

Plano de Estudos cesec

Educação Física

Ensino Médio

Módulo III



**ESCOLA DE FORMAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL
DE EDUCADORES DE MINAS GERAIS**

Governador do Estado de Minas Gerais

Romeu Zema Neto

Vice-governador do Estado de Minas Gerais

Mateus Simões de Almeida

Secretário de Estado de Educação

Igor de Alvarenga Oliveira Icassatti Rojas

Secretária Adjunta

Fernanda de Siqueira Neves

Subsecretária de Desenvolvimento da Educação Básica

Kellen Silva Senra

Superintendência de Políticas Pedagógicas

Rosely Lúcia de Lima

Diretoria de Modalidades de ensino e Temáticas Especiais

Fabiana Benchetrit dos Santos

Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Denise Jacqueline Silva Oliveira

**Superintendente da Escola de Formação e Desenvolvimento
Profissional de Educadores**

Graziela Santos Trindade

Diretora da Coordenadoria de Ensino da EFE

Janeth Cilene Betônico da Silva

Elaboração e construção

Professores Formadores da Escola de Formação e Desenvolvimento
Profissional de Educadores

Revisão

Equipe Pedagógica e Professores Formadores da Escola de Formação e
Desenvolvimento Profissional de Educadores

Supervisão

Juliano Alves Andrade
Silene Gelmini Araújo Veloso

Prezado Estudante,

Você está recebendo o Plano de Estudos de **EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO MÉDIO - MÓDULO III**. Nele você encontrará conteúdos e propostas didáticas que o ajudarão a desenvolver habilidades fundamentais para o prosseguimento ou conclusão de seus estudos.

O material foi elaborado considerando o seu perfil, trajetória de vida, interesses, objetivos e necessidades. Neste Plano de Estudos você encontrará uma diversidade de textos, imagens, vídeos, músicas, questões, exercícios e outras propostas pedagógicas que foram elaboradas pensando em favorecer o seu processo de aprendizagem.

Você deverá desenvolver as atividades didáticas aqui propostas a partir dos suportes disponibilizados neste material e no Google Classroom. Porém, para o esclarecimento de qualquer dúvida ou para uma assessoria mais personalizada para a compreensão de conceitos ou realização das questões você pode contar com a orientação de estudos feita pelo professor orientador da aprendizagem do CESEC em que você está matriculado.

Desejamos que seus objetivos possam ser alcançados e que você continue em seu percurso escolar com sucesso.

Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais

SUMÁRIO

TEMA DE ESTUDO: Elementos das Linguagens; Estratégias Discursivas e Diversidade e Pluralidade	05
TEMA DE ESTUDO: Condições de produção, circulação e recepção de discursos [...].	17
TEMA DE ESTUDO: Condições de produção, circulação e recepção de discursos; Diversidade e Pluralidade e Processo de Criação.	26
REFERÊNCIAS	33

MODULO NÚMERO III DE ESTUDO CESEC

Referência: Ensino Médio

Ano Letivo: 2025

Área de Conhecimento: Linguagens e suas Tecnologias

Componente Curricular: Educação Física

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras e gestuais).

(EM13LGG106MG) Analisar o tratamento linguístico da informação nos diversos gêneros textuais/ discursivos e digitais e seus suportes e plataformas (revistas, jornais, sites, blogs, etc.), de forma produtiva e autônoma, considerando suas relações com o público-alvo.

(EM13LGG107MG) Reconhecer e usar, produtiva e autonomamente, estratégias de ordenação temporal do discurso nos diversos tipos e gêneros textuais/discursivos, mantendo a coesão e a coerência na produção.

(EM13LGG206MG) Analisar diferentes textos (legais e jurídicos) para o desenvolvimento de postura crítica e analítica da condição social de diferentes grupos em uma sociedade plural e garantidora de direitos que refletem a valorização de grupos sociais amparados nas legislações vigentes.

Unidade Temática:

- Elementos das Linguagens.
- Estratégias Discursivas.
- Diversidade e Pluralidade.

Objetos de Conhecimento:

- Aprendizagem sobre anatomia e fisiologia humana, compreendendo o organismo como uma estrutura integrada.
- Uso de materiais de diversos gêneros textuais/ discursivos e digitais sobre conteúdos da educação física (saúde, esporte, lazer, etc.), promovendo reflexão e entendimento de suas práticas.

- Vivências de práticas corporais, com análise e reflexão sobre como os gestos são construídos e como podem ser aprendidos, considerando aspectos biomecânicos, fisiológicos, expressivos e das relações desses aspectos com os diferentes contextos das práticas corporais.
- Análise, aplicação e vivência de elementos táticos e técnicos de diferentes esportes.
- Releitura, reformulação e ou alteração de regras de acordo com o interesse de grupos, espaços e materiais. Conhecimento do Estatuto do Torcedor.

Olá, estudante!

Neste plano de estudos iremos conhecer e analisar o corpo humano e seu funcionamento, principalmente no que diz respeito ao movimento e funcionamento do corpo quando realizamos exercícios físicos.

Para tal, é muito importante o estudo da anatomia básica e aspectos da fisiologia humana, onde conhecemos e reconhecemos as partes do corpo humano, como ossos, músculos, órgãos e funcionamento dos sistemas do nosso corpo.

A fisiologia humana está diretamente associada à anatomia e seu estudo permite o conhecimento do corpo, órgãos, sistemas e funções que exercem tanto de forma isolada quanto em conjunto.

Desta forma, podemos conhecer as funções exercidas pelos órgãos, sistemas e outras partes do corpo humano durante o repouso e exercício. Podemos também, movimentar o corpo conscientemente e entender o porquê da necessidade dele ser estimulado com a prática de vários tipos de movimentos e exercícios por meio dos esportes, ginásticas, lutas, danças dentre outros.

Corpo Humano



Fonte: Britannica Imagequest, 2016.

Como introdução, segue uma aula do programa Se Liga na Educação ministrada pelo professor Samuel Henrique com o tema Corpo e Movimento.

Aula Programa Se Liga na Educação - Corpo e Movimento

Link:

<https://drive.google.com/file/d/1jJpAmTtyn5gfoxy67RxWul4ev9k7KGkR/view>.



Segue abaixo também um texto sobre a anatomia básica humana e as partes do corpo humano.

