

UME WALDERY DE ALMEIDA
PROF. NELSON JOSÉ MARTINS
3º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 16/11/2020 A 30/11/2020

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÕES
16/11	22	EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 16/11 _1º, 2º e 3º Anos (Atividade unificada especificamente por ocasião do "Ensino Remoto") ESPORTE _Valores _Cultura Corporal _Esporte e Sociedade !!! ATENÇÃO !!! RECOMENDADO AOS ADULTOS RESPONSÁVEIS PELAS CRIANÇAS ACOMPANHAREM E AUXILIAREM NO ENTENDIMENTO E COMPREENSÃO DO TEMA. PENSANDO BEM ... UM ASSUNTO IMPORTANTE PARA TODOS NÓS! NESTA SEMANA, NO DIA 20 DE NOVEMBRO, CELEBRA-SE O "DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA" ! "AQUI NA EDUCAÇÃO FÍSICA", TAMBÉM TEREMOS NOSSA "AÇÃO DA CONSCIÊNCIA NEGRA", COM A INTENSÃO DE VALORIZAR E LEMBRAR, COMO SEMPRE DEVEMOS FAZER, SOBRE A IMPORTÂNCIA E CONTRIBUIÇÃO DO POVO DE ORIGEM AFRICANA PARA A HISTÓRIA DO NOSSO PAÍS. JUNTO A ISTO, BUSCA-SE POR UMA JUSTA SITUAÇÃO PARA TODAS AS PESSOAS DE ORIGEM NEGRA E O MERECIDO RECONHECIMENTO DO SEU REAL VALOR, COMO SEMPRE DEVERIA E DEVE SER PARA TODA E QUALQUER PESSOA. ENTÃO, VAMOS NESTA SEMANA LEMBRAR E VALORIZAR GRANDES NOMES DE PESSOAS ENTRE OS NEGROS QUE TROUXERAM MUITO ORGULHO E REPRESENTARAM COM BRILHANTISMO O NOSSO PAÍS ATRAVÉS DO ESPORTE: DAIANE DOS SANTOS ATLETA BRASILEIRA DA "GINÁSTICA ARTÍSTICA" PRIMEIRA GINASTA BRASILEIRA, ENTRE HOMENS E MULHERES, A CONQUISTAR MEDALHA DE OURO EM CAMPEONATO MUNDIAL.  JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA JOÃO DO PULO ATLETA BRASILEIRO DE "SALTO TRIPLO" - ATLETISMO FOI UM ATLETA, ESPECIALIZADO EM SALTO, SENDO EX-RECORDISTA MUNDIAL DO SALTO TRIPLO, MEDALHISTA OLÍMPICO E TETRA-CAMPEÃO PAN-AMERICANO NO TRIPLO E NO SALTO EM DISTÂNCIA.  PELÉ, "O REI DO FUTEBOL" EDSON ARANTES DO NASCIMENTO "MAIOR JOGADOR DE FUTEBOL DO MUNDO, DE TODOS OS TEMPOS" JOGOU PELO TIME DA NOSSA CIDADE, O SANTOS FUTEBOL CLUBE, E LEVOU O NOME DA CIDADE E DO BRASIL A DESTAQUE EM INCONTÁVEIS VEZES E PELO MUNDO INTEIRO, POR MUITOS ANOS, RECONHECIDO E RESPEITADO NA MAIORIA DOS PAÍSES DO MUNDO. (PESQUISE SOBRE PELÉ E FICARÁ ESPANTADO COM TANTAS GLÓRIAS!)  010 EM 10 NÚMEROS Feitos de Pelé resistem ao tempo e são celebrados nos 80 anos do Rei do Futebol 3 conquistadas de COPA DO MUNDO (1958 + 1962 + 1970) 6 vezes artilheiro do Santos 10 títulos paulistas 1281 gols segundo a IFFHS 7 bolas de ouro  MARTA VIEIRA DA SILVA ATLETA BRASILEIRA DE "FUTEBOL" Marta foi considerada a melhor jogadora do mundo por seis vezes. Em 2018, Marta conquistou o prêmio de melhor jogadora de futebol do mundo pela sexta vez. A brasileira