



EDUCAÇÃO FÍSICA

NOVO ENSINO MÉDIO



PLANO DE AULA – 3º BIMESTRE

ÁREA DO CONHECIMENTO: Linguagens	ANO DE ESCOLARIDADE	ANO LETIVO
COMPONENTE CURRICULAR: Ed. Física		

OBJETO DO CONHECIMENTO:

CONHECIMENTOS TEÓRICOS E HISTÓRICOS:

- História e evolução dos esportes
- Regras e fundamentos das modalidades esportivas
- Estudo dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos
- Valores e ética no esporte

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Desenvolver habilidades de leitura e interpretação de textos históricos e teóricos:

- Incentivar a análise crítica de diferentes tipos de textos, como livros, artigos, documentos e fontes primárias

Compreender a construção do conhecimento ao longo da história:

- Analisar como diferentes sociedades e períodos históricos contribuíram para a formação e evolução de ideias e teorias

Estabelecer conexões entre eventos históricos e realidades contemporâneas:

- Identificar a influência de eventos e processos históricos nas questões sociais, políticas e culturais atuais

Abordar as perspectivas de diferentes grupos sociais e culturais na história e na produção do conhecimento:

- Incentivar o respeito e a valorização da diversidade cultural e a compreensão das contribuições de diferentes grupos para o desenvolvimento do conhecimento

Desenvolver habilidades de pesquisa e investigação histórica:

- Estimular o uso de diferentes fontes e recursos para a realização de pesquisas e projetos relacionados a temas históricos e teóricos

Refletir sobre a importância do pensamento crítico e do questionamento no processo de construção do conhecimento:

- Promover a reflexão sobre o papel dos questionamentos e das mudanças de paradigmas no desenvolvimento do conhecimento ao longo da história

RECURSOS DIDÁTICOS:

- Imagens de obras de arte
- Livros didáticos
- Vídeos e documentários
- Visitas a museus e exposições
- Recursos digitais
- Atividades práticas
- Simulações e jogos educativos

HABILIDADES DE BNCC:

(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.

AValiação:

- Provas escritas
- Trabalhos escritos
- Apresentações orais
- Análise de obras de arte

(EM13LGG702) Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital.

(EM13LGG704) Apropriar-se criticamente de processos de pesquisa e busca de informação, por meio de ferramentas e dos novos formatos de produção e distribuição do conhecimento na cultura de rede.

- Produção artística
- Visita a museus e exposições

METODOLOGIA DE ENSINO:

Aulas expositivas e dialogadas:

- Utilize aulas expositivas para apresentar informações e conceitos teóricos e históricos de forma clara e organizada
- Incentive a participação dos alunos, promovendo o diálogo e a discussão sobre os temas apresentados

Aprendizagem baseada em problemas e casos:

- Apresente aos alunos problemas e casos reais que exijam a aplicação de conhecimentos teóricos e históricos para sua solução
- Estimule o pensamento crítico, a criatividade e a tomada de decisão informada e responsável

Estudo de textos e documentos históricos:

- Incentive a leitura e a análise crítica de textos e documentos históricos, ajudando os alunos a desenvolver habilidades de interpretação e compreensão
- Promova a discussão e a troca de ideias sobre os textos e documentos analisados

Atividades em grupo e aprendizagem cooperativa:

- Proponha atividades em grupo que incentivem a colaboração, a comunicação e a troca de ideias entre os alunos
- Estabeleça metas coletivas e individuais, incentivando a cooperação e o respeito entre os alunos

Pesquisa e projetos:

- Estimule a realização de pesquisas e projetos relacionados a temas teóricos e históricos, desenvolvendo habilidades de investigação e síntese de informações
- Incentive a apresentação e a socialização dos resultados das pesquisas e projetos realizados pelos alunos

Debates e seminários:

- Promova debates e seminários sobre temas teóricos e históricos, incentivando a argumentação, a exposição de ideias e a reflexão crítica
- Estimule a preparação prévia e a participação ativa dos alunos nas discussões

Uso de tecnologias e recursos educacionais:

- Utilize recursos tecnológicos, como vídeos, apresentações multimídia e plataformas online, para enriquecer o ensino de conhecimentos teóricos e históricos
- Incentive os alunos a utilizar as tecnologias disponíveis para a realização de pesquisas e projetos

Avaliação formativa e autoavaliação:

- Acompanhe o progresso dos alunos de forma contínua e forneça feedbacks construtivos
- Incentive a autoavaliação e a reflexão dos alunos sobre seu próprio processo de aprendizagem

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carr, E. H. (2008). *Que é história?* Zahar.