PARTES DO CORPO

O corpo humano pode ser estudado em três partes distintas, são elas: cabeça, tronco e membros.

Cada parte do corpo humano é formada por diversas estruturas e sistemas, onde cada um tem sua função específica: sistema ósseo, muscular, circulatório ou cardiovascular, digestório, nervoso, endócrino, imunitário ou imunológico, respiratório, urinário e reprodutor.

Nenhum ser humano é igual ao outro. A voz e as características particulares tornam cada pessoa diferente das demais.

Apesar da diversidade de características, todos temos um corpo semelhante, com as estruturas básicas e a mesma organização.

Cabeça

A cabeça é formada pelo crânio e pela face.

No interior do crânio encontra-se o cérebro, que é o órgão mais importante do sistema nervoso. Ele é o responsável pelos atos conscientes e inconscientes, da inteligência, da memória, do raciocínio e das imaginações.

Na face estão os olhos, o nariz, a orelha e a boca, que fazem parte dos órgãos dos sentidos, responsáveis por levar informações ao cérebro.

Tronco

O tronco é formado pelo pescoço, a nuca, o tórax, o dorso, a região glútea, o abdômen e o quadril.

A maior parte dos órgãos que compõem o corpo humano situa-se no tronco, entre eles a laringe, a glândula tireoide, o coração, pulmões, fígado, pâncreas, estômago, intestino grosso e intestino delgado.

No tórax estão localizados o coração, que é um órgão muscular que

bombeia o sangue para as diversas partes do corpo, e os pulmões, órgão esponjoso responsável por oxigenar o sangue.

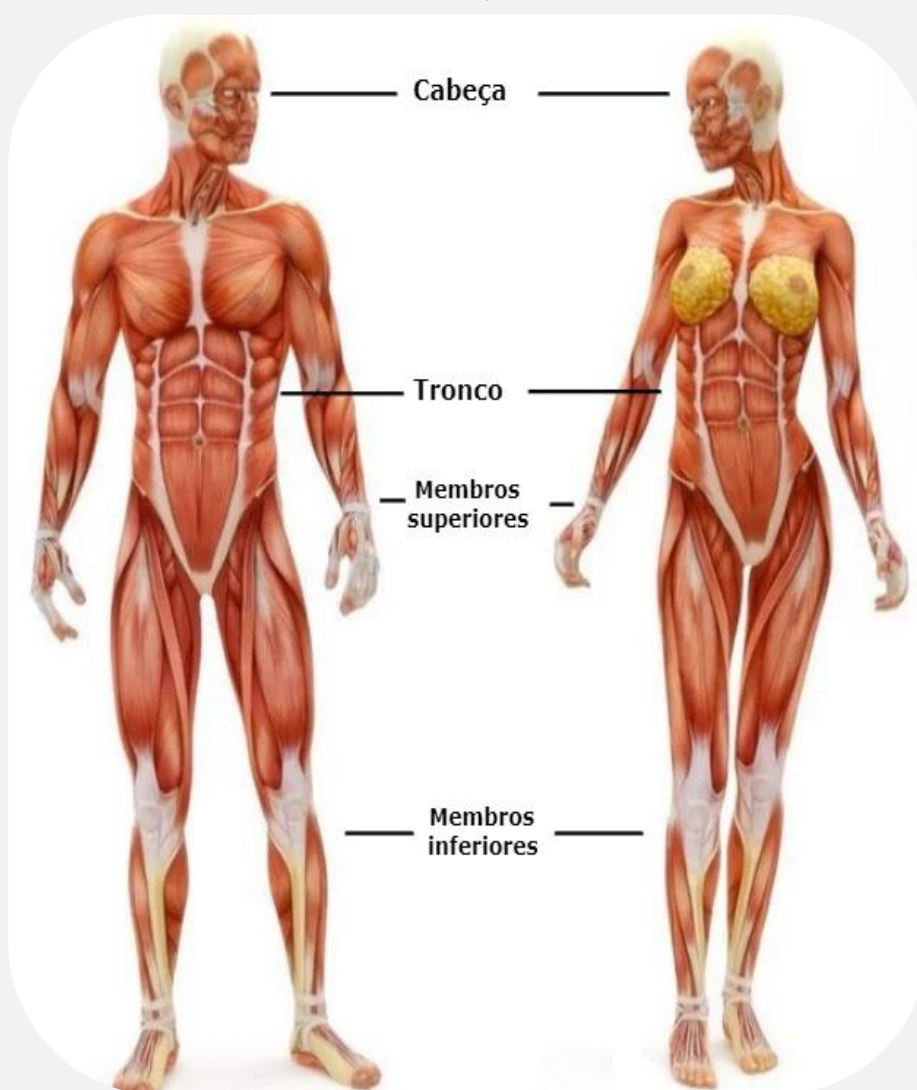
Membros

Os membros do corpo humano são responsáveis por toda a mobilidade que temos. Eles dividem-se em superiores e inferiores.

Membros superiores: Os membros superiores são formados pelos ombros, braços, cotovelo, antebraço, pulso e mãos.

Membros inferiores: Os membros inferiores são formados pela pélvis, coxas, joelhos, pernas, tornozelos e pés.

Divisão do corpo humano



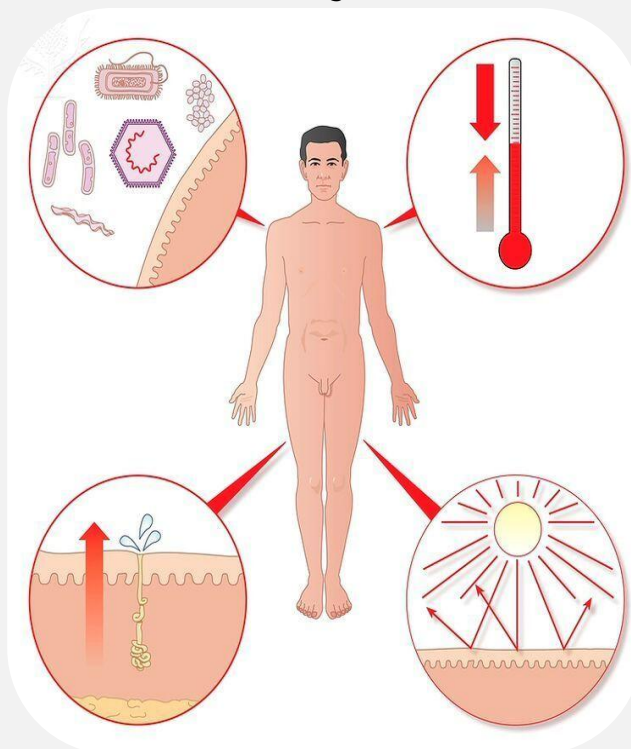
Fonte: Toda Matéria.

