



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º ano A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 06/07/2020 a 17/07/2020

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem assistir o vídeo sobre postura corporal. Para ver o vídeo os alunos devem acessar o Link abaixo:

<https://youtu.be/gbcf7XIJ260>

2-Após assistir o vídeo, o aluno deve abrir o documento Questionário postura corporal aula 1, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Acesse o arquivo Questionário postura corporal aula 1.doc no link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1kggMajAniR6ceZA8oxaMJfUbnxz5JV7u/view?usp=sharing>

Nome:

Nº

Questionário sobre Postura Corporal - Aula 1

1-Você acha que tem uma boa postura realizando as diversas atividades do dia-a-dia? Comente. As posições são em pé, andando, sentado utilizando o computador ou celular.

2- Você sente ou já sentiu dor nas costas por causa de uma postura corporal errada?

() Sim, frequentemente

() Sim, às vezes

() Nunca senti dor nas costas por ter má postura.

3- O que é importante fazer para ter uma boa postura corporal? Cite algum exemplo.

4- Os exercícios e alongamentos ajudam as pessoas a terem uma boa postura corporal? Sim ou não? Você pretende realizar esses exercícios durante a semana?

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

Atenção: Pra quem não conseguir acessar o vídeo pode acompanhar pelo texto do abaixo e realizar os exercícios propostos em casa:

A postura e suas alterações

Uma boa postura é importante porque ajuda o seu corpo a funcionar de uma maneira mais natural, executando de forma eficiente os movimentos e mantendo uma sensação de bem estar.

Como está a sua postura neste exato momento?

Às vezes, deixamos de nos posicionar de maneira adequada, por uma questão de conforto momentâneo, e passamos a comprometer a coluna. E temos que tomar muito cuidado para isto não se tornar um hábito do cotidiano.

A repetição e o esforço contínuo em posturas incorretas são os principais motivos para as dores musculoesqueléticas e a possíveis desvios posturais.

Para uma boa postura, é necessário criar hábitos posturais saudáveis e praticá-los no dia a dia, tais como: carregar peso, posições para dormir, como se sentar, vestir as roupas, e, além disso é claro, exercitar-se sempre.

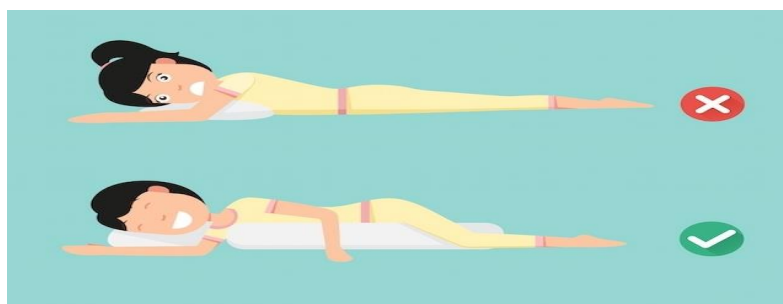


- 1. Evitar utilizar o computador com o tronco inclinado para frente**



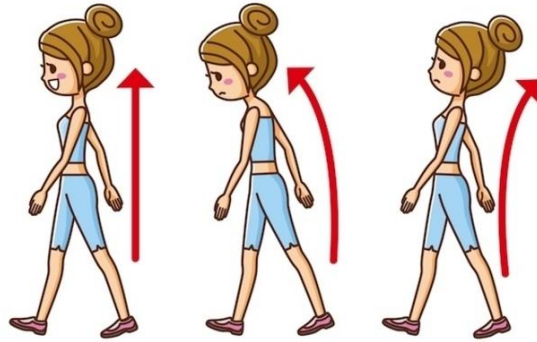
‘Sempre que estiver sentado, é importante encostar totalmente as costas na cadeira e manter os dois pés apoiados no chão, sem cruzar as pernas. É indicado também se sentar sobre o ossinho do bumbum, posicionar os ombros levemente para trás para evitar a corcunda e evitar abaixar a cabeça para ler ou escrever. Ao se adotar a postura correta quando sentado, há distribuição uniforme das pressões sobre os discos intervertebrais (que ficam entre os discos vertebrais) e os ligamentos, evitando que haja desgaste da coluna. Veja como manter uma boa postura sentado.

2. Dormir de lado



A melhor maneira de se proteger a coluna é dormindo de lado usando dois travesseiros: um travesseiro baixo para apoiar a cabeça e outro entre as pernas para adequar a altura do quadril e não rodar a coluna, assim a coluna fica com sua curvatura natural e totalmente apoiada.

3. Apoiar o peso do corpo nos dois pés



Apoiar o peso do corpo nos dois pés quando se estiver em pé é fundamental para evitar a postura errada, pois assim, o peso do corpo fica distribuído igualmente e não há compensações com a coluna, por exemplo.

