PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho
ANOS FINAIS: 6°. AO 9°. ANO
COMPONENTES CURRICULARES: Educação Física
PROFESSOR(ES): Luis Carlos dos Anjos Santos Sá
PERÍODO DE: 09/11/2020 a 19/11/2020

1) ETAPAS DO ROTEIRO DE ESTUDO

1ª Etapa: COMO REALIZAR AS ATIVIDADES

As atividades deverão ser realizadas da seguinte forma: ler o texto, assistir ao vídeo (quem não tem acesso à internet, deverá fazer uma pesquisa sobre a origem do Karatê), executar os movimentos ensinados no vídeo.

2ª Etapa: REALIZAR AS ATIVIDADES

Executar as atividades propostas tentando reproduzir os movimentos do vídeo ou das imagens (no fim do texto).

3ª Etapa: FILMAR OU RELATAR AS ATIVIDADES

2) DEVOLUTIVA DAS ATIVIDADES REALIZADAS DO ROTEIRO

Enviar para o WhatsApp do professor ou e-mail: luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br

Relatório simples do aluno (que deverá entregar na escola) relatando a sua experiência ao realizar as atividades próprias do Karatê.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Praticar exercício físico e atividades recreativas de intensidade moderada promove significativas melhoras nas respostas imunológicas, auxiliando na prevenção do coronavírus, assim, vamos exercitar?

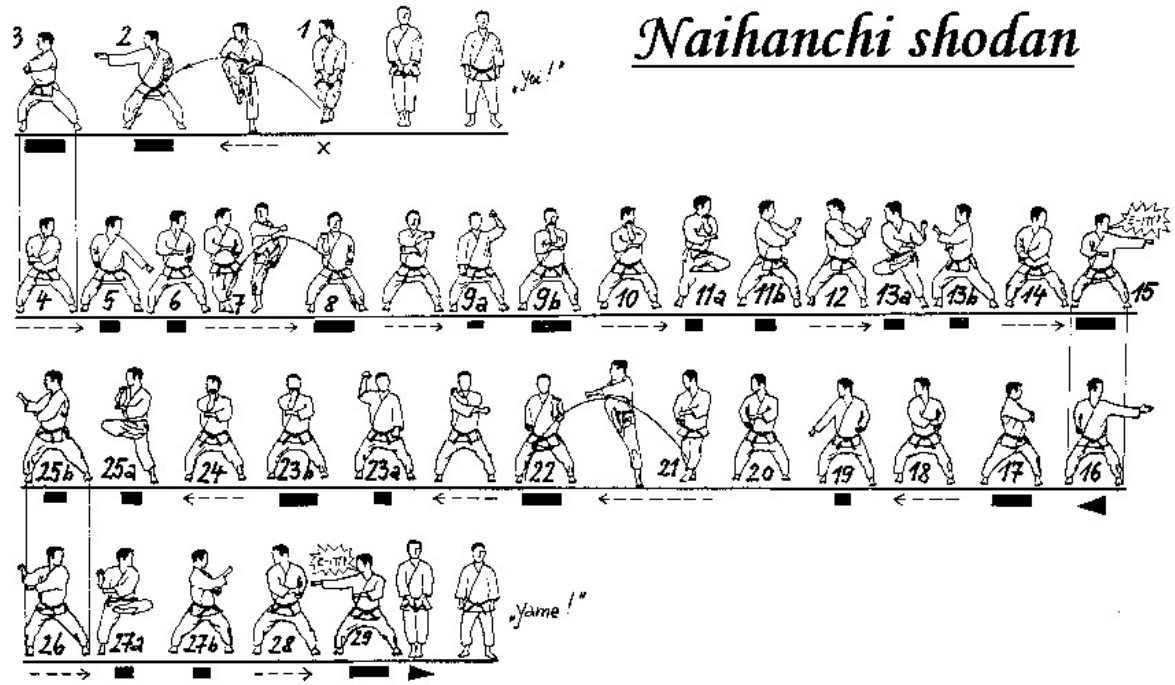
Aula do dia 10/11/2020

Veja os vídeos abaixo, vamos conhecer um pouco a mais sobre o Karatê.

Kumitê (combate, luta propriamente dita)
https://www.youtube.com/watch?v=tKrfJuQjTP4

Katá (movimentos de luta com inimigo imaginário)
Individual:
https://www.youtube.com/watch?v=4mApOAUfAcw
Equipe: https://www.youtube.com/watch?v=7HAvpHAZsGQ

Alunos que não podem assistir aos vídeos farão uma pesquisa sobre o Karatê (origem, criadores, principais golpes), conversem com o Coordenador Pedagógico Rafael, afinal, ele é praticante do Karatê e poderá passar a sua vivência e conhecimento com muita propriedade.



Aula do dia 17/11/2020

Esportes Coletivos são aqueles em que a equipe é formada por duas pessoas, no mínimo. Essas atividades têm como característica principal a integração entre os componentes, divisão ou organização dos jogadores a partir de suas posições e o trabalho em conjunto para o alcance dos objetivos.

Tais desportos podem ser jogados em quadras, campos, gelo, areia e outros ambientes. Os esportes são instrumentos de desenvolvimento físico, social e podem ser realizados de forma recreativa ou profissional.

Conheça agora os benefícios dos esportes coletivos e as características das principais modalidades.

Benefícios dos esportes coletivos

Os esportes em geral trazem grandes benefícios para a saúde da mente e do corpo. Eles melhoram a coordenação, agilidade, organização, colabora para diminuir o estresse e o risco de doenças cardiovasculares, cria a capacidade de desenvolver estratégias.

Já os esportes coletivos contribuem com a pró-atividade, com o sentido de organização, favorece a integração e socialização dos indivíduos, além de desenvolver a capacidade de trabalhar em conjunto.

Outros benefícios dos esportes coletivos são:

• Melhora o ânimo: o ato de fazer atividades físicas libera hormônios no corpo responsáveis pela sensação de bem-estar e ainda melhoram o humor;

• Melhora o convívio social: os jogos em equipe ajudam a criar novas amizades e conviver com as diferenças. A integração em equipe e o convívio com as diferenças são ótimas maneiras de fazer novos amigos, manter os antigos e respeito às individualidades;

• Cria senso de trabalho em equipe: os grupos são organizados conforme a posição de cada um. Isso delimita as funções de cada um e ajuda a criar um senso de organização.

Principais esportes coletivos

Existem diversas modalidades de esportes coletivos, no entanto as mais praticadas são o vôlei, futebol, basquete, futsal, handebol.

Todos os alunos deverão fazer uma pesquisa sobre o Handebol, digitar e enviar para o e-mail:

luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br