Fonte: DIANA, Juliana. Partes do corpo humano. Toda matéria..

No texto a seguir, conheceremos brevemente os sistemas (anatomia sistêmica) estudados pela anatomia e fisiologia humana:

- ⇒ Sistema tegumentar: formado pela pele, que é responsável por isolar nosso corpo, protegê-lo contra a entrada de patógenos e regular a temperatura.

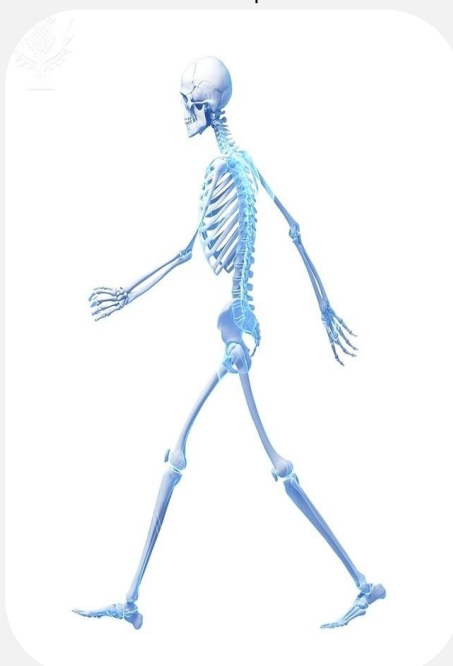
Sistema tegumentar



Fonte: Britannica Imagequest, 2016.

- ⇒ Sistema esquelético: formado por ossos e cartilagens, fornece sustentação e garante movimento ao nosso corpo.

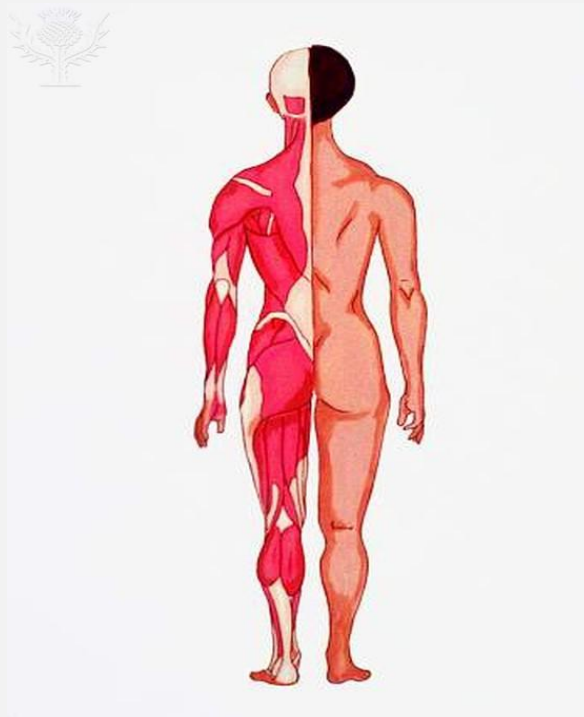
Sistema esquelético



Fonte: Britannica Imagequest, 2018.

- ⇒ Sistema muscular: formado pelos músculos estriados esqueléticos que atuam, por exemplo, na locomoção.

Sistema Muscular



Fonte: Britannica Imagequest, [2016]

- ⇒ Sistema nervoso: formado por encéfalo, medula espinhal e nervos, ajuda na percepção de mudanças no meio externo e interno do nosso corpo.

Sistema nervoso



Fonte: Britannica Imagequest, [2016].

- ⇒ Sistema cardiovascular: formado pelo coração e por vasos sanguíneos, atua na distribuição de substâncias para todas as células do corpo.

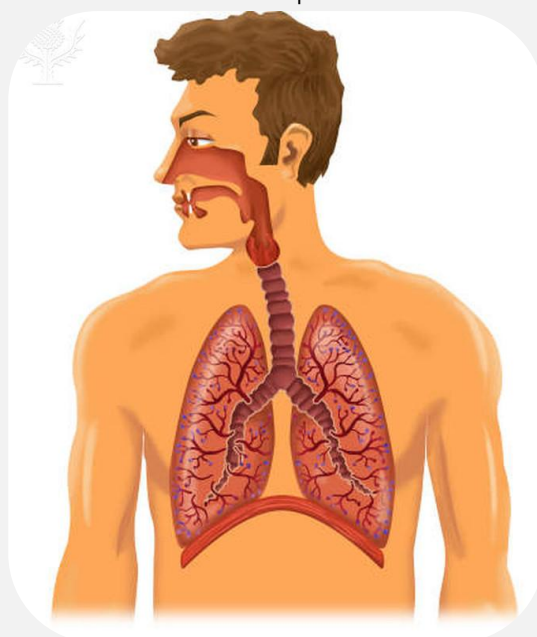
Sistema cardiovascular



Fonte: Britannica Imagequest, [2016].

- ⇒ Sistema respiratório: formado por nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, alvéolos e pulmões, atua garantindo a entrada do oxigênio no nosso corpo e a eliminação de gás carbônico.

Sistema respiratório



Fonte: Britannica Imagequest, [2016].

- ⇒ Sistema digestório: formado por boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e glândulas acessórias, sua principal função é retirar e absorver os nutrientes dos alimentos que ingerimos.

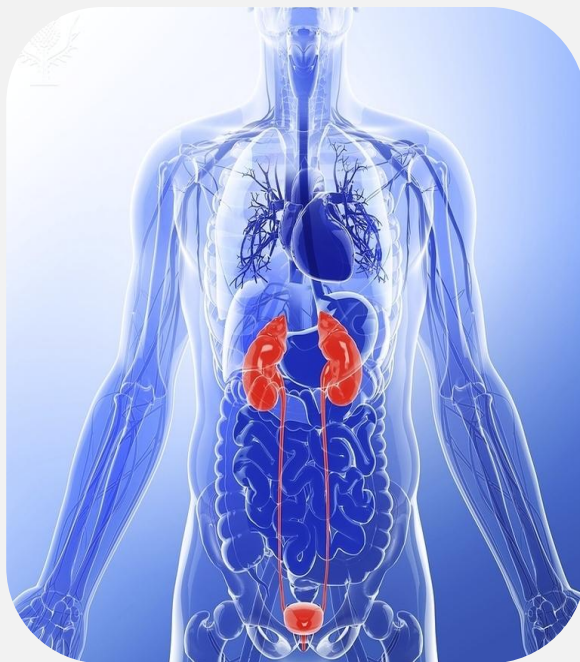
Sistema digestivo



Fonte: Britannica Imagequest, [2016].