4. Evitar carregar bolsas pesadas no ombro



Quando bolsas pesadas são apoiadas em um ombro, pode levar a alterações na coluna, já que com o peso da bolsa faz com que haja um desequilíbrio do corpo, empurrando o ombro e o quadril para baixo. Por isso, é indicado que se use uma mochila apoiada nos dois ombros para que o peso seja equilibrado e não haja danos à coluna.

5. Praticar exercícios físicos

A prática de exercícios físicos é fundamental para fortalecer os músculos das costas e do abdômen e, assim, ser mais fácil manter a postura adequada.

Seguem algumas dicas para manter a postura de maneira correta:

- Durante cada dia, concentre-se em manter suas três curvas naturais da coluna em alinhamento equilibrado;
- Faça exercícios regularmente: o exercício fortalece e torna os músculos mais flexíveis, e isto os mantém em uma boa postura;

- Use sapatos confortáveis. Usar saltos de forma exagerada desestrutura a forma do pé e prejudica as curvaturas da coluna;
- Caminhe corretamente, o queixo deve manter-se de maneira paralela ao chão, os pés apontando para onde você vai;
- Mude. Não fique em uma mesma postura um período longo de tempo. Se está muito tempo sentado, levante-se, alongue...;
- Pratique isto diariamente! Garanta uma boa postura!

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem assistir o vídeo sobre exercícios físicos que melhoram a postura corporal. Para ver o vídeo os alunos devem acessar o link abaixo:

https://youtu.be/H9p_F0pILHQ

Atenção: Pra quem não conseguir acessar o vídeo pode acompanhar pelo texto do abaixo e realizar os exercícios propostos em casa:

Exercícios de Alongamento

1. Alongamento da coluna vertebral



Segurar 30 segundos na posição

2. Rotação

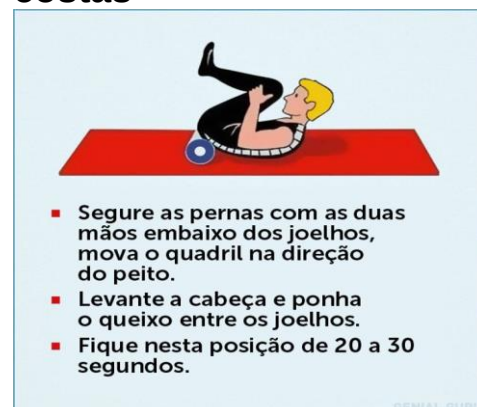


Segurar 30 segundos na posição

3. Coluna de gato



5. Alongamento dos músculos das costas



4. Exercício para o abdômen



6. Exercício na posição de lado



Exercícios de Fortalecimento do tronco

1 – Abdominal Supra:

O mais simples de todos, ideal para quem está iniciando.

Posição inicial: apoie as duas mãos na cabeça, mantenha as pernas abertas e com as respectivas solas dos pés em contato com solo.

Execução: faça a elevação dos ombros do chão, fazendo a contração do abdômen; evitem puxar a cabeça; a mão na cabeça deve servir somente de apoio para a mesma.

Frequência: repita 30 vezes o movimento, recupere 30 segundos e repita mais duas vezes.

Posição inicial



Posição final

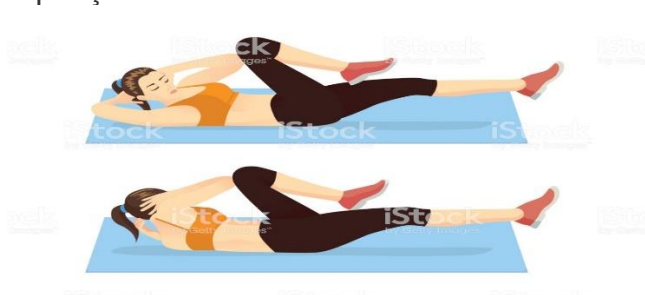


2 – Abdominais Oblíquos:

Exercita a parte lateral do abdômen, responsável pela rotação do corpo.

Posição Inicial: deite-se no chão, eleve os joelhos fazendo o famoso movimento de “pedalar”, suas mãos devem estar apoiadas na cabeça, quando sobe o tronco em direção a perna direita puxando-a para junto do rosto, a perna contrária (esquerda) deverá ser estendida e vice-versa, alterando os lados.

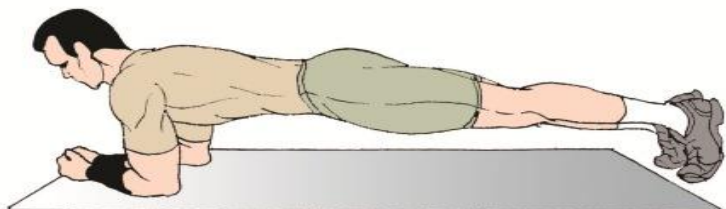
Frequência: alternar direita e esquerda contando como uma repetição; realizar 10 a 15 repetições.



