

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 **sétima semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Física, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. 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.

Está preparado para continuar conhecendo um pouco sobre a vida de **Anísio Teixeira**? Agora, você já sabe que ele era do sertão baiano de Caetité. Foi um grande jurista, intelectual, educador e escritor brasileiro.

Anísio Teixeira foi o primeiro a implantar as escolas públicas de todos os níveis, no Brasil, cujo objetivo era oferecer educação gratuita para todos, sendo o principal idealizador das grandes mudanças que marcaram a educação brasileira no século 20.

Agora, vamos a mais uma “pílula anisiana” para você refletir um pouco:

“Como a medicina, a educação é uma arte. E arte é algo de muito mais complexo e de muito mais completo que uma ciência.” (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: VII

Componente Curricular: Educação Física

Tema: Condicionamento físico: conceitos, princípios, bem como as relações com a saúde e performance esportiva

Objetivo(s): Compreender que os principais elementos da aptidão física (valências físicas) estão relacionados aos tipos de condicionamento físico.

Autores: Claudete dos Santos de Souza e Neila Márcia Silveira.

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

A importância das valências físicas inerentes às atividades físicas realizadas

Valências físicas, também denominadas como qualidades físicas, capacidades motoras, capacidades físicas entre outros termos sinonímicos, são aptidões potenciais físicas de uma pessoa, definindo os pressupostos dos movimentos desde os mais simples aos mais complexos; a valência física é também definida como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, essas valências são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio.

As valências físicas são determinadas geneticamente, todos os seres humanos nascem aptos a desenvolver estas capacidades (aptidões em potencial), algumas com maior potencial que outras para os limites desse desenvolvimento. Portanto, todos nascem com uma capacidade de gerar força, resistência, por exemplo. Mas as habilidades motoras são movimentos aprendidos que dependem do treinamento, ninguém nasce sabendo jogar vôlei ou basquete.

Valências Físicas. Disponível em:

<http://colegiocejan.com.br/wp-content/uploads/2018/04/Apostila-6-Valencias-Fisicas-1-1.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

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

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA – 2020) A flexibilidade muscular é um fator importante tanto para a realização de atividades funcionais quanto para a obtenção de uma boa performance atlética. Ela pode ser definida pela capacidade que o músculo tem de se alongar, permitindo que uma ou duas articulações em série aumentem sua amplitude de movimento.

Disponível em: <https://blogpilates.com.br/flexibilidade-muscular-e-alongamentos/>. Acesso em: 06 out. 2020.

Construa um parágrafo explicando os benefícios da flexibilidade para o corpo humano.

02. (EMITec/SEC/BA – 2020) Na disciplina Educação Física, o conteúdo Força é também definido como a capacidade dos músculos de exercer tensão. Quando realizamos qualquer treinamento que vise melhorar a força muscular de seus executantes, não podemos deixar de destacar termos relacionados à contração muscular. (COLUNISTA PORTAL – EDUCAÇÃO, 2020).

Diante do apresentado, discorra sobre a importância dessa valência física para a manutenção do bom condicionamento físico.

Vamos continuar praticando!

03. (ENEM - 2010)



Disponível em: <http://algarveturistico.com/wp-content/uploads/2009/04/ptm-ginastica-ritmica-01.jpg>. Acesso em: 01 set. 2010. (Foto: Reprodução/Enem).

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é

- a) a velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
- b) a resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
- c) a flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
- d) a agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.
- e) o equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.

04. (EMITec/SEC/BA - 2017) Atividades físicas são os movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos, que tem como resultado um gasto de energia maior do que os níveis de repouso.

Disponível em: <http://atividades-fisicas.info/>. Acesso em: 28 mai. 2017.

Dentre as opções indicadas abaixo, assinale aquela que é considerada um benefício obtido a partir da prática de atividade física:

- a) Comprometimento da funcionalidade do organismo e todos os seus sistemas.
- b) Acentuação do risco de morte prematura.
- c) Aumento dos níveis de colesterol, triglicerídeos, glicose etc.
- d) Comprometimento da funcionalidade do coração e dos pulmões.
- e) Aumento da mobilidade articular e a força muscular.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Livro didático de Educação Física adotado pela Unidade Escolar.

- Sugestão de 02 vídeos sobre o conteúdo trabalhado:

Aptidão física Par. 01/02. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6325>
Acesso em: 05 out. 2020.

Aptidão Física – par. 2/2. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4624>
Acesso em: 05 out. 2020.

- Para saber mais acesse o link:

Atividade física, condicionamento físico e saúde. <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/6845187.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

Conceitos Básicos de Força e Resistência Muscular Localizada. Disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/conceitos-basicos-de-forca-e-resistencia-muscular-localizada/66034>. Acesso em: 06 out. 2020. (Adaptado).

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. A flexibilidade é importante, pois aumenta a qualidade e a quantidade dos movimentos, melhora a postura corporal, diminui os riscos de lesões e contribui para maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas.

Questão 02. A força muscular é importante para as atividades do dia a dia e as de lazer, prevenindo lesões, mantendo uma boa saúde musculoesquelética, aumentando a massa muscular e prevenindo, portanto, a fragilidade nas pessoas mais idosas.

Questão 03. Alternativa: c. O exercício físico apresentado é um exercício de alongamento muscular, que tem por objetivo obter a extensão máxima de um movimento. A opção correta indica essa intenção em adquirir a flexibilidade com o movimento, sem causar lesões.

Questão 04. Alternativa: e. A prática de atividade física contribui para a mobilidade articular e desenvolvimento da força muscular.