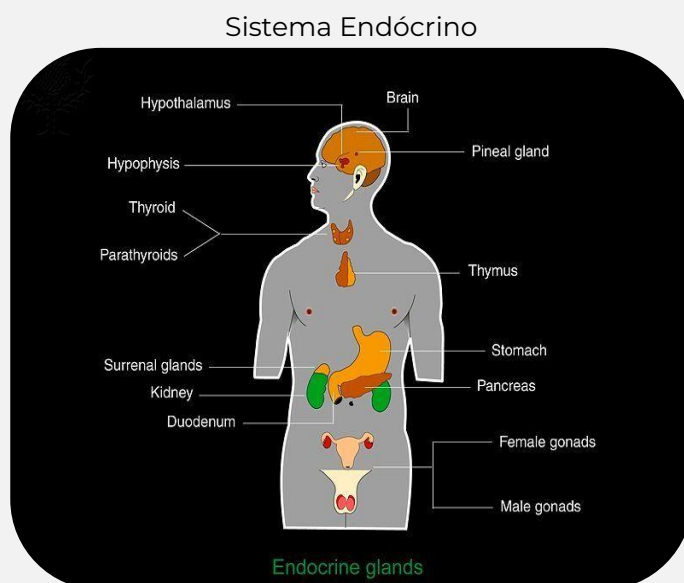
- ⇒ Sistema urinário: formado por rins, ureteres, bexiga e uretra, é responsável por eliminar substâncias tóxicas ao corpo.

Sistema Urinário



Fonte: Britannica Imagequest, [2018].

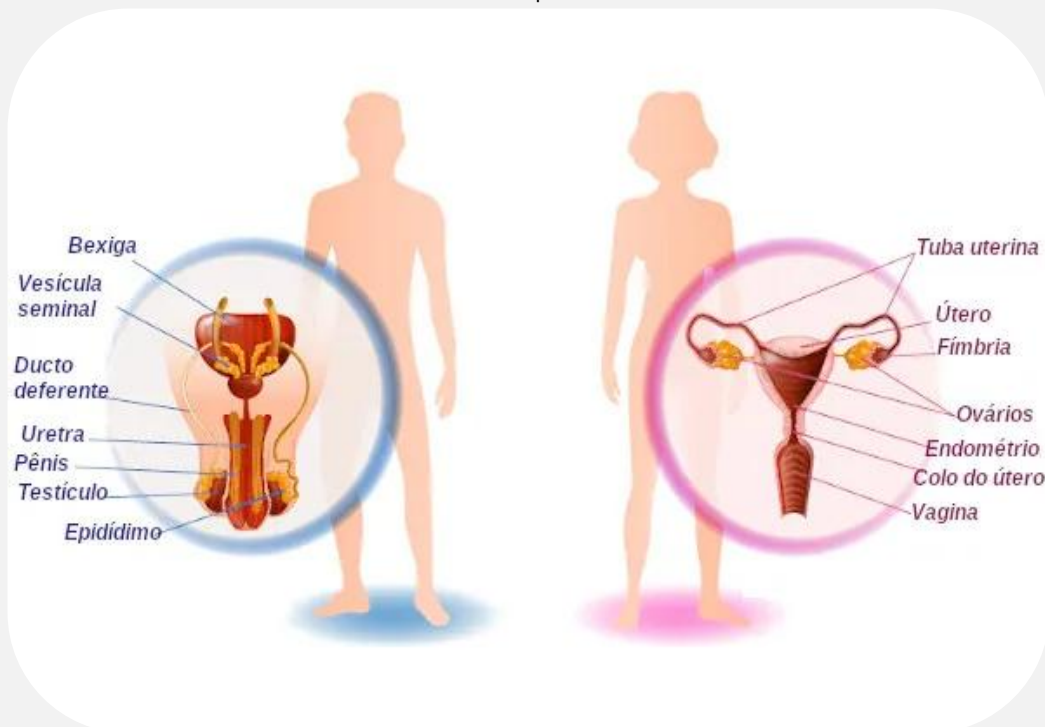
- ⇒ Sistema endócrino: formado por todas as glândulas endócrinas do corpo e envolvido com a produção de hormônios, que regulam as mais variadas funções do nosso organismo.



Fonte: Britannica Imagequest, [2016].

- ⇒ Sistema reprodutor: na mulher é formado por ovários, tuba uterina, útero, vagina e vulva; no homem é formado por testículo, epidídimo, ductos deferentes, uretra, pênis e algumas glândulas. Sua função é garantir a reprodução da espécie."

Sistemas Reprodutores



Fonte: Brasil Escola.

Fonte: Texto extraído de (SANTOS, Vanessa Sardinha dos)

Observando os textos, podemos entender que o corpo humano é uma máquina perfeita que funciona com todas as suas partes (cabeça, tronco e membros) de maneira interligada, por ossos, músculos, órgãos e pele formando sistemas que em conjunto atuam de maneira integrada para o bom funcionamento do organismo.

Como uma boa máquina, ela precisa estar em movimento e pleno funcionamento para atuar cada vez melhor e não ocorrer uma possível parada e/ou alterar o desempenho de uma parte ou outra.

Os movimentos proporcionam um gasto energético que contribui para o bom funcionamento, a manutenção dos processos realizados pelo corpo, desenvolvimento das funções de cada órgão e sistema e desenvolvimento das habilidades que o corpo tem e pode aprender a realizar.

Com isso o movimento contribui para um organismo mais saudável e uma vida com melhor qualidade.

ATIVIDADES

Após a leitura dos textos acima, responda as perguntas abaixo.