3 – Prancha ou Ponte:

Posição Inicial: deitar-se de barriga para o chão e então elevar o corpo, apoiando-se com os antebraços no chão.

Modo de Execução: manter o tronco paralelo ao solo; o mais importante o quadril deve estar alinhado com o tronco, contraia o abdômen. Se o quadril estiver muito alto, a pressão no abdômen é menor e o exercício perde a eficiência, se o quadril estiver muito baixo a pressão vai toda para a coluna lombar. Além disso, mantenha a cabeça acompanhando a coluna; olhar para o chão sem flexionar a região cervical.



Frequência: Segurar na posição por 15 a 20 segundos.

4 – Exercício elevação dorsal

Posição Inicial: deite-se com o rosto apoiado no chão, com as pernas em paralelo e os braços ao longo do corpo. A ponta do nariz deve ficar voltada para o colchonete.

Modo de Execução: inspire e eleve a perna direita e o braço esquerdo lentamente, expire e retorne à posição inicial. Inspire e, dessa vez, repita o movimento com a perna e braço contrário. Expire e retorne a posição inicial.

Frequência: executar 10 a 15 repetições de cada lado



ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem assistir o vídeo sobre Regras e técnicas do futebol. Para ver o vídeo os alunos devem acessar o Link abaixo:

<https://youtu.be/iUUA2AyFES0>

2-Depois assistir o vídeo, o aluno deve abrir o documento Questionário futebol aula 1, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-lo ao professor de Educação Física.

Acesse o arquivo Questionário futebol aula 1.doc no link abaixo:

<https://drive.google.com/file/d/1c8x8KFJmw4e6i3GE9w6fef-8B3POGQBn/view?usp=sharing>

Nome:

Nº

Questionário sobre Futebol - Aula 1

- 1- Quantos jogadores, em cada equipe, disputam uma partida de futebol?
- 2- Qual o tempo total de jogo em uma partida de futebol?
- 3- Qual a medida do campo de futebol? Você deve responder sobre a largura e comprimento mínimo e máximo do campo de futebol.
- 4- A cobrança de lateral no futebol deve ser feita com os pés ou com as mãos?
- 5- Quais jogadores de futebol da atualidade você mais gosta de ver jogar?

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

Atenção: Pra quem não conseguir acessar o vídeo pode acompanhar pelo texto do abaixo e realizar os exercícios propostos em casa:

Regras e técnicas do futebol

O futebol é jogado em um campo retangular com medidas entre 90 e 120 metros de comprimento e entre 45 e 90 metros de largura. Existem dois gols, um em cada extremo do campo. O campo é marcado com linhas brancas. Uma partida é jogada entre duas equipes adversárias de 11 jogadores cada uma, durante dois tempos que duram 45 minutos cada.

Os objetivos dos dois times é colocar a bola dentro da meta da equipe adversária. Se um time consegue fazer isso, essa equipe marcou um gol.

O goleiro de cada time fica em frente ao seu gol para protegê-lo. Se um jogador toca a bola para trás de sua própria linha de fundo, um escanteio é marcado para a equipe adversária. Se a bola cruza as linhas laterais do campo, um lateral é marcado para a equipe adversária.

Se, ao final do jogo, os dois times têm o mesmo placar, pode haver um tempo extra chamado prorrogação. Isto depende do tipo de competição. A prorrogação tem dois tempos de 15 minutos cada. Se os times ainda têm o mesmo placar depois da prorrogação, haverá uma disputa de pênaltis. Cada treinador escolhe cinco jogadores de seu time. Eles se alternam para a execução dos pênaltis, chutando ao gol defendido pelo goleiro do time adversário. A equipe que marcar mais gols ganha o jogo.

Na área do pênalti, apenas os goleiros podem tocar a bola. A área de pênalti é o retângulo grande de 16,5 metros em frente ao gol. Os outros jogadores não podem tocar a bola com as mãos nem com os braços.

Cada jogo tem um árbitro responsável para que as regras do jogo sejam respeitadas. Dependendo da gravidade de uma falta, o árbitro pode aplicar um cartão amarelo, uma advertência, ou um cartão vermelho, que expulsa um jogador da partida. Dois cartões amarelos mostrados ao mesmo jogador equivalem a um cartão vermelho. O árbitro pode também marcar uma falta sem o uso do cartão.

Se um jogador comete uma falta em um jogador adversário dentro da sua própria área, o árbitro marca um pênalti.