Gagné, R. M. (1985). *The conditions of learning and theory of instruction*. Holt, Rinehart & Winston.

Hobsbawm, E. (1998). *Sobre história*. Companhia das Letras.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: elisdouradojunior; Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Marzano, R. J., Pickering, D., & Pollock, J. E. (2001). *Classroom instruction that works: Research-based strategies for increasing student achievement*. Association for Supervision and Curriculum Development.

Tosh, J. (2009). *A busca da história: Finalidades, métodos e novas direções no estudo do passado*. Contexto.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wertsch, J. V. (1991). *Voices of the mind: A sociocultural approach to mediated action*. Harvard University Press.

EDUCAÇÃO FÍSICA

FUTSAL

O futsal, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui suas peculiaridades.

Ainda que sejam semelhantes, o futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores e as dimensões do espaço de jogo.



No Brasil, o futsal tem tido grande representatividade nas últimas décadas. Ao lado do futebol, é o esporte mais praticado no país por homens e mulheres.

Origem do Futsal

O futsal surgiu nos anos 30 no Uruguai. O responsável foi o professor de educação física Juan Carlos Ceriani Gravier da ACM (Associação Cristã de Moços).



No início era chamado de Indoor Football (na tradução literal significa “futebol no interior”).

História do Futsal no Brasil

Logo depois de ser inventado, o futsal chegou ao Brasil em 1935. Aqui, ele passou a ser chamado de futebol de salão.

Ainda no início poderíamos encontrar 7 jogadores em cada equipe (14 no total). Mais tarde e com as

novas formulações, esse número foi reduzido para 10 no total.

Também devemos ressaltar o peso da bola, que a princípio, era mais leve. Com os chutes, por exemplo, era muito fácil ela sair da quadra. Portanto, mediante observações, o seu peso foi sendo aumentado.

Atualmente, a bola de futsal é mais pesada do que do futebol de campo.

Sua circunferência está entre 62 e 64 centímetros e um peso que varia de 400 a 440 gramas.

Após a consolidação das regras desse esporte em fins dos anos 50, ele disseminou-se rapidamente por todo o país.

Em 1954 foi fundada a primeira federação desse esporte no Brasil chamada de “Federação Metropolitana de Futebol de Salão”. Atualmente, ela chama-se “Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro”.

Nos anos seguintes, outros estados do Brasil também seguiram os passos e fundaram suas federações relacionadas ao futsal.

Só na década de 50 foram fundadas as federações em São Paulo, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná, Bahia, Ceará, Sergipe e Rio Grande do Norte.

Com o passar do tempo, todos os estados do país contavam com uma federação e equipe de futsal.

Em 1971 foi fundada em São Paulo a “Federação Internacional de Futebol de Salão” (Fifusa). Na ocasião, estavam presentes representantes do Brasil, Argentina, Paraguai, Uruguai, Bolívia, Peru e Portugal.

A Confederação Brasileira de Futsal atua através da CBF sendo filiada a FIFA. Além da **FIFA**, os campeonatos



internacionais de futsal são organizados pela Associação Mundial de Futsal (AMF) com sede na cidade de Assunção, no Paraguai.

Atualmente existem diversos campeonatos de futsal no Brasil e no mundo. Merecem destaques a Copa Mundial

de Futsal da **FIFA** e o Campeonato Mundial de Futebol de Salão da AMF.

O Brasil possui uma das seleções mais fortes de futsal e já foi campeã algumas vezes. Na Europa, destacam-se as seleções da Itália, Espanha e Rússia.

Embora seja relativamente novo, o futsal é considerado um dos esportes com maior crescimento no mundo.

FUNDAMENTOS DO FUTSAL

Os objetivos desse esporte, tal qual no futebol, é fazer gols. Assim, a equipe vencedora é aquela que conseguir fazer o maior número de gols durante a partida.

O tempo total de jogo é de 40 minutos. Ou seja, são dois tempos de 20 minutos com um intervalo de 10 minutos entre eles.

