PROIBIDO O COMPARTILHAMENTO

PROFESSOR, quem é você nesta história?



Evite consequências legais por compartilhamento não autorizado de conteúdo protegido.



TERMOS DE USO:

Este material é uma criação original de **Mariana Teixeira Mendes**, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

⃠ Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, Whats App, Telegram, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico. A venda e revenda do material digital ou impresso também é ilegal.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

⃠ Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais nº 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em: Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. *Mencione-nos no Instagram @mari_prof.*

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

GINÁSTICA GERAL

O termo ginástica é muito utilizado para definir muitos tipos de exercícios físicos. Geralmente, as pessoas utilizam-no quando querem se referir a qualquer atividade física, muitas vezes associando-o a exercícios de academia. Todavia, a ginástica é muito mais que isso. A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica, como por exemplo: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim.

A ginástica geral desenvolve a saúde, a condição física e a integração social. Além disso, contribui para o bem-estar físico e psíquico, sendo um fator cultural e social.



Nos movimentos executados nas atividades práticas, são desenvolvidas as seguintes capacidades físicas: força muscular, equilíbrio e velocidade.

Força muscular

É a capacidade de um determinado músculo em se contrair. São exemplos de habilidades que utilizam a força: puxar, segurar, carregar e empurrar.

Equilíbrio

É a capacidade de se manter, parado ou em movimento, com uma postura estável do corpo. São exemplos de equilíbrio: parada de mão, estrela e ficar em pé em uma perna só.

Velocidade

É a capacidade de executar com rapidez gestos em intensidade máxima ou em duração breve. Um exemplo de habilidade que utiliza a velocidade é correr.

Você sabia que nosso corpo é uma máquina perfeita para realizar movimentos? Ele é capaz de assumir posições incríveis, adaptar-se a diferentes ambientes físicos e agir prontamente a diversas situações. Para isso, nosso corpo atua de forma coordenada com as estruturas do cérebro, pulmões, coração, músculos e ossos. Por isso, é importante cuidar do nosso corpo e também manter a segurança nossa e de nossos colegas na execução dessas atividades.

1. O termo "ginástica" é muitas vezes usado de forma incorreta pelas pessoas. Segundo o texto, o que seria uma forma correta de entender a ginástica?

- ◯ Como qualquer brincadeira de criança
- ◯ Como um conjunto de modalidades que trabalham o corpo e a mente
- ◯ Como uma forma de dança ou música

2. Você já praticou alguma atividade que envolvesse força, equilíbrio ou velocidade? Escreva qual foi essa atividade e qual capacidade física você mais usou nela.

_____

_____

3. Podemos definir, de forma resumida, ginástica geral como sendo:

- ◯ somente as atividades realizadas em academia.
- ◯ apenas as atividades físicas relacionadas ao equilíbrio.
- ◯ atividades que desenvolvem as capacidades físicas.



4. Quais são as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica?

_____

_____

_____

5. Quais são os benefícios que a ginástica consegue trazer para o nosso corpo?

_____

_____

6. Leia as frases abaixo e siga a legenda.

 VERDADEIRO  FALSO

O equilíbrio ajuda a manter o corpo estável, mesmo em movimento.

A força muscular é necessária para segurar, empurrar ou carregar algo.

A ginástica geral contribui apenas para deixar o corpo mais bonito.

A velocidade é usada quando realizamos gestos lentos e demorados.

7. Complete as frases com as palavras do quadro:

força – equilíbrio – velocidade – saúde – segurança

A ginástica geral contribui para a nossa _____ física e mental.

Para não cair durante a estrela, usamos o _____.

Ao empurrar um objeto pesado, usamos a _____ muscular.

Devemos cuidar da nossa _____ e dos colegas nas atividades.

Quando corremos muito rápido, usamos a _____.

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

LUTA E BRIGA: SÃO A MESMA COISA?

Você sabia que luta e briga não são a mesma coisa? Muitas vezes as pessoas confundem esses dois termos, mas é importante entender que eles têm significados bem diferentes – e que um deles pode ser muito positivo, enquanto o outro pode trazer problemas.

A luta é uma prática organizada, ensinada por professores especializados e cheia de regras. Ela faz parte das aulas de Educação Física e também pode ser um esporte, como o judô, o caratê, a capoeira, o taekwondo e muitos outros. Numa luta, o objetivo não é machucar o outro, mas aprender a se defender, controlar o corpo e a mente, além de desenvolver respeito, disciplina e autocontrole. As lutas ajudam as pessoas a conhecerem melhor seus próprios limites e a cuidarem do outro com responsabilidade.

