PLANO DE AULA

	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: 03/09/2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 162 minutos semanais 60 minutos para leitura, pesquisa e interpretação dos textos, 35 minutos para assistir vídeos, 20 minutos de interação com a plataforma e restante do tempo destinado a interação quando necessário (ponderações) com o professor via plataforma/whatsapp - valores aproximados.	
Objetivo da aula: Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.	
Habilidades: Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais e construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.	
Formas de Avaliação: através de comprovação da realização das ações propostas.	
Outros: Período de realização: 03/09/2020 à 09/09/2020 Metodologia: Conceitual. Forma de registro e frequência do estudante: Realização de comentário até o dia 04/09/2020 e concluindo a atividade no sistema.	

Educação Física

Data: 03/09/2020

No sexto ano trabalhamos o Badminton, não sendo estes novidade, afinal, no quarto e quinto ano já havíamos experimentado. No sétimo ano, trabalharemos o Badminton em duplas, quer dizer, seria a intenção, desta forma vamos adaptar com a realidade que nos foi imposta.

Atividade 01

Texto para leitura do estudante

Prática de esportes ajuda a aumentar concentração no dia a dia

Que o esporte faz bem para a saúde, todo mundo sabe. Mas o que você vai descobrir na reportagem é que esses benefícios podem ir muito além da parte física, de deixar o corpo mais bonito.

O que normalmente a gente aprende é que, quanto mais cedo a gente começa um esporte e quanto mais a gente treina -, melhor fica. Pois a ciência agora quer mostrar mais claramente que o exercício feito ao longo da vida traz benefícios não apenas a parte física, mas também a mental.

No interior de São Paulo, pesquisadores querem fazer suar para pensarmos mais e melhor. Foi há cerca de um ano que a Faculdade de Educação Física da Unicamp começou a desenvolver uma pesquisa sobre o cérebro humano. E se isso já surpreende você - uma faculdade de Educação Física pesquisar o cérebro da gente - vai se surpreender ainda mais com o esporte que foi escolhido pra fazer essa pesquisa: o badminton.

Ele exige rapidez, reflexo, estratégia. E não é fácil. Foram escolhidos 12 alunos sedentários, sequer conheciam badminton. Primeiro, passaram por testes de raciocínio e concentração. Depois, treinaram por um mês, jogadas do esporte. E repetiram os testes. O resultado: dos 12, 11 obtiveram melhores notas.

Rosária de Digangi, aluna de doutorado, foi uma delas. “Pode-se comparar o meu cérebro sem o exercício e após um tempo fazendo o exercício. Antes eu era nota 6, depois 8,5. Tudo graças ao badminton, eu acredito”, conta.

“Se ela melhora a atenção e concentração no jogo, consequentemente ela vai melhorar a atenção e concentração. Quando ela estiver dirigindo, executando qualquer atividade outra, fazendo um problema, qualquer tipo de situação essa atenção e concentração também é melhorada”, explica Paula Teixeira Fernandes, professora de Educação física da Unicamp.

O que pode estar por trás desses resultados é o estímulo aos neurônios. Na grande estrutura cerebral, eles são responsáveis por transmitir informações para o corpo todo. Para que essa comunicação flua melhor, é preciso estimular o cérebro com diferentes trabalhos. A leitura, a música, palavras cruzadas - isso é bem conhecido. Com o exercício físico, acontece algo semelhante. O esporte seria uma forma de também melhorar as conexões entre os neurônios.

No laboratório de Neuroimagem da Unicamp é possível enxergar como o cérebro é influenciado, como o cérebro é ativado, durante um exercício físico. Pela primeira vez - e o pessoal da Unicamp foi pioneiro nisso - colocou-se em uma máquina de ressonância magnética um equipamento que permita um exercício, um esforço físico.

O Bom Dia Brasil fez o teste, acompanhado da equipe do professor Li Li Min. Com metade do corpo dentro de uma máquina de ressonância magnética, a medida que o repórter mexe as mãos ou as pernas, como se estivesse pedalando uma bicicleta, é possível enxergar o cérebro. E ver como o exercício físico está fazendo o cérebro reagir.

O exame revela imagens que mostram as áreas do cérebro que vão sendo ativadas. Com uma carga leve de exercícios e uma mais pesada: quanto o maior o esforço, maior a concentração em uma área específica do cérebro.

Para o professor Li Li Min, essa ginástica cerebral deve começar desde cedo. “Se a criança começa a investir na sua saúde corporal como um todo, mas que também tem hoje repercussão no cérebro, ele vai ter uma reserva, uma poupança cerebral, muito mais alta do que aquela pessoa que começa mais tarde”, explica.

Pequenos judocas são treinados pelo medalhista Flávio Canto. Sempre que pode, Flávio participa das aulas e mostra que a força física não é a única que precisa ser trabalhada.

“O judô é um esporte individual, você entra sozinho em uma luta. Você tem que se programar para vencer. E você lá dentro está o tempo inteiro precisando improvisar. E isso te obriga a estar toda hora pensando. É um xadrez do corpo”, diz.

Para o esporte fazer bem para o cérebro, é preciso ter rotina e sempre buscar um melhor desempenho. A remadora Fabiana Beltrame, medalhista de ouro, conta o que passa pela cabeça dela na hora de uma competição: “Eu estou sempre concentrada em fazer o barco andar mais. Então, concentrada na técnica, olhando também como eu estou em relação aos meus adversários, vendo como estão as condições da lagoa, da raia em que eu estou competindo”.

Ela garante que o esforço e a concentração também ajudam fora do esporte. “Sou muito mais focado no que estou fazendo. Não importa se eu estou lendo um livro, na internet ou vendo um filme. Eu estou muito mais focada, mais concentrada, em tudo o que eu estou fazendo”, diz.

Fonte: http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2012/08/pratica-de-esportes-ajuda-aumentar-concentracao-no-dia-dia.html; acesso em 31/08/2020.

Atividade 02

O estudante poderá fazer mais buscas sobre o tema em questão, colocamos como sugestão que assistam o seguintes vídeo:

Explicação breve sobre o esporte

https://www.youtube.com/watch?v=pb-McqdGQPw

Segue também artigo cientifico, sendo opcional a leitura do mesmo pois se trata de um documento de elevado grau técnico, mas que trata da prática de badminton em duplas nas aulas de educação física.

Segue o link de acesso ao mesmo:

http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3113/1/Marcelo%20Teixeira%20de%20Vargas.pdf; acesso em 31/08/2020

Atividade 03

O estudante deverá realizar um comentário particular breve, sobre o texto de hoje, este comentário deverá ser feito na atividade postada pelo professor e em seguida clicar em concluída. O prazo final para realização desta atividade é as 17 horas do dia 04/09/2020.

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 Sérgi