O futsal reúne diversos movimentos desde chutes, passes de bola, dribles, cabeceios, etc.

Além dos jogadores presentes na quadra e na reserva, cada equipe possui um treinador. Além disso, há dois árbitros: o auxiliar e o principal. O cronometrista é responsável por controlar o tempo de jogo.

REGRAS DO FUTSAL

No futsal nunca se deve colocar a mão na bola. O único jogador que pode é o goleiro que usa uma luva para defender a marcação de gol pela equipe adversária.

Como o futebol de campo, se um jogador cometer falta ele pode levar o cartão amarelo (advertência) ou vermelho (expulsão). Três cartões amarelos equivalem a um vermelho.

As faltas podem ser cometidas quando o jogador encosta a mão na bola, quando há desavenças entre jogadores e árbitros, ou ainda, quando há violência física ou verbal. O juiz que irá decidir a gravidade da falta e o cartão que será dado.

Vale ressaltar que no futsal não há o conceito de impedimento, como no futebol de campo. Por sua vez, as cobranças de falta são semelhantes ao

futebol de campo: escanteio, tiro de meta, arremesso lateral e de canto.

As cobranças são realizadas em até 4 segundos e devem ser cobradas com o pé.

JOGADORES



O futsal possui dois times de 5 jogadores cada. Vale notar que desses 5 cada equipe possui um goleiro, responsável por defender as entradas de bolas.

Além do goleiro, os jogadores chamados de fixos são responsáveis pela defesa. Esse equivale ao zagueiro no futebol de campo. Já o pivô ou atacante tem o objetivo de marcar gols.

No futsal não há um limite para substituição de jogadores e elas podem ocorrer em qualquer momento do jogo.

O futsal é praticado numa quadra retangular. Ela possui entre 24 e 42 metros de comprimento, por 15 a 22 de largura, variando de acordo com a categoria. Note que as quadras podem ser cobertas ou descobertas.

1 - Distância padrão da maratona no atletismo:

- a) 10 km
- b) 21 km
- c) 42 km
- d) 100 m
- e) 200 m

2 - Modalidade do atletismo em que competidores saltam sobre barra horizontal:

- a) Salto em distância
- b) Salto com vara
- c) Salto triplo
- d) Salto em altura
- e) Salto em comprimento

3 - Recordista mundial dos 100 metros rasos no atletismo masculino:

- a) Usain Bolt
- b) Carl Lewis
- c) Justin Gatlin
- d) Asafa Powell
- e) Tyson Gay

4 - Prova que envolve lançamento de objeto metálico o mais longe possível:

- a) Arremesso de peso
- b) Lançamento de dardo
- c) Lançamento de martelo
- d) Salto em altura
- e) Salto triplo

5 - Número de atletas em uma equipe de revezamento 4x100 metros:

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

6 - Superfície padrão para competições de salto com vara:

- a) Grama
- b) Areia
- c) Sintético
- d) Terra
- e) Concreto

7 - Distância do percurso em uma prova de 400 metros com barreiras:

- a) 100 m
- b) 200 m
- c) 300 m
- d) 400 m
- e) 500 m

8 - Medida da altura padrão da barreira em uma corrida com barreiras:

- a) 76 cm
- b) 82 cm
- c) 90 cm
- d) 100 cm
- e) 110 cm

9 - Localização típica do ponto de arremesso no lançamento de martelo:

- a) Pista reta
- b) Círculo de arremesso
- c) Rampa inclinada
- d) Poço de areia
- e) Plataforma elevada

10 - Tipo de pista geralmente utilizado em competições oficiais de atletismo:

- a) Terra
- b) Sintético
- c) Areia
- d) Grama
- e) Concreto

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATLETISMO

Atletismo é a prática esportiva mais antiga, que é conhecida como esporte-base. Isso porque as suas modalidades compreendem os movimentos mais comuns para as pessoas desde a Antiguidade: corrida, lançamentos e saltos.

Trata-se de uma prova de resistência muito importante. É o principal esporte olímpico, conforme expressa a frase que circula nesse meio: *“Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele.”*.

As provas de atletismo são realizadas em estádios, no campo, em montanha e na rua. A **pista de atletismo oficial** deve ser feita com piso sintético e ter 8 raias, cada uma medindo 1,22 m de largura.

