


| | |
|--|--|
|  | <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: 9º 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 um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos e planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica. | |
| Formas de Avaliação: Participação ativa na web conversa realizada no dia 23/07/2020 e dia 30/07/2020 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 altura e Salto com vara). Para tanto será conciliado atividades teóricas e práticas.

Aula 01

Data: 23/07/2020

Será realizada aula falando e praticando sobre ginástica e também será iniciado salto com vara.

Atividade 01

Aula será realizada via Meet, a mesma iniciará as 9:30 se estendendo até as 10:30, será realizado um debate sobre as ações desenvolvidas neste período de pandemia, apontando sobre a prática de atividade física e também com relação a

realização de atividades propostas aos mesmos por intermédio da escola. Seguidamente deverão realizar uma sessão de exercícios ginásticos.

Os estudantes deverão realizar uma sequência de exercícios anteriormente trabalhados, contendo alongamento inicial e final, separados por seis 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:

Burpe deitado (15 repetições)

Step na cadeira (20 repetições)

Abdominal (20 repetições)

Afundo Alternado - Passo atrás (20 repetições)

Apoio (8 repetições)

Avanço Alternado - Passo p/ frente (20 repetições)

Atividade 02

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

Atividade 03

O professor solicitará que os estudantes se informem sobre o salto com vara, para que na próxima semana ocorra o debate e demais encaminhamentos sobre o tema.

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 altura.

Atividade 04

Em reunião via Meet, o professor pedirá que os estudantes anotem tudo que tratarem como pertinente a sua pesquisa a partir da fala dos colegas e professor.

A conversa transcorrerá de forma normal, podendo os estudantes pontuarem sobre tudo que acharem conveniente do tema.

Será apresentado aos estudantes um vídeo sobre a competição do salto com vara, sendo o que segue: <https://www.youtube.com/watch?v=iVVeH7QMIZQ>

Após está conversa o professor apresentará aos estudantes um esporte semelhante ao salto com vara o “Fierljeppen”, para tanto será passado um breve vídeo.

Link do vídeo: <https://youtu.be/gEk9arMa6n0>

Os estudantes então serão indagados por como funciona a modalidade e qual seriam as condições que levaram a criação de curioso esporte.

Atividade 05

Em seguida o professor passará o vídeo sobre salto em altura:

<https://www.youtube.com/watch?v=rXRTdGc237s>

Os estudantes serão indagados como poderiam realizar uma atividade que auxiliasse a trabalhar o salto em altura, neste momento de pandemia, ou seja, realizando com recursos acessíveis.

O mesmo deverá ser manuscrito em seu caderno de Educação física e será apresentado oralmente na próxima aula via meet.

Fundamentação teórica

Salto com vara

Salto com vara é uma das modalidades do atletismo. Neste esporte, o atleta (saltador) deve passar por cima de uma barra (sarrafo), usando uma vara de apoio, sem derrubá-la. O atleta que conseguir ultrapassar a maior altura ganha a competição.

Principais regras:

- O atleta pode tocar na barra (sarrafo), porém não pode derrubá-lo. Caso isto ocorra, o salto é invalidado.
- O atleta não pode fazer com que a vara toque o chão além da marca indicada (ponto de encaixe da vara).
- A vara ou o corpo do atleta não pode tocar qualquer parte da área de queda, sem antes ocorrer a ultrapassagem da barra.
- Quando o corpo do atleta está no ar (após deixar o solo), sua mão na posição mais elevada da vara não pode ir para um ponto mais alto da mesma. A mão mais baixa também não pode ser colocada acima da outra.

Medidas e pesos principais:

- As medidas e pesos da vara são de livre escolha do atleta.
- O sarrafo deve ter peso máximo 2,250 quilos.
- A pista usada no salto com vara deve ter, no mínimo, 40 metros de comprimento. A largura deve ficar entre 1,22 metros e 1,25 metros.
- Na área de queda, que deve ter 5 metros por 5 metros, deve ter um colchão com esta medida. Ele deve ter entre 1 metro e 1 metro e meio de espessura.

Recordes Olímpicos e mundiais no salto com vara:

Masculino

- O saltador francês Renaud Lavillenie possui o recorde mundial nesta modalidade do atletismo, obtido em 2014, que é de 6,16 metros. O recorde olímpico é do

brasileiro Thiago Braz da Silva, que saltou 6,03 metros nos Jogos Olímpicos do Rio 2016.

Feminino

- O grande nome do salto com vara feminino é Yelena Isinbayeva. Ela possui o recorde olímpico (5,05 metros) obtido nos Jogos Olímpicos de Pequim (2008). O recorde mundial também pertence a esta atleta. Em 2009, Yelena Isinbayeva obteve a marca de 5,06 metros.

Curiosidades:

- Se durante um salto a vara do atleta quebrar ou rachar, ele pode trocar a mesma por outra.

- O salto com vara faz parte do quadro olímpico de esportes desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna (Atenas 1896).

- No último campeonato mundial de Atletismo, realizado em Pequim em 2015, o vencedor do salto com vara foi o canadense Shawnacy Barber que atingiu a marca de 5,90 metros. Na categoria feminina, a medalha de ouro ficou com a saltadora cubana Yarisley Silva, que atingiu a marca de 4,90 metros.

Atividade 06

Os estudantes deverão versar uma forma de trabalhar de forma prática o salto com vara nas condições atuais em decorrência da pandemia. Deverá ser manuscrito no caderno do mesmo e nas próximas aulas tornaremos a falar sobre as produções de cada um.

Atividade 07

Para finalizar está aula, será lembrado 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 mais aceitos via whatsapp.

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.