

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **terceira semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Geografia, Ciências, Arte, Inglês, Educação Física e História**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular**Semana: III****Componente Curricular: Educação Física****Tema:** Esportes técnico-combinatórios e Relações culturais

Objetivo(s): 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.

Autores: Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

Esportes técnico-combinatórios

Neste conjunto de esportes, dá para identificar três tipos de modalidades quando prestamos atenção ao “aspecto do movimento” que se compara para ver quem ganhou uma prova. Vamos tomar como exemplo o “salto em distância” no atletismo e o “salto sobre a mesa” na ginástica artística. Tanto numa quanto noutra modalidade, o desempenho no salto é o que define o ganhador, mas o aspecto do movimento avaliado em cada uma das provas é bem diferente. Na prova do salto em distância do atletismo se compara quem saltou mais longe (marca alcançada), enquanto no “salto sobre a mesa” na ginástica artística se avalia o estilo do salto (grau de dificuldade das acrobacias e beleza do movimento). Ambas pertencem ao conjunto dos esportes sem interação, pois os adversários não podem interferir na ação uns dos outros, mas não são do mesmo tipo porque avaliam aspectos diferentes do movimento de saltar.

Esportes técnico-combinatórios – aqueles em que a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (dimensão estética) e no grau de dificuldade (dimensão acrobática) do movimento, sempre respeitando certos padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras. Exemplos: todas as modalidades de ginástica: acrobática, aeróbica esportiva, artística, rítmica, de trampolim; bem como as provas da patinação artística, nado sincronizado, saltos ornamentais. Em todas essas modalidades, os árbitros responsáveis dão notas ao desempenho realizado pelos atletas com base em tabelas que estabelecem o grau de dificuldade dos movimentos realizados e a forma como eles devem ser executados. Nos esportes técnico-combinatórios, como já foi dito, o vencedor da prova não é aquele que consegue ir mais longe ou ser mais rápido, o que se compara aqui é quem consegue executar com mais “estilo” movimentos bem difíceis.

Metodologia do Ensino dos esportes. Disponível em:

file:///C:/Users/mserv/Downloads/Metodologia%20do%20Ensino%20dos%20Esportes%20Coletivos%20-%20Fernando%20Gonzalez.pdf. Acesso em: 03 set. 2020.

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA – 2020) Após a leitura crítica do texto descreva no seu caderno, ou um bloco de notas, ou mesmo no computador, duas modalidades que pertençam ao conjunto dos esportes sem interação, abordando o “aspecto do movimento” e o “desempenho”.

02. (EMITec/SEC/BA – 2020) Salto ornamental, ginástica artística, ginástica rítmica, Skate, patinação no gelo, nado sincronizado são classificados como esportes técnico-combinatórios. Escolha um esporte técnico-combinatório, liste 2 (dois) movimentos característicos da (dimensão acrobáticas) e descreva-os.

Vamos continuar praticando!

03. (NUCEPE - 2019) A ginástica artística originou-se dos exercícios ginásticos realizados na Alemanha no início do século XIX, preparando os soldados para a guerra e tendo aparelhos criados e adaptados para sua prática. Atualmente, existem provas realizadas por homens e mulheres em aparelhos como:

- solo, trave de equilíbrio, arcos, trampolim e argolas..
- salto sobre a mesa, cavalo com alças, mãos livres, solo e minitrampolim.
- trave de equilíbrio, salto sobre a mesa, argolas, cavalo com alças e solo.
- bolas, maçãs, arcos, cordas e fitas.
- argolas, barras paralelas simétricas, trampolim, barra fixa e bolas.

04. (EMITec/SEC/BA – 2020) Fisicamente, o salto ornamental exige elasticidade, coordenação e equilíbrio. As partes mais exigidas do saltador são os joelhos e o tendão de Aquiles. Deve ser feito um trabalho especial para fortalecer os joelhos e os quadris. No treinamento, além do ensaio dos movimentos, é necessária muita concentração. Assinale alternativa que contenha as posições básicas obrigatórias do salto ornamental:

- Parafuso, trás, reverso e Cardado.
- Frente, livre, reverso e Grupado.
- Carpada, Parafuso, livre e Dentro.
- Fundo, trás, reverso e livre.
- Grupada, esticada, livre e Carpada.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

GR Esportes técnico-combinatórios. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7RicFeJqlm>.

Acesso em: 03 set.2020.

Esportes técnico-combinatórios. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k0JeNj-NKO>. Acesso em : 03 set.2020.

- Para saber mais acesse o link:**

Caderno do professor de Educação Física. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/18219704/caderno-do-professor-educacao-fisica/34>. Acesso em: 03 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. A Ginástica Rítmica (GR). Ao som de uma música instrumental, a apresentação deve cobrir toda a área da plataforma. Durante o programa, a ginasta deve estar em constante movimento e passar o aparelho por ambas as mãos, executando figuras específicas de cada um deles. As ginastas recebem até 10 pontos em cada critério avaliado: dificuldade, execução e qualidade artística. Sua nota corresponde à soma dos valores obtidos.

Nado sincronizado. Atualmente, as competições de Nado Sincronizado são divididas em solo, dueto e equipe, onde existem provas com rotina técnica (as atletas devem realizar uma série de movimentos obrigatórios), rotina livre (na qual não existe qualquer restrição na escolha musical ou na construção das coreografias) e rotina de combinação (características de ambas as rotinas). Nas disputas em duplas e em equipes, a sincronia e harmonia entre os movimentos das atletas são de importância fundamental na nota final de apresentação.

Questão 02. Exemplo: A Ginástica Acrobática (GA) consiste num conjunto de exercícios realizados com outros ginastas e sem a presença de aparelhos. A GA é caracterizada por um elevado controle corporal em movimentos de equilíbrio, dinâmicos de flexibilidade e força. Movimento (rolamento) mãos no solo largura dos ombros e virado para frente, forte impulsão dos membros inferiores. Elevação da bacia. Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento. Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

Questão 03. Alternativa: c. As modalidades femininas são realizadas em quatro aparelhos: barras assimétricas, trave de equilíbrio, mesa de salto e solo. Vejamos algumas características desses aparelhos. As modalidades masculinas são realizadas em seis aparelhos: cavalo com alças, argolas, mesa de salto, barras assimétricas, barra fixa e solo.

Questão 04. Alternativa: e. Algumas posições básicas do corpo são obrigatórias, como: Grupada – salto com os joelhos juntos, voltados para o peito, com o corpo dobrado nos joelhos e quadris; Esticada - corpo reto; Livre - combinação das posições básicas e Carpada - pernas retas e corpo dobrado na cintura.