HISTÓRIA DO ATLETISMO

O atletismo surgiu como esporte na Grécia Antiga em 776 a.C., ano que a primeira Olimpíada da história foi realizada, na cidade de Olímpia. Nessa altura, era disputada apenas uma prova nas Olimpíadas, uma corrida com 200 metros que era chamada pelos gregos de *stadium*. O nome do primeiro vencedor dessa prova é Coroebus.

No entanto, há registros que indicam que o atletismo já era praticado no Egito e na China há cerca de 5 mil anos.

O formato moderno do atletismo data do século XIX, na Inglaterra, e conta com as seguintes **provas oficiais**:

- Corridas: rasas, com barreiras, com obstáculos
 - Marcha atlética
 - Revezamentos
 - Saltos

- Arremesso e Lançamentos
- Combinada

Em cada uma dessas provas há **um total de 20 modalidades diferentes**. Tais modalidades se diferenciam, por exemplo, pelo tamanho dos percursos e equipamentos utilizados.

O atletismo é uma modalidade olímpica cuja responsabilidade está a cargo da Associação Internacional de Federações de Atletismo, fundada em 1912 em Londres. O esporte está entre os favoritos para os ingleses.

No Brasil, a organização das competições está a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT).

O esporte ficou conhecido no Brasil no século XX. Em 1952, Adhemar Ferreira da Silva conquistou a primeira medalha de ouro em salto triplo para o Brasil, o que aconteceu nos Jogos de Helsinque, na Finlândia.

CORRIDAS: RASAS, COM BARREIRAS, COM OBSTÁCULOS



As corridas podem ser de curta distância ou tiro rápido, e seu percurso pode variar entre 100 e 3 000 m.

As corridas rasas mais curtas são de 100 m e as mais longas são de 10 000 m.

As corridas com barreiras podem ser de 110 m e 400 m, enquanto as de obstáculos são de 3 000 m.

Essas são as distâncias para provas de adultos, tanto de homens como de mulheres.

Nas corridas, a partida tem início com o tiro de largada. Segundo a regra, o atleta que partir antes do tiro é desclassificado.

MARCHA ATLÉTICA



A marcha atlética pode ser de 20 000 m ou de 50 000 m para o gênero masculino, mas somente de 20 000 m para o gênero feminino.

A regra diz que os atletas devem correr sem tirar totalmente os pés do chão. Há árbitros ao longo do percurso que verificam o cumprimento das regras e advertem os atletas, os quais podem ser eliminados após três advertências.

REVEZAMENTOS



As provas de revezamento são duas para ambos os gêneros: 4x100 m e 4x400 m. São realizadas entre equipes, cada qual com 4 atletas.

A regra é: cada um desses atletas faz $\frac{1}{4}$ da prova. Ao fim do seu percurso, o atleta entrega um bastão para o atleta seguinte.

SALTOS



A prova de salto pode ser feita em duas modalidades: em salto vertical e em salto horizontal.

As **provas de salto vertical** compreendem salto em altura e salto com vara.

De acordo com a regra, no salto em altura, os atletas correm e saltam de costas sobre uma barra horizontal.

No salto com vara, o comprimento das varas mede entre 2,80 a 3,40 m tanto para homens como para mulheres.

Para realizá-las, os atletas correm 20 metros e, tomando impulso com uma vara flexível, saltam sobre uma barra. O objetivo é não derrubar o sarrafo, nome dado à barra.

Após os saltos verticais os atletas são amparados por um colchão.

As **provas de salto horizontal** compreendem salto em distância, ou de comprimento, e salto triplo.

No salto em distância, os atletas correm e saltam quando chegam à marca estabelecida. No chão de areia fica a marca para medir a distância obtida.

No salto triplo, o atleta dá dois saltos antes do salto final na caixa de areia.

ARREMESSO E LANÇAMENTOS



Dentre as provas de arremesso e lançamentos existem os seguintes tipos: lançamentos de peso, martelo, disco e dardo. O peso dos materiais lançados varia entre os gêneros masculino e feminino.

No arremesso de peso, a esfera pesa 7,26 kg na modalidade masculina e 4 kg na modalidade feminina, tal como o martelo.

A regra diz que, com apenas uma mão, os atletas jogam o peso, ou o martelo, o mais longe que conseguem.

Os discos são de 2 kg para os homens e de 1 kg para as mulheres. Os dardos, por sua vez, são de 800 g para os homens e de 600 para as mulheres.