já havia sido premiada pela Fifa outras cinco vezes consecutivas, de 2006 a 2010. Entre homens e mulheres, Marta foi a atleta mais premiada até a edição de 2019, quando o argentino Lionel Messi também recebeu seu sexto troféu e igualou-se à jogadora. Outro recorde de Marta é o de maior artilheira de Copas do Mundo. Em 2019, no jogo entre a seleção da Itália e a do Brasil, marcou seu 17º gol em mundiais, ultrapassando Kliese, que era o maior artilheiro em mundiais, com 16 gols. Marta também é a primeira atleta a marcar gols em cinco edições diferentes da Copa do Mundo. A primeira copa dela foi aos 17 anos, em 2003 (três gols), depois esteve presente nas edições de 2007 (sete gols), 2011 (quatro gols), 2015 (um gol) e 2019 (dois gols). Em 2015, Marta superou Pelé, o Rei do Futebol, e tornou-se a maior artilheira da seleção brasileira. Atualmente, possui 117 gols. Pelé tem 95 gols marcados com a camisa do Brasil.  HÉLIA PINTO - FOFÃO ATLETA BRASILEIRA DO "VÔLEIBOL" VETERANA DA SELEÇÃO BRASILEIRA FEMININA DE VÔLEI, A EX-LEVANTADORA HÉLIA PINTO, A FOFÃO, FOI CONVOCADORA PELA PRIMEIRA VEZ AOS 17 ANOS, EM 1989, PELO TÉCNICO BERNARDINHO, TREINADOR BRASILEIRO, CONQUISTANDO SUA PRIMEIRA MEDALHA DE BRONZE NAS OLIMPIADAS DE ATLANTA, EM 1996, FEITO QUE VEIO A REPETIR NOS JOGOS DE SÍDNEY, EM 2000, A TERCEIRA CONQUISTA FOI O OURO EM PEQUIM, NO ANO DE 2008, QUANDO A ORGANIZAÇÃO SE TORNOU A ÚNICA MULHER DO VÔLEI NACIONAL A PARTICIPAR DE CINCO JOGOS DOS JOGOS OLÍMPICOS, COLECIONANDO DEZENAS DE TÍTULOS, EFOI O DISPUTOU MAIS DE 800 JOGOS PELO BRASIL E APAGENTOU-SE EM 2015, COM 15 ANOS DE CARREIRA.  JANETH ARCAIN ATLETA BRASILEIRA DO "BASQUETEBOL" Janeth Arcain, com duas olimpíadas da seleção de basquete profissional.  ADHEMAR FERREIRA DA SILVA ATLETISMO Adhemar Ferreira da Silva também teve êxito fora das pistas. Formou-se em artes, educação física, direito e relações públicas. Falava seis idiomas: inglês, francês, alemão, italiano, espanhol e português, e foi atleta cultural na Nigéria de 1964 a 67, após abandonar a carreira. Um dos maiores nomes da história do esporte brasileiro, Adhemar Ferreira da Silva disputou quatro edições das Jogos Olímpicos, entre Londres 1948 e Roma 1960, tendo conquistado a medalha de ouro em Heptatlo 1952 e Melbourne 1956. Além disso, em sua despedida olímpica, foi porta-bandeira da delegação nacional na cerimônia de abertura dos Jogos. Ao longo de sua carreira, Adhemar quebrou cinco vezes o recorde mundial no salto triplo. Mais nenhuma dessas conquistas superou o gosto que o detentor do esporte, a criação da volta olímpica, após a vitória em Helsinque 1952. 