1. De acordo com o texto, qual das opções abaixo não é uma parte do corpo humano em sua divisão geral?

- A) sistema muscular
- B) tronco
- C) cabeça
- D) membros

2. Após a leitura dos textos elabore um pequeno texto relacionando o funcionamento do corpo humano com a necessidade de mantermos uma rotina de exercícios físicos para a manutenção da saúde, se necessário faça uma breve pesquisa.

3. Realize de forma prática os movimentos corporais propostos abaixo, identifique e escreva na sequência as partes do corpo e sistemas utilizados na sua execução:

- ⇒ agachamento (pernas afastadas na largura dos ombros, flexão de joelhos e quadril, abaixando os glúteos para trás):
- ⇒ corrida leve de 5 minutos:
- ⇒ sentar/levantar:
- ⇒ abdominal (deitado, flexão do tronco retirando as escápulas e ombros do chão):
- ⇒ abdução do quadril (apoiando as mãos na parede, abrir lateralmente uma das pernas, realizar 10x uma perna e depois 10x a outra):
- ⇒ elevação pélvica (deitado, joelhos flexionados, elevar o quadril):

4. Relacione o sistema indicado com sua classificação:

- A) Sistema esquelético
- B) Sistema respiratório
- C) Sistema cardiovascular
- D) Sistema nervoso
- E) Sistema muscular

() formado pelo coração e por vasos sanguíneos, atua na distribuição de substâncias para todas as células do corpo.

() formado por encéfalo, medula espinhal e nervos, ajuda na percepção

de mudanças no meio externo e interno do nosso corpo.

() formado pelos músculos estriados esqueléticos que atuam, por exemplo, na locomoção.

() formado por ossos e cartilagens, fornece sustentação e garante movimento ao nosso corpo.

() formado por nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, alvéolos e pulmões, atua garantindo a entrada do oxigênio no nosso corpo e a eliminação de gás carbônico.

5. Selecione a alternativa incorreta:

- A) O sistema respiratório é responsável pela troca de gases em nosso organismo, absorvendo o oxigênio e eliminando o gás carbônico.
- B) O sistema cardiovascular é responsável pela distribuição de substâncias (energia) por todo o nosso corpo.
- C) O sistema endócrino é envolvido com a produção de hormônios, que regulam as mais variadas funções do nosso organismo.
- D) O sistema tegumentar é responsável por isolar nosso corpo, permitir a entrada de patógenos e desregular a temperatura.

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG301) Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

(EM13LGG305) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagens e línguas diversas, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo seus princípios e objetivos de maneira crítica, criativa, solidária e ética.

(EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.

(EM13LGG701) Explorar tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), compreendendo seus princípios e funcionalidades, e utilizá-las de modo ético, criativo, responsável e adequado a práticas de linguagem em diferentes contextos.

(EM13LGG106MG) Analisar o tratamento linguístico da informação nos diversos gêneros textuais/ discursivos e digitais e seus suportes e plataformas (revistas, jornais, sites, blogs, etc.), de forma produtiva e autônoma, considerando suas relações com público-alvo.

(EM13LGG702) Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital.

(EM13LGG703) Utilizar diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais.

Unidade Temática:

- Condições de produção, circulação e recepção de discursos.
- Diversidade e Pluralidade.
- Elementos das Linguagens.
- Práticas de Linguagens no Universo Digital.
- Tecnologias Digitais e Impactos Sociais.
- Processos de Criação no Universo Digital.

Objetos de Conhecimento:

- Vivência das práticas corporais de diferentes grupos culturais pautadas pelo respeito ao outro; pela colaboração; inclusão e pela análise de relações entre práticas corporais, consumo, meio-ambiente e Direitos Humanos.
- Relação dos princípios da competição esportiva, da profissionalização do esporte de rendimento e da competição na sociedade capitalista.
- Ampliação de possibilidades de se movimentar, por meio da experimentação de gestos das diferentes práticas corporais e dos conhecimentos históricos, científicos e culturais que as embasam.
- Reflexão, análise e vivências das diversas formas de expressão corporal, das vivências das danças tradicionais, regionais, urbanas e contemporâneas, sobretudo nas observadas em Minas Gerais.
- Análise e discussão das responsabilidades e consequências éticas do uso de ferramentas digitais de informação e comunicação, plataformas e mídias sociais, jogos online, entre outros.
- Reflexão e análise das consequências que o uso abusivo de aparelhos eletrônicos têm provocado na saúde física e mental.
- Análise da relação entre o aumento da obesidade e doenças cardíacas; problemas posturais graves; diminuição do convívio social; verificando a relação desses problemas com o uso excessivo de aparelhos eletrônicos.
- Compreensão e identificação, por meio das TDIC, os grandes avanços científicos e tecnológicos que abrangem a área da saúde, analisando-as como positivas ou negativas, favorecendo ou não a melhoria das condições de saúde em aspectos individuais e coletivos.
- Compreensão e identificação, por meio das TDIC, os grandes avanços científicos e tecnológicos que abrangem o esporte, analisando-os nas perspectivas das mídias.

Olá, estudante!

Como já é de conhecimento de todos nós, a prática de exercícios e atividades físicas é fundamental para o bom desenvolvimento do nosso organismo e manutenção de uma vida saudável. Através das práticas físicas, podemos desenvolver diversas habilidades: motoras, sociais, emocionais, etc. Muitas vezes ao realizá-las, pessoas de todas as idades estão a desenvolver e aprimorar diversas habilidades e capacidades sem mesmo perceber.

É perceptível também que com o desenvolvimento da tecnologia, diminuição da segurança e outros motivos no dia-a-dia da sociedade, a prática de exercícios físicos tem sido deixada de lado em prol de outros costumes que prejudicam o desenvolvimento e manutenção da saúde em vários aspectos, fazendo com que nossa sociedade fique mais sedentária

(que se mantém muito tempo inativa, sem praticar exercícios físicos).

Com o sedentarismo, o risco de alguns tipos de doenças aumenta, como as doenças cardiovasculares, aumento dos níveis de colesterol e a diabetes. Os níveis de qualidade de vida também diminuem com o cansaço excessivo, desregulação da alimentação e do sono, etc.

Esse fato mostra a importância da prática de exercícios e atividades físicas estarem presentes em nosso dia a dia com o objetivo de desenvolvimento ou manutenção integral do nosso corpo e mente em seus aspectos físicos, emocionais, sociais, dentre outros.