No arremesso de discos, os atletas giram o corpo e lançam o disco para longe.

COMBINADA

100 metros	Salto Distância	Lançamento peso	Salto em altura	400 metros
110 m c/ barreiras	Lançamento disco	Salto com vara	Lançamento dardo	1500 metros

Decatlo é a prova dos homens, enquanto heptatlo é o nome da prova das mulheres.

O decatlo compreende as seguintes provas: 100, 400 e 500 metros, corrida com barreiras, saltos em distância, em altura e com vara, arremessos de peso, disco e dardo.

O heptatlo compreende as seguintes provas: 100, 200 e 800 metros, saltos em distância e em altura, arremessos de peso e dardo.

Conforme as regras, nas provas combinadas, as equipes somam pontos à medida que vão vencendo as provas.

1 - Dimensões oficiais da quadra de futsal:

- a) 40 x 20 metros
- b) 30 x 15 metros
- c) 50 x 25 metros
- d) 35 x 18 metros
- e) 42 x 21 metros

2 - Tempo total de uma partida de futsal, incluindo os intervalos:

- a) 40 minutos
- b) 50 minutos
- c) 60 minutos
- d) 70 minutos
- e) 80 minutos

3 - Número máximo de jogadores permitidos em uma equipe de futsal durante uma partida:

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 8
- e) 9

4 - Distância mínima em metros para a cobrança de um escanteio no futsal:

- a) 3 metros
- b) 5 metros
- c) 7 metros
- d) 9 metros
- e) 11 metros

5 - Altura da trave no futsal, medida do solo até a parte inferior da barra transversal:

- a) 2 metros
- b) 2,10 metros
- c) 2,20 metros
- d) 2,30 metros
- e) 2,40 metros

6 - Duração do tempo de acréscimo em uma partida de futsal:

- a) 1 minuto
- b) 2 minutos
- c) 3 minutos
- d) 4 minutos
- e) 5 minutos

7 - Tamanho oficial da bola de futsal em circunferência:

- a) 60 cm
- b) 62 cm
- c) 64 cm
- d) 66 cm
- e) 68 cm

8 - Tempo máximo para a cobrança de um tiro livre direto em uma partida de futsal:

- a) 3 segundos
- b) 5 segundos
- c) 7 segundos
- d) 9 segundos
- e) 10 segundos

9 - Número de substituições permitidas em uma partida de futsal:

- a) 3
- b) 5
- c) 7
- d) 9
- e) 11

10 - Distância mínima para a marcação de um tiro livre direto em relação à parede da quadra:

- a) 3 metros
- b) 5 metros
- c) 7 metros
- d) 9 metros
- e) 11 metros

CAPOEIRA
Educação Física

CAPOEIRA
Educação Física

CAPOEIRA

CAPOEIRA

EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPOEIRA

VAMOS LÁ!

CAPOEIRA CONCEITO

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música. A capoeira tem origem nos povos escravizados e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada **um dos maiores símbolos da cultura brasileira.**





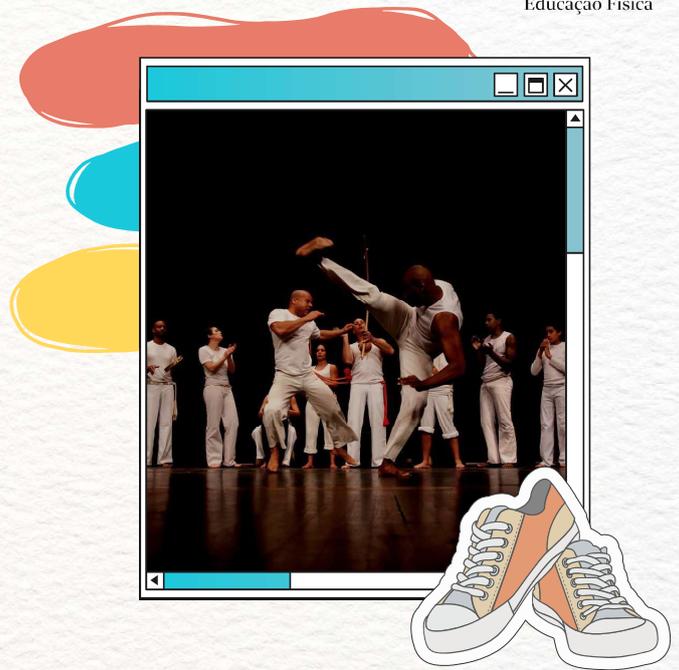
CAPOEIRA

HISTÓRIA

A palavra capoeira significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos ka'a ("mata") e pûer ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena. Acredita-se que tem origem com os fugitivos da escravidão, os quais utilizavam frequentemente a vegetação rasteira para fugirem do encalço dos capitães-do-mato. Esses foram os primeiros capoeiristas.