Já a briga acontece quando duas ou mais pessoas entram em conflito sem conversar, usando a força e a raiva para tentar resolver um problema. Diferente da luta, a briga não tem regras, não tem respeito e pode causar machucados, confusões e até prejuízos na convivência com colegas e professores. Brigar nunca é a melhor solução. Quando estamos com raiva ou chateados, é muito mais inteligente dialogar, pedir ajuda ou se afastar do que partir para a violência.

Por isso, é importante sabermos a diferença entre esses dois comportamentos. A luta é uma forma de aprendizado e crescimento, que pode nos ensinar muito sobre respeito, cuidado e coragem. A briga é perigosa e precisa ser evitada, pois traz riscos e afasta as pessoas.

Agora que você já sabe a diferença, pense bem: em vez de brigar, que tal usar a conversa ou praticar uma luta com respeito e segurança?

1. Para muitas pessoas, a palavra “luta” é frequentemente associada a termos como agressão, violência, briga, machucar e bater. Contudo, não é bem assim. Assim sendo, quais termos abaixo estão verdadeiramente relacionados ao conceito de luta?

- ◯ Discussão
- ◯ Brigar
- ◯ Respeito
- ◯ Regras
- ◯ Palavrão
- ◯ Vitória

2. Percebe-se que lutas e brigas são situações diferentes. Sendo assim, quais são as principais características de uma luta?

- ◯ São práticas corporais que causam raiva e motiva conflitos sangrentos
- ◯ Acontece na hora do intervalo quando um colega agride o outro.
- ◯ Exige regras específicas e local apropriado para sua prática.

3. O que caracteriza uma briga?

- ◯ Objetivos definidos e regras.
- ◯ Conflito físico não regulamentado.
- ◯ Competição esportiva com regras definidas.

4. Coloque (L) para luta e (B) para briga, de acordo com seus conhecimentos sobre esses termos.

- ◯ Conflito físico não sujeito a regulamentação.
- ◯ Competição esportiva com regras definidas.

◯ Disputa impulsionada pela emoção da raiva.

◯ Práticas corporais organizadas sistematicamente.

5. Observe a imagem abaixo e responda.



De acordo com a imagem acima, qual o local apropriado para a prática dessa luta?

◯ Teatro.

◯ Arena.

◯ Ringue.



6. Escreva cinco exemplos de lutas que você conhece.

_____

_____

7. Em sua opinião, como podemos ajudar a evitar brigas em nosso ambiente escolar?

_____

_____

_____

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

VOLEIBOL



Voleibol ou vôlei é um esporte praticado entre duas equipes em uma quadra retangular separadas por uma rede que fica no centro perpendicularmente. Devido sua semelhança com o badminton, no princípio era chamado de mintonette. O voleibol é praticado com uma bola e envolve diversos passos com as mãos. Seu principal objetivo é fazer com que a bola passe por sobre a rede e toque o chão da quadra do time adversário.

Fundamento do Vôlei

Os fundamentos do vôlei são o saque, a recepção, o levantamento, o bloqueio e o ataque. A partida tem início com o sacador (nome do jogador que inicia o jogo com o saque). Para ser um saque válido, o jogador precisa arremessar a bola por cima da rede divisória, pisando fora da sua própria quadra. Se a bola tocar o chão do time adversário, acontece a marcação de ponto.

Para receber a bola que o jogador sacou, o outro time precisa utilizar o fundamento da recepção. Para isso, os jogadores podem receber a bola com uma manchete ou um toque. Geralmente, o segundo toque é conduzido pelos levantadores do time. Eles fazem isso com as pontas dos dedos jogando a bola para o alto, para outro jogador atacar através de um salto e colocando muita força na jogada em uma das mãos, para que a bola caia no campo adversário.