Um dos motivos para o aumento do sedentarismo nas pessoas em geral, sem dúvida é o desenvolvimento das tecnologias, que muitas vezes nos atraem à gastar muito tempo em programações de tv, sites e programas de computador, redes sociais e jogos eletrônicos, utilizando da tecnologia para passar o tempo de lazer passivo (aquele onde somos espectadores de algo e não realizamos muitos movimentos de forma ativa).

A tecnologia é um instrumento que está à nossa disposição para facilitar processos e acesso à diversos níveis de informação e usufruto de tempo ocioso, através dos jogos, sites, blogs e redes sociais. Precisamos cuidar e criar meios que nos levem à uma utilização saudável dela, não permitindo que práticas físicas (brincadeiras, jogos, esportes, etc), sejam deixadas de lado. Tais práticas devem fazer parte da nossa rotina, a fim de mantermos hábitos saudáveis que prezam por uma boa qualidade de vida e saúde do nosso corpo e mente.

Mas seria possível aliar a tecnologia com a realização de exercícios físicos?

Neste plano de estudos iremos conhecer formas de fazê-lo, aliando-os, seja mensuração e otimização de práticas físicas, busca de conhecimentos ou até mesmo para promover movimentos orientados à determinadas práticas. E para isso, segue abaixo duas aulas com o professor Samuel Henrique no programa Se Liga na Educação que você pode visualizar caso tenha interesse em conhecer formas de utilizar a tecnologia na promoção de exercícios físicos.

Aula Se Liga na Educação - Atividades físicas nas redes I

Link:

https://drive.google.com/file/d/15f2DjBmKBBhSC7n3-x0NaMK29ggD_Idn/view



Aula Se Liga na Educação - Atividades físicas nas redes II

Link: <https://drive.google.com/file/d/15g1k0A8Sw-0KagkIPtAX1xZbnYHIgUU8/view>



Visto isso, podemos entender que existem meios de praticar exercícios físicos e utilizar-se da tecnologia de várias formas, como buscando informações ou instruindo quanto à exercícios a serem realizados, mensuração do desempenho quanto à distância, tempo, velocidade, etc dos exercícios que estão sendo realizados, equipamentos tecnológicos que aprimoram o desempenho, como vestimentas adequadas, tênis adequados à cada prática, aplicativos que armazenam ou repassam treinamentos, etc.

A seguir seguem exemplos de aplicativos e programas que podem auxiliá-lo(a) e orientá-lo(a) nessa prática como temos mencionado e estudado nesse plano de estudos:

Aplicativos de mensuração e acompanhamento de desempenho:

existem aplicativos que podem ser instalados nos celulares e smartphones que acionados durante a prática de exercícios físicos registram a distância, tempo e percursos realizados, permitindo analisar o desempenho e sua evolução e também permite o compartilhamento dos treinamentos nas redes sociais e outros sites.

Exemplos de aplicativos: Nike + training, Runtastic, Runkeeper.

App mensuração de desempenho

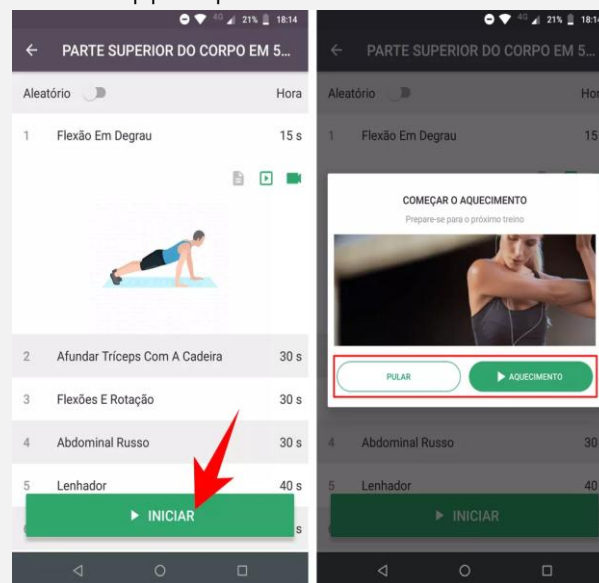


Fonte: Techtudo, 2023.

Aplicativos de sequências de exercícios: existem aplicativos que podem auxiliar, de forma geral, sequências de exercícios para diferentes grupos de pessoas e tipos de objetivos, como perda de peso, hipertrofia, força e definição muscular. É necessário ter atenção quanto à execução dos exercícios a fim de não ter uma postura errada e ocasionar lesões, tendo atenção às orientações, além de observar os limites do próprio corpo.

Exemplo de aplicativos: Nike training club, Adidas training, Exercícios em casa, Playfitt.

App sequências de exercícios.



Fonte: Fernandes in Techtudo, 2020.

Canais de treinos/aulas no youtube: existem profissionais da educação física que orientam quanto à treinamentos e sequências de exercícios que podem ser realizadas, instruindo também quanto à correta execução dos exercícios em sua postura, repetições e volume de treinamento. Deve-se ter grande atenção em conhecer os profissionais e a confiança quanto às orientações prestadas e também aos limites individuais na prática dos exercícios.

Exemplos de canais de treinos: Canal Osmar Siqueira, Canal Exercício em casa, Canal Carol Borba.

Jogos eletrônicos/videogames interativos: existem jogos eletrônicos/videogames que promovem utilizam de movimentos físicos em sua jogabilidade. Ao invés de realizar atividades em um controle que comanda os jogadores do vídeo, os jogos são através da captura dos movimentos corporais realizados no cumprimento de missões, danças, exercícios esportivos, etc.

Exemplos de jogos eletrônicos: Xbox 360, Just Dance, Wii Fit Plus, Wii sports.

Jogos eletrônicos de movimento corporal.

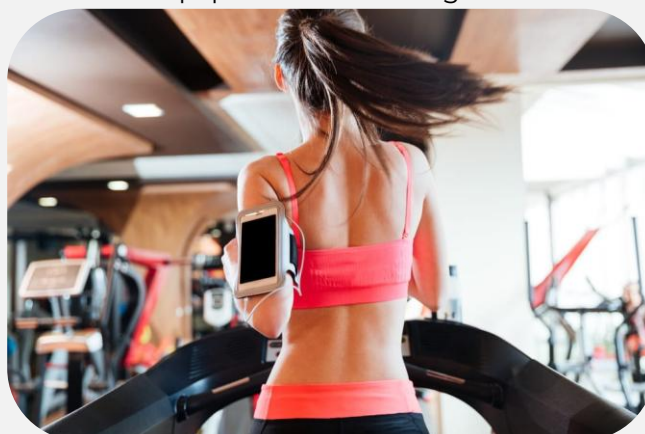


Fonte: Techtudo, 2011.