***TAREFA* ==>> ENVIE UM DESENHO SOBRE O TEMA
COM A FRASE "HERÓIS DO NOSSO ESPORTE" ESCRITA NO DESENHO!**



MÃE DA RUA !

NESTA ATIVIDADE VAMOS RELEMBRAR OU APRESENTAR, PARA QUEM NÃO CONHECE, UMA BRINCADEIRA BASTANTE PRATICADA HÁ MUITO TEMPO E QUE SE CHAMA "MÃE DA RUA" !

:::: ATIVIDADE PROPOSTA :::: OBS.: SEMPRE ACOMPANHADA DE UM RESPONSÁVEL.

COMO BRINCADEIRA E PARA EXPERIMENTAR COMO AS PESSOAS BRINCAVAM ANTES DE NÓS E, TAMBÉM, COMO BRINCAVAM ESTAS PESSOAS, VAMOS SABER A SEGUIR COMO É ESTA BRINCADEIRA OU, PELO MENOS, UMA DAS FORMAS DE BRINCAR:

A BRINCADEIRA DEVE ACONTECER EM UM ESPAÇO COMO UM CORREDOR, DEMARCADO POR 02 LINHAS MARCADAS, NO CHÃO AO SEU JEITO, COM GIZ, CORDA, BARBANTE, COM 3 A 6 PASSOS ENTRE ELAS E MANTENDO ESTA DISTÂNCIA EM TODO O CUMPRIMENTO DAS LINHAS DE FORMA QUE FIQUEM LINHAS "PARALELAS" (QUE NÃO SE ENCONTRAM).

ESTE CUMPRIMENTO DAS LINHAS DEVE SER APROXIMADO DE 10 PASSOS OU VARIAR DE ACORDO COM O ESPAÇO QUE SE TENHA E COM A QUANTIDADE DE PESSOAS BRINCANDO;

AS PESSOAS SERÃO DIVIDAS ENTRE OS DOIS LADOS, ATRÁS DAS LINHAS (COMO SE FOSSEM AS CALÇADAS DA RUA) SE ESPALHADAS NO CUMPRIMENTO DESTAS LINHAS, LADO A LADO;

UMA PESSOA SERÁ ESCOLHIDA, POR SORTEIO OU POR OFERECIMENTO, PARA SER A PEGADORA (MÃE) DA RUA E FICARÁ NO CORREDOR ENTRE AS LINHAS;



O PEGADOR, MÃE DA RUA, IMPEDIRÁ QUE AS PESSOAS MUDEM DE LADO PEGANDO OS PARTICIPANTES QUE TENTAREM ULTRAPASSAR, COM UM LEVE TOQUE. NO CASO DE SEREM MUITOS PARTICIPANTES, PODE TER DOIS PEGADORES, SENDO MÃE E PAI DA RUA, POR EXEMPLO.

AS REGRAS VÃO SENDO AJUSTADAS DE ACORDO COM AS FACILIDADES OU DIFICULDADES DAS PESSOAS E É NESTE MOMENTO EM QUE OS ADULTOS PODEM AJUDAR AS CRIANÇAS A CRIAR SITUAÇÕES MAIS JUSTAS E ADEQUADAS;

O PEGADOR PODE MUDAR APÓS TODOS SEREM PEGOS OU APÓS ALGUM TEMPO PARA QUE OS OUTROS SINTAM E EXPERIMENTEM FUNÇÃO DE PEGADOR. TAMBÉM PODE SER CADA UM POR SI (INDIVIDUALMENTE) OU CADA LADO PODE SER UMA EQUIPE E GANHA QUEM CONSEGUIR PASSAR MAIS PESSOAS PARA O OUTRO LADO.

TODOS SEMPRE DEVEM ESTAR ATENTOS E DESCANSAREM SE O CANSAÇO ESTIVER FORTE.

"ESTUDANDO BEM"... VAMOS PENSAR DE BRINCAR ...



OU BRINCAR DE PENSAR ?

M
Ã
E
D
A
R
U
A
!

1- INVESTIGUE E RESPONDA:

ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE JÁ CONHECIA A BRINCADEIRA DA FORMA APRESENTADA NESTA NOSSA ATIVIDADE ? (SE A RESPOSTA FOR SIM, ESCREVA O NOME OU OS NOMES DAS PESSOAS)

.....

2- A SEGUIR, AVALIE E ASSINALE A ALTERNATIVA OU ALTERNATIVAS QUE ENTENDE COMO VÁLIDA(S): (PODE ASSINALAR QUANTAS ACHAR CORRETAS. PEÇA AJUDA E OPINIÃO A UM ADULTO)

BRINCAR DE "MÃE DA RUA" OU BRINCADEIRAS PARECIDAS DEIXA A PESSOA MAIS...