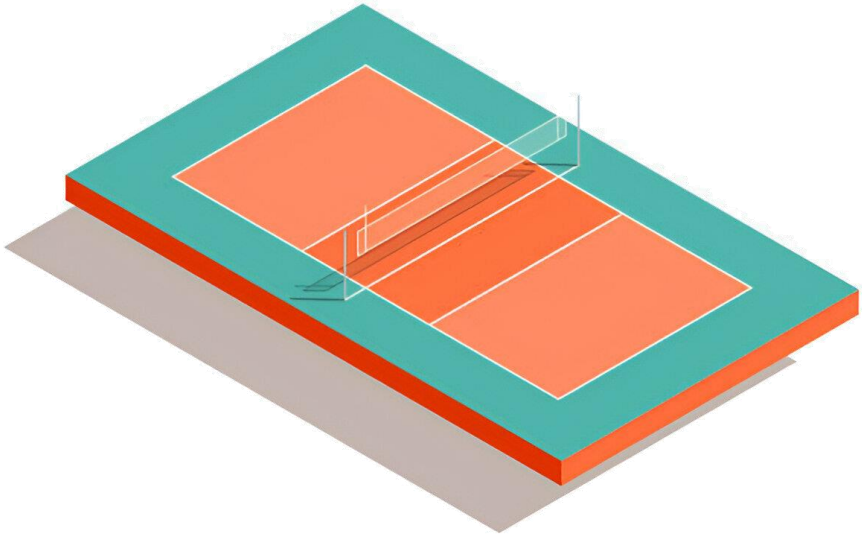
O time adversário pode, entretanto, realizar uma defesa ou bloqueio para que a bola volte e toque no chão da equipe que iniciou o ataque. Comumente, os bloqueios são realizados por um ou mais jogadores que estão próximos à rede. Assim sendo, para evitar um ponto do adversário, eles saltam no mesmo momento do ataque.

Regras Gerais

Em um jogo oficial de quadra, cada time é constituído por 12 jogadores, desses, seis permanecem no jogo e outros seis são jogadores reservas. Em cada time, deve haver um jogador líbero. Esse é um jogador que atua exclusivamente na defesa, não pode sacar, bloquear ou atacar, sua função é realizar os fundamentos de passe e recepção, além disso, pode fazer coberturas de bloqueio. Geralmente, os líberos usam um uniforme diferente dos demais do seu time e ficam posicionados no fundo da quadra.

O jogador não pode encostar na rede quando a partida estiver em andamento. Caso isso ocorra, o ponto será para o time adversário. O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola, exceto quando for um toque de bloqueio.

Além do vôlei de quadra, existe o vôlei de praia. Nesse jogo de areia, há somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.



A quadra oficial de voleibol deve ser retangular com as medidas de 18 metros de comprimento com 9 metros de largura, dividida por uma rede no centro. Diferentemente de outros esportes, o vôlei não há um tempo limitando a partida, e sim, a composição de 5 sets. Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos entre os times.

Seu Surgimento

O vôlei foi inventado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos. O objetivo dessa invenção era criar um esporte onde as equipes não tivessem contato físico entre os adversários, de modo a diminuir as lesões.

Refletindo

Atualmente, o Brasil é o país do vôlei, além de ser também considerado o país do futebol. Isso se justifica porque não há outra nação com tantos títulos, somando as categorias masculina e feminina nos últimos vinte anos em jogos oficiais das seleções brasileiras de voleibol.

1. O texto nos conta que o vôlei foi criado para evitar o contato físico entre os jogadores.
Por que você acha que esse cuidado era importante na época? O que pode acontecer em esportes com muito contato físico?

_____

_____

2. Ligue o nome do fundamento ao que ele representa:

Saque	Tocar na bola com as pontas dos dedos para levantar e preparar o ataque.
Recepção	Primeira jogada para iniciar a partida.
Levantamento	Movimento para receber a bola que veio do outro time.
Ataque	Jogada de força feita geralmente no terceiro toque.

3. No texto, aprendemos que o jogador líbero tem uma função muito importante na defesa.

Por que você acha que esse jogador não pode atacar ou sacar?

Como o líbero ajuda o time mesmo sem fazer pontos diretos?

_____

_____

_____

4. Qual o principal objetivo do esporte voleibol?

_____

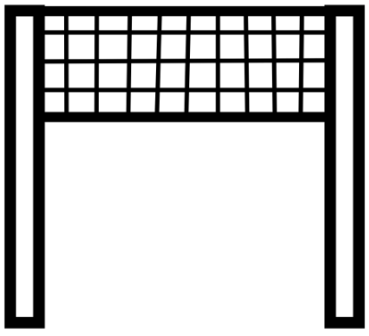
5. Quais são os fundamentos do vôlei?

_____

_____

6. Qual fundamento do vôlei é executado do lado de fora e no fundo da quadra?

- ◯ O saque.
- ◯ O arremesso.
- ◯ O levantamento.



7. O que acontece com o time no qual seu jogador toca a rede durante um ataque?

_____

_____

8. No jogo oficial de voleibol, quantos jogadores entram em quadra, por equipe, para jogar e quantos compõem uma equipe?

_____

_____

9. Quantos sets uma equipe tem que vencer para ser considerada vencedora de uma partida oficial de voleibol de quadra?

_____