Equipamentos voltados para prática: pensando em tecnologia podemos ainda entender que o seu desenvolvimento ofereceu e continua oferecendo constantemente inúmeras inovações que podem auxiliar (sendo primordiais ou apenas um equipamento opcional) na realização e no desempenho das práticas. Esses equipamentos podem dar maior conforto, podem melhorar o rendimento, podem criar alternativas à prática, entre outras ações.

Exemplos de equipamentos: tênis de corrida com tecnologia avançada que proporcionam melhor desempenho ou maior conforto; relógios inteligentes que mensuram e/ou orientam o desempenho; vestimentas próprias para cada tipo de prática (corrida, natação, esportes em geral...); fones de ouvido que proporcionam a realização de outras atividades durante a prática física; esteiras de corrida; bicicletas ergométricas; equipamentos de musculação, pilates, crossfit ou outras modalidades; etc.

Equipamento tecnológicos



Fonte: Artmed, 2019.

Diante disso estudantes, fica a dica de mantermos sempre, independente da fase da vida que estivermos (infância, adolescência, vida adulta ou melhor idade) uma rotina de hábitos saudáveis e que as práticas físicas façam parte do nosso dia a dia, seja através de jogos, brincadeiras, ginásticas, danças, esportes ou outras práticas possíveis. Lembrando que é possível e uma excelente ferramenta, a utilização da tecnologia de diferentes formas possíveis na realização dessas práticas.

ATIVIDADES

A partir do que aprendemos nesse plano de estudo, realize as atividades abaixo:

1. Faça um breve texto fazendo uma autoanálise sobre os seus hábitos de práticas físicas e a sua utilização de tecnologias em sua rotina de atividades diárias. Elabore também estratégias para aumentar ou manter, caso já os possua em sua rotina, utilizando a tecnologia para te auxiliar nessas práticas.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Como abordamos no texto acima, o desenvolvimento das tecnologias e facilidades de acesso a elas têm influenciado nas práticas físicas das pessoas em geral. Para você, como isso tem influenciado na mudança dos hábitos e o que isso pode causar na saúde e qualidade de vida das pessoas no decorrer do tempo.

3. Faça uma pesquisa sobre a diferença entre os conceitos de **exercício físico, atividade física e sedentarismo**. Transcreva sua resposta.

Faça um breve texto relacionando com suas palavras os três conceitos e a importância das práticas físicas no desenvolvimento da saúde e qualidade de vida das pessoas.

4. Dentre as situações abaixo, qual não podemos colocar como exercícios que foram influenciados pelo desenvolvimento e aplicação da tecnologia nas práticas físicas?

- A) prática do futebol de rua utilizando bolas adaptadas, como bolas de meia, borracha, etc.
- B) corrida de rua com a utilização de apps que registram elementos do desempenho da atividade realizada.
- C) utilização de videogames onde os exercícios são propostos através de danças ou elementos esportivos através dos movimentos.
- D) utilização de plataformas de vídeos ou apps que orientam sequências de exercícios físicos que promovem o emagrecimento, força ou resistência física.

5. De acordo com o texto acima dê exemplos de meios tecnológicos relativos que podem ser utilizados na prática de atividades e exercícios físicos:

A) Aplicativos de mensuração de exercícios físicos:

B) Canais de vídeos:

C) Jogos eletrônicos:

D) Aplicativos de sequências de exercícios:

E) Equipamentos voltados para práticas:

PLANO DE ESTUDOS

Habilidades:

(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.

(EM13LGG205MG) Conhecer e compreender os saberes, as tradições, os costumes, os modos e perspectivas de vida dos povos indígenas, camponeses, negros, quilombolas, ciganos, imigrantes e refugiados, sobretudo em Minas Gerais, para a integração de suas culturas e fortalecimento do sentimento de pertencimento.

(EM13LGG603) Expressar-se e atuar em processos de criação autorais individuais e coletivos nas diferentes linguagens artísticas (artes visuais, audiovisual, dança, música e teatro) e nas intersecções entre elas, recorrendo a referências estéticas e culturais, conhecimentos de naturezas diversas (artísticos, históricos, sociais e políticos) e experiências individuais e coletivas.

Unidade Temática:

- Condições de Produção, Circulação e Recepção de Discursos.
- Diversidade e Pluralidade.
- Processo de Criação.

Objetos de Conhecimento:

- Análise das práticas corporais, com identificação de preconceitos e estereótipos associados a grupos minoritários, interesses econômicos, ideológicos e políticos.
- Conscientização sobre as formas adequadas (posturais, visuais e sonoras) para a utilização de tecnologias e aparelhos eletrônicos no cotidiano.
- Promoção de hábitos saudáveis nas condicionantes da saúde e qualidade de vida.
- Vivência e reprodução de esportes, jogos, brincadeiras e lutas de outros povos e culturas.
- Vivência de práticas corporais de maneira autônoma, para fazer escolhas que são prazerosas, ressignificando-as para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

- Reflexão, análise e vivências das diversas formas de expressão corporal, das vivências das danças tradicionais, regionais, urbanas e contemporâneas, sobretudo nas observadas em Minas Gerais.

Olá, estudante!

Neste plano de estudos iremos conhecer, compreender, analisar e procurar vivenciar diferentes tipos de manifestações esportivas e também tipos de práticas de atividades e exercícios físicos.

De acordo com a lei 14.597 do nosso país, as práticas esportivas são divididas entre três níveis distintos, conforme artigo da legislação abaixo:

Art. 4º A prática esportiva é dividida em 3 (três) níveis distintos, mas integrados, e sem relação de hierarquia entre si, que compreendem:

I - a formação esportiva;

II - a excelência esportiva;

III - o esporte para toda a vida.

Fonte: Extraído de (https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/L14597.htm).

Dessa forma, temos que a formação esportiva consiste na prática esportiva de maneira planejada, inclusiva, educativa e de forma lúdica para crianças e adolescentes direcionada ao desenvolvimento integral, contemplando a vivência e fundamentação esportivas, que devem proporcionar o desenvolvimento e aprofundamento na cultura esportiva, contribuindo no desenvolvimento e aprofundamento na prática de diversas modalidades.