CAPOEIRA HISTÓRIA

A capoeira foi uma prática proibida no Brasil até 1937, quando passa a ser reconhecida como um símbolo da identidade brasileira. Em 2014, a Roda de Capoeira foi declarada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco.



CAPOEIRA
Educação Física

CAPOEIRA
Educação Física

CAPOEIRA

CAPOEIRA

CAPOEIRA

As principais características
do capoeira são:

- Os capoeiristas **se colocam em roda** batendo palmas no ritmo do **berimbau** enquanto cantam para os dois praticantes jogarem.
- Nos grupos de capoeira regional ou de capoeira angola, a **graduação é simulada pelas cores de cordas** atados na cintura do jogador.



- **É a música que decide o ritmo e o estilo do jogo**, praticado em roda de capoeira, um círculo de pessoas onde a capoeira é jogada;
- O jogo pode terminar ao comando do capoeirista no berimbau ou com o início de um novo combate entre uma nova dupla.



CAPOEIRA GOLPES

A capoeira é caracterizada por **golpes e movimentos ágeis e intrincados**. Utiliza principalmente de movimentos feitos junto ao chão ou de cabeça para baixo. **Os golpes mais comuns são:**

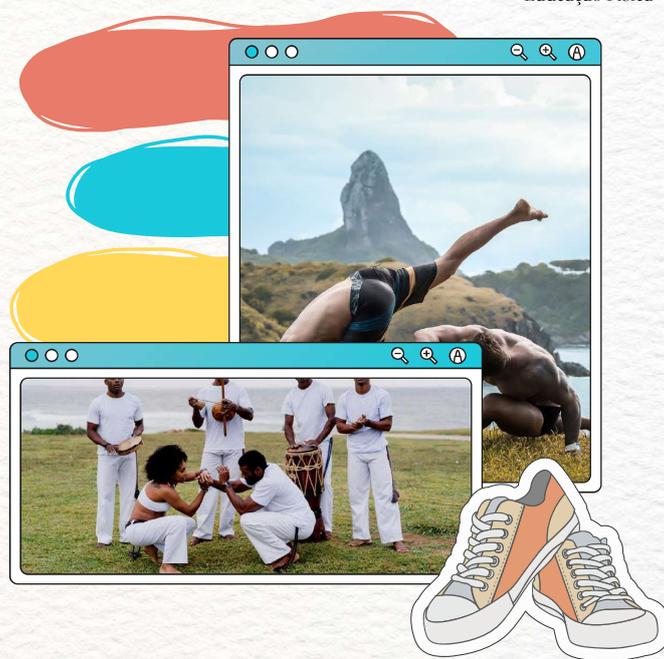
- chutes;
- rasteiras;
- cabeçadas;
- joelhadas;
- cotoveladas;
- acrobacias em solo ou aéreas.

CAPOEIRA CATEGORIAS

Capoeira Angola

A Angola é o estilo original que era praticado pelo povo escravizado. Essa maneira de jogar capoeira é caracterizada por ser **mais lenta, composta de movimentos furtivos e executados de modo rasteiro.**

- O componente básico desse estilo é a malícia. Essa "malandragem" consiste em simular movimentos que sirvam para enganar o oponente em combate.





CAPOEIRA CATEGORIAS

Capoeira Regional

A capoeira Regional é o **estilo contemporâneo de capoeira**. Ela possui **atributos de outras artes-marciais em sua prática**. Esse estilo foi criado pelo **Mestre Bimba** e difundiu-se rapidamente pelo mundo, aumentando o número dos adeptos da capoeira em vários países.

OFERTA EXCLUSIVA

Aproveita hoje e Aquira já o seu!

R\$ 67,00 à Vista
ou até 4x de R\$ 18,02

COMPRAR AGORA