



UME: MARTINS FONTES

ANO: 6º, 7º, 8º, 9º COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROF. PAULO JORGE

PERÍODO DE 29/06/2020 A 10/07/2020

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

A Educação Física veio para somar e contribuir com a educação intelectual e moral nas escolas, uma das responsabilidades desse componente curricular é de instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação as atuais linhas de cultura

Corporal de movimento

DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

No Brasil a Educação Física tem seus primeiros registros em 1500. Quando os Portugueses chegaram em terra brasileiras encontraram Índios que dançavam, saltavam, caçavam com arco e flecha e nadavam. Eram exercícios em sua maioria naturais e necessário para sua sobrevivência, mas, também havia práticas ligada a cultura como; jogos de peteca, corrida e luta. Com a chegada dos Jesuítas, a Educação Física ganhou contornos mais definidos nas escolas fundadas por eles, os alunos iniciaram práticas de jogos e brincadeiras como objetivo de lazer e recreação. Somente em 1808 com a vinda da Corte Portuguesa, os exercícios corporais se tornaram sinônimo de saúde física e mental nas escolas incluiu ginástica nos seus currículos. Em 1882, o Sr Rui Barbosa consolida a Reforma do ensino Primário, Secundário e Superior, no qual relata o valor do desenvolvimento Físico aliado ao mental nos países mais desenvolvidos e sugeria então a obrigatoriedade das práticas de Ed. Física nas escolas como matéria de estudo. A profissionalização apareceu no Brasil República com principal objetivo a formação militar. Em 1930 no governo Getúlio Vargas, a área ganha destaque nas políticas públicas com criação do (MEC) Ministério da

Educação e Cultura, a Educação Física ficou obrigatória para o ginásio (atualmente 6º ao 9º ano) foi uma forma do governo promover hábitos de higiene e saúde entre a população. Após 2ª guerra mundial e durante o governo militar no Brasil, a Educação Física foi direcionada para o rendimento esportivo e performance do atleta. O regime militar investiu em competição esportiva de alto nível, valorizando o caráter técnico das práticas físicas. A partir da década de 1980, novas concepções surgiram na área da educação física, principalmente a escolar e o modelo mecanicista passa ser questionado. Começaram estudos sobre o desenvolvimento psicomotor da criança, transformando o ensino de Educação Física a considerar o todo físico, social, emocional e o lado formativo do aluno. A LDB, Lei de diretrizes e Bases da Educação, 20/12/1996, tornou obrigatório o ensino da Educação Física escolar nas escolas de ensino básico. A cada ano se evolui, através dos estudos e pesquisas integrada aos planos da educação até os dias de hoje.

VANTAGENS E BENEFÍCIOS DE UMA BOA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

- Favorecer o desenvolvimento motor
- Contribui para integração social da criança e do adolescente
- Colabora para que os alunos adquiram autoconfiança
- . Melhora a autoestima
- . Contribui para que o aluno se expresse melhor
- . Favorece as questões e vivências sobre o mundo que convivem
- . Ajuda o aluno a conhecer e a compreender as mudanças e o limite do próprio corpo
- . Reduz o estresse e as pressões do dia-dia
- . Cooperar para um estilo de vida melhor

ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIO FÍSICO é um tipo de atividade que consiste em movimentos corporais programados, estruturados e sistematicamente repetitivos que têm como objetivo melhorar o condicionamento físico. Podemos considerar como exercício físico; dança, natação até mesmo caminhada diária intensidade moderada. O exercício físico

Pode ser utilizado como ferramenta não medicamentosa e muito eficiente contra as doenças crônicas metabólicas resultantes de um estilo de vida sedentário e, entre seus benefícios a redução de gordura corporal, melhoria no sistema cardiovascular, diabetes, colesterol e outros. Recomenda-se manter um mínimo de quantidade suficiente de exercícios para manter a qualidade de vida.

ATIVIDADE FÍSICA é qualquer movimento corporal, produzido pelo músculo esquelético que resulte em pequeno aumento calórico acima

Do repouso, por exemplo, podemos classificar como uma atividade uma pequena caminhada, até o ponto de ônibus ou até a padaria, aquela caminhada que fazemos para nos deslocar de um local para outro. Responda as questões de acordo com o texto:

- 1.. Porque a importância da Ed. Física na ESCOLA?
- 2.. Cite as vantagens e benefícios de fazer Ed. Física na escola?
- 3.. Explique sobre ATIVIDADE FÍSICA e EXERCÍCIO FÍSICO?
- 4.. Cite 3 exemplos de atividade física que faz no seu dia a dia?

Fonte: <https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-e-exercicio/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/> <https://educacaobasicasv.blogspot.com/p/e.html>