


PLANO DE AULA

	<p>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: 6º ano Data: 23/07/2020</p>
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	

Educação Física

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

Aula 01

Data: 23/07/2020

Será realizada aula via Meet 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 8:30 se estendendo até as 9:30.

Atividade 02

Na mesma aula os estudantes deverão realizar uma sequência de exercícios anteriormente trabalhada, sendo que nesta ocasião será a seguinte:

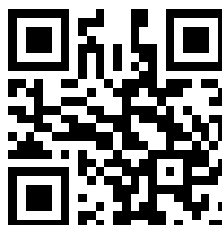
1. Alongamento em pé;
2. A – Tocando os joelhos com as mãos (15 x)
3. C – Sentar e levantar (12 x)
4. O – Bom dia (20 x)
5. I – Polichinelo normal (20 x)
6. M – Deitado, levantar as pernas alternadas (20 x)
7. X – Pular corda imaginária (20 x)
8. J – Deitado abraçar os joelhos e estender (20 x)
9. H – Correr no lugar (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. Juntamente com esta conversa o professor reforçará sugestão para assistam o vídeo/documentário proposto na última aula “Muito além do peso”.

Segue o link e QR code para acesso do mesmo:

<http://gg.gg/alimentosdemais> ou



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 distância.

Atividade 04

Tempestade de palavras.

Os estudantes de posse de seu caderno de educação física e caneta/lápis deverão escrever palavras que remetam ao tema Salto em distância, deverão realizar isto em 5 minutos.

Será exposto vídeo sobre salto em distância, sendo o seguinte vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=VxXpHcvyvh4>

Em seguida os estudantes deverão acrescentar ou retirar palavras diversos a tudo que remete ao vídeo.

Atividade 05

O professor fará breve exposição sobre a história, características e curiosidades sobre o tema. Estando aberto para interação dos estudantes. Sendo passado os seguintes vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=T3MBZKM6-HE> – Sobre recorde mundial

https://www.youtube.com/watch?v=-2_c85LYiAI – Receita sobre salto perfeito

Fundamentação teórica

História

A história nos diz que a ambição de saltar o maior comprimento possível é certamente tão velha quanto a própria história do atletismo. O salto foi tratado sobre várias formas desde a antiguidade.

Na Grécia, a impulsão se dava a partir de uma espécie de marca (bater) de pedras, sobre o solo plano (skumma), ou com ajuda de pesos (halteres).

Estes pesavam entre dois quilos e meio a cinco quilos e ajudavam especialmente os particulares do pentatlo da época, a obter os melhores resultados no salto em distância.

Procurando novas idéias, para aperfeiçoamento da técnica do salto, em 1886 foi introduzida a tábua de impulsão, cuja utilização ainda hoje é discutida, tendo já sido fatídica para muitos atletas.

Por exemplo, nos Jogos Olímpicos de 1952, havia apenas um grande favorito: o negro americano chamado George Brown, que até então fizera 41 competições sem nunca ter sido derrotado.

Três vezes caiu próximo da marca dos oito metros e por três vezes o árbitro ergueu a bandeira vermelha, por ter pisado além da tábua de impulsão. Por ter sido retirado da caixa de areia, onde permanecia deitado, imóvel, tamanho foi seu desconsolo. Nesta oportunidade, a medalha de ouro foi ganha com a marca de 7.57 metros. Porém, retirar a tábua de impulsão para o salto em distância seria o mesmo que retirar o estímulo e a expectativa que a mesma causa.

Foi desta forma que, na Cidade do México, durante as Olimpíadas de 1968, que o americano Bob Beamon saltou a fantástica distância de 8,90 metros, um recorde mundial difícilimo de ser superado.

Regras do Salto em Distância

A prova tem uma forma de disputa muito simples.

Cada atleta tem direito a seis tentativas para atingir sua melhor marca. Uma tentativa é considerada válida quando o competidor inicia o movimento do salto dando o último passo antes da linha que limita a área de corrida. Caso o atleta dê seu último toque no solo antes do salto após a linha-limite, esse salto será invalidado.

Outras causas de invalidação de um salto: caso o atleta toque, com qualquer parte do corpo, a área posterior à linha de medição localizada na barra de impulsão;

toque o lado da tábua de impulsão; toque o solo fora da caixa de areia no momento em que cair; caminhe pela caixa de areia após o salto; dê um salto mortal.

Fases do Salto em Distância:

1 -Corrida: A atleta acelera pela pista, alcançando a máxima velocidade antes da região de salto.

2 -Salto: A atleta se impulsiona com um pé, com os braços para cima para alcançar altura.

3 -Vôo: Corpo estendido para manter equilíbrio e preparar a aterrissagem.

4 -Aterrissagem: Pernas e braços à frente para alcançar a máxima distância possível.

Salto inválido.



Quando o pé deixa uma marca na região à frente da permitida na pista de salto.

Atividade 06

De forma prática os estudantes realizaram atividade relacionada a perna de impulsão. Onde saindo de algum lugar, encostado na parede deverão saltar com os pés juntos o mais longe que puderem, depois saltando com o pé direito a frente e positivamente pé esquerdo.

Feita está experimentação, o professor abordará com os estudantes quais foram as percepções sobre os resultados.

Qualquer ponderação (dúvidas, críticas, 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.