: “Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele.”

Para o Brasil, em 1952, nos Jogos de Helsinque, na Finlândia, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a medalha de ouro no salto triplo, em 23 de julho, três dias depois de José Telles da Conceição ganhar a de bronze no salto em altura. Eram as primeiras das 14 medalhas olímpicas ganhas pelo Atletismo brasileiro até 2012. Adhemar foi o primeiro dos grandes triplistas brasileiros, a subir ao pódio olímpico e a estabelecer recordes mundiais na prova. Ele foi bicampeão quatro anos depois, em

Melbourne, na Austrália. Depois, Nelson Prudêncio ganhou prata e bronze, e João Carlos de Oliveira, duas de bronze.

Fonte: http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp

Regras básicas

O Salto Triplo é uma combinação de três saltos sucessivos que terminam com a queda numa caixa de areia. A prova inicia-se com uma corrida de impulso. O salto começa com o contato da perna de impulsão tocando o solo (maior absorção de impacto); segue-se uma pequena flexão da perna de impulsão (maior tensão elástica); nesse momento a perna de impulsão sofre grande pressão (até 6 vezes o peso do atleta), sendo que quanto maior o ângulo maior a pressão. A chamada é realizada com um movimento de patada, onde o saltador faz um movimento brusco com a perna para trás e para cima, tentando assim reduzir a perda de velocidade horizontal. O ângulo resultante de saída é menor que o salto da distância. Por fim, na fase de vôo, deve-se corrigir o equilíbrio através da rotação horizontal dos braços, colocando o centro de gravidade no lugar.

Regras básicas

- Ordem de tentativa dos competidores deve ser sorteada;
- Mais de oito competidores;
- 3 tentativas - classificatórias;
- 3 tentativas - finais (8 melhores na ordem inversa);
- O salto consiste em uma impulsão, uma passada e um salto, nesta ordem;
- O salto de impulsão feito em um pé só, será feito de modo que caia sobre o mesmo pé, para a passada, caindo com o outro pé para a realização do salto;
- Todos os saltos devem ser medidos a partir do ponto de queda mais próximo à tábua de impulsão.
- Medição perpendicular à linha ou ao seu prolongamento;
- A cada competidor será creditado o melhor de seus saltos, incluindo aqueles realizados durante o desempate de um primeiro lugar.

Fonte: https://sites.google.com/site/housefitnesss/home/regras

Atividade 07

Para finalizar está aula, será relembrado as situações vivenciadas na aula, também será reforçado a forma da tarefa e posterior envio (via plataforma) e sua respectiva data de entrega. Não serão aceitos vídeos via whatsapp.

Qualquer ponderação (duvidas, criticas, sugestões, etc.) podem o fazer no privado, sendo as mesmas agregadas oportunamente.

Grato

Paulo Eduardo Gonçalves da Silva

Profissional de Educação Física CREF: 016566 G/SC

“Devemos fazer o nosso melhor nas condições que temos, enquanto não temos condições melhores para fazer melhor ainda” Mário Sérgio Cortella.