Arremesso Lateral

As cobranças laterais são bem comuns no futebol. Elas são usadas para botar em jogo uma bola que saiu pela lateral. Quando um jogador manda a bola para fora, o jogador adversário cobra a lateral. Para fazer isso o jogador que faz a cobrança se posiciona onde a bola saiu.

O lançamento precisa respeitar algumas regras. Os três elementos básicos da cobrança lateral são a posição dos pés, a pegada da bola e a técnica do lançamento. Coloque do lado de fora dos limites do campo. Segure firmemente a bola com as mãos. Para pegar corretamente na bola, junte os polegares, faça um W com as mãos e agarre-a com todos os dedos.

Mantenha a bola e suas mãos atrás da cabeça, com os cotovelos dobrados, e lance a bola de trás para frente. Solte a bola quando ela estiver sobre sua cabeça. Pegue impulso para aumentar a trajetória da bola.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem assistir o vídeo sobre os principais fundamentos técnicos do futebol.

Acessar o link abaixo para assistir o vídeo:

<https://youtu.be/Fm9irySI5iE>

Atenção: Pra quem não conseguir acessar o vídeo pode acompanhar pelo texto do abaixo:

Fundamentos técnicos do futebol

1-Passe curto

Um passe curto é um passe rasteiro para facilitar o domínio da bola pelo companheiro de time. Três pontos são fundamentais para fazer um bom passe curto: o posicionamento do pé de apoio e dos ombros, o contato do pé com a bola e a flexão das pernas.

Primeiramente, o posicionamento do pé de apoio e dos ombros. Posicione o pé vinte centímetros a esquerda se você for destro. O pé de apoio deve ficar orientado onde você quer fazer o passe.

É importante manter os ombros também voltados para onde você quer fazer o passe. Em seguida, o contato do pé com a bola. Bata na bola de chapa, isto é, com a parte de dentro do pé. Para isso, gire a ponta do pé para o lado de fora e bata na bola bem no meio dela.

Para se exercitar, posicione-se a três metros de uma parede. Dê passes em direção à parede para que a bola rebata de volta a você. Pratique até que você chegue a um bom nível. Para fazer um outro passe curto, tente manter seus ombros e seu pé de apoio virados em direção onde você quer fazer o passe e bata na bola com a parte de dentro do pé.

Um cruzamento é uma boa forma de fazer um passe a um companheiro de equipe quando você estiver próximo às linhas laterais.

O cruzamento pode ser rasteiro ou por cima.

O seu companheiro de equipe, ao receber o passe, pode bater a bola direto para o gol com a cabeça ou com os pés.

2-Cruzamento

Antes de cruzar, é importante mirar numa área boa do campo. Certifique-se de que seus companheiros de equipe estão na grande área. A grande área é o retângulo maior a frente do gol. Se ela estiver quase vazia, faça o lançamento a uns três metros à frente do seu companheiro para que ele possa chegar a tempo de bater na bola em direção ao gol.

Se tem muitos jogadores na grande área, faça o lançamento mirando a marca do pênalti em vez de mirar em um dos seus companheiros de time. A marca do pênalti é um bom ponto de referência porque ela está perto do gol, mas ela também está a uma distância do goleiro suficiente para que ele não tente pegar a bola com as mãos.

É possível fazer um cruzamento parado ou em movimento. Parado, a técnica é a mesma que você utiliza em um chute com efeito. O cruzamento em movimento é muitas vezes necessário para se afastar do adversário.

A maior dificuldade nesse caso é cruzar a bola em uma direção diferente daquela para onde você está correndo. Para conseguir fazer essa mudança abrupta, posicione firmemente o pé de apoio no chão. O pé de apoio é o pé que não encostar na bola. Afasta os braços do corpo para se equilibrar.

3- Finta ou drible de corpo

A finta é útil para passar por um adversário que estiver à sua frente. O movimento é similar ao que é feito na pedalada, isto é, o objetivo é levar o oponente a crer que você vai para um lado quando na verdade você vai para o outro.

Essa finta também é conhecida como drible de corpo porque é apenas o seu movimento que engana o adversário, sem que seja preciso encostar na bola. Para fazer uma finta de corpo você deve avançar em direção ao adversário em passos curtos. Quando você estiver a mais ou menos um metro do oponente, o pé que leva a bola torna-se pé de apoio a mais ou menos 30 centímetros dela.

Neste exemplo, é o pé direito que leva a bola. Coloque seu peso nessa perna. Se a finta for bem feita, o adversário vai pensar que você se dirige para o lado direito. Mude a direção subitamente levando a bola com o exterior do pé.

Neste caso, o esquerdo. Quão maior for a velocidade do seu gesto, melhor será a finta. Evite se apoiar com o calcanhar no chão. Você vai fazer um drible mais rápido apenas com a ponta do pé. Isso vai melhorar seu impulso na hora de mudar a direção da corrida.