() RÁPIDO () ESPERTO () DECIDIDO () ATENTO () COMPREENSIVO () ÁGIL

TAREFA ==>> ENVIE UMA IMAGEM OU DESENHO SOBRE A PROPOSTA DESTA ATIVIDADE E TAMBÉM AS RESPOSTAS DAS QUESTÕES 1 E 2.

GINÁSTICA _Elementos básicos da Ginástica _Conhecimento do Corpo

SABEMOS QUE A GINÁSTICA É MUITO ANTIGA E JÁ MUDOU MUITO COM O PASSAR DO TEMPO. JÁ GANHOU ATÉ DIVERSAS FINALIDADES COMO COMPETIÇÃO, CUIDADOS COM A SAÚDE E MELHORIAS PARA O CORPO E TRATAMENTOS PARA O CORPO E PARA A MENTE.

A GINÁSTICA TAMBÉM PASSOU A SER EXERCITADA COMO UMA ATIVIDADE DE PRAZER E DE ENCONTROS DAS PESSOAS.



AGORA, "VAMOS FALAR" DE UM TIPO DE GINÁSTICA. AQUELA QUE VEMOS EM JOGOS OLÍMPICOS E EM OUTRAS COMPETIÇÕES:

A "GINÁSTICA ARTÍSTICA" I

EXISTEM ALGUMAS POSIÇÕES DO CORPO QUE SÃO UTILIZADAS EM OUTROS TIPOS DE GINÁSTICAS E EM OUTRAS PRÁTICAS CORPORAIS COMO YOGA E ACROBACIAS.

MAS, PARA A **GINÁSTICA ARTÍSTICA**, SÃO POSTURAS QUE SERVEM DE BASE PARA OS DEMAIS MOVIMENTOS E EXERCÍCIOS DELA.

ENTÃO, A SEGUIR VAMOS VER QUATRO DESTAS POSTURAS BÁSICAS DA GINÁSTICA:

(VAMOS DEIXAR PARA OUTRO MOMENTO A QUINTA POSTURA BÁSICA, A POSTURA SELADA")

POSTURA ESTENDIDA

AS PARTES DO CORPO SE MANTÊM ALINHADAS. TRONCO, CABEÇA, MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS) E MEMBROS INFERIORES (PERNAS) SE MANTÊM EM LINHA.



POSTURA AFASTADA

POSTURA COM AFASTAMENTO DAS PERNAS, COM OS JOELHOS ESTENDIDOS, PODENDO O QUADRIL ESTAR ESTENDIDO OU FLETIDO (DOBRADO).



POSTURA CARPADA

O QUADRIL DOBRA-SE E O TRONCO E A CABEÇA SE APROXIMAM QUANTO CONSEGUEM DAS PERNAS, COM AS MÃOS ALCANÇANDO OU APROXIMANDO-SE AOS PÉS.



POSTURA GRUPADA

ACONTECE A FLEXÃO DO QUADRIL, JUNTAMENTE À FLEXÃO DOS JOELHOS, COM A APROXIMAÇÃO DESTES AO TRONCO (COMO ALGUÉM QUE ABRACE AS PERNAS DOBRADAS).



:::: ATIVIDADE PROPOSTA ::::

OBS.: SEMPRE ACOMPANHADA DE UM RESPONSÁVEL.

COMO BRINCADEIRA E COMO CONHECIMENTO DO CORPO, MAS TAMBÉM COMO PRÁTICA DE GINÁSTICA, EXPERIMENTE ESTAS POSTURAS MOSTRADAS, MENTALIZANDO O NOME DAS POSTURAS AO EXECUTAR. SEGRE O CORPO POR ALGUNS SEGUNDOS NA POSTURA E FALE EM VOZ ALTA O NOME CORRETO. PEÇA PARA ALGUÉM CONFERIR SE O NOME DA POSTURA ESTÁ CORRETO.

TAREFA ==>> ENVIE FOTO OU VÍDEO EXECUTANDO 02 POSTURAS DEMONSTRADAS OU DESENHE UMA DAS POSTURAS APRESENTADAS E ESCREVA O NOME DA POSTURA ESCOLHIDA JUNTO AO DESENHO.