É possível no âmbito da formação esportiva a participação dos praticantes em competições enquanto parte do desenvolvimento e aprendizado. Exemplos dessa manifestação são os esportes praticados em ambientes escolares (escolas de esportes e competições esportivas escolares).

No que se refere à excelência esportiva, essa manifestação consiste no treinamento sistematizado e direcionado à formação de atletas visando o alto rendimento esportivo e competitivo. O principal exemplo dela é o esporte profissional, podendo também compreender o esporte competitivo amador.

Com relação ao esporte para toda a vida podemos compreender a manutenção de hábitos saudáveis que prezam pela saúde e qualidade de vida individual e coletiva. Pode compreender a aprendizagem esportiva, o lazer, a participação em competições para jovens e adultos. Exemplos claros

dessa prática são as ginásticas de academia, prática de atividades ginásticas e atividades e exercícios físicos com a finalidade de desenvolvimento corporal.

Dessa maneira podemos usufruir de diferentes formas de prática esportiva, seja ela para o aprendizado e desenvolvimento físico, principalmente na infância e adolescência; seja para fins profissionais e competitivos ou para a manutenção e desenvolvimento da saúde e qualidade de vida.

Partindo do que aprendemos acima, é possível relacionar a prática de atividades e exercícios físicos de acordo com preferências pessoais e coletivas desenvolvendo seu corpo e mente através das práticas corporais e usufruindo dos seus benefícios, tais como o desenvolvimento das capacidades físicas como força, resistência, flexibilidade, coordenação motora, agilidade e velocidade por exemplo.

Finalizando nosso guia segue abaixo um texto sobre os tipos de práticas corporais que podemos incluir em nossa rotina diária:

As práticas corporais são todas as atividades que envolvem o movimento do corpo humano, como esportes, danças, lutas, jogos, ginásticas e outros tipos de exercícios físicos.

Práticas corporais de brincadeiras

Amarelinha, pular corda, elástico, bambolê, bolinha de gude, pião, pipas, lenço atrás, corre cutia, esconde-esconde, pega-pega, coelho sai da toca, duro ou mole, agacha agacha, mãe da rua, carrinhos de rolimã, cabo de guerra, etc.

Práticas corporais de jogos

Jogos pré-desportivos: queimada, pique bandeira, guerra das bolas, jogos.

Jogos pré-desportivos do futebol (gol a gol, controle, chute em gol, rebatida, drible, bobinho, dois toques);

Jogos populares: bocha, malha, taco, boliche;

Práticas corporais de esportes

As práticas corporais esportivas possuem a seguinte classificação segundo a BNCC da Educação Física.

- **Esportes de marca:** Conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.).

- **Esportes de precisão:** Conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático ou em movimento, comparando-se o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar), como nos seguintes casos: bocha, curling, golfe, tiro com arco, tiro esportivo etc.
- **Esportes técnico combinatórios:** Reúne modalidades nas quais o resultado da ação motora comparado é a qualidade do movimento segundo padrões técnico-combinatórios (ginástica artística, ginástica rítmica, nado sincronizado, patinação artística, saltos ornamentais etc.).
- **Esportes de rede e/ou parede:** Reúne modalidades que se caracterizam por arremessar, lançar ou rebater a bola em direção a setores da quadra adversária nos quais o rival seja incapaz de devolvê-la da mesma forma ou que leve o adversário a cometer um erro dentro do período de tempo em que o objeto do jogo está em movimento. Alguns exemplos de esportes de rede são voleibol, vôlei de praia, tênis de campo, tênis de mesa, badminton e peteca. Já os esportes de parede incluem pelota basca, raquetebol, squash etc.
- **Esportes de campo e taco:** Categoria que reúne as modalidades que se caracterizam por rebater a bola lançada pelo adversário o mais longe possível, para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases, enquanto os defensores não recuperam o controle da bola, e, assim, somar pontos (beisebol, críquete, softbol etc.).
- **Esportes de invasão:** Conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou setor da quadra/ campo defendida pelos adversários (gol, cesta, touchdown etc.), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rugby etc.).
- **Esportes de combate:** Reúne modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (judô, boxe, esgrima, tae kwon do etc.).

Práticas corporais de Ginástica

- **Ginástica geral:** Também conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade.
Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc.
Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo.
- **Ginástica de condicionamento físico:** Se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal.
Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas.
Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.
- **Ginástica de conscientização corporal:** Reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.
Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

Práticas corporais de dança

São exemplos de práticas corporais de danças:

- Danças brasileiras: samba, baião, valsa, quadrilha, afoxé, catira, bumba meu boi, maracatu, xaxado, etc.
- Danças urbanas: rap, funk, break, pagode, danças de salão;
- Danças eruditas: clássicas, modernas, contemporâneas, jazz;
- Danças e coreografias associadas a manifestações musicais: blocos de afoxé, olodum, timbalada, trios elétricos, escolas de samba;
- Lengalengas, Brincadeiras de roda, cirandas, Escravos de jó;
- Danças indígenas.

Práticas corporais de lutas

São exemplos de práticas corporais de lutas: Judô, Capoeira, Karatê, Jiu-jitsu, Boxe, Muay thai, MMA, Esgrima, Luta Olímpica, Sambo, Taekwondo, Luta de Braço, Luta Marajoara, Lutas Indígenas, etc.

Práticas corporais de aventura

São exemplos de práticas corporais de aventura: Mountain-bike, Escalada, Parkour, Skate, Rapel, Tirolesa, Slackline, Corrida de Orientação, etc.

Fonte: Extraído de (Dicas Educação Física, 2023).

ATIVIDADES

Após a leitura dos textos acima, responda as perguntas abaixo:

1. “É muito difícil manter uma rotina de atividades e exercícios físicos, pois são poucas as opções de práticas corporais que possuímos e é difícil realizar as escolhas dessa forma.”

Diante dos textos, faça um comentário concordando ou discordando da afirmação acima.

2. São práticas corporais que fazem parte das atividades e exercícios físicos, exceto:

- A) danças
- B) lutas
- C) ginástica
- D) jogos eletrônicos

3. Após a leitura do texto, diferencie com suas palavras os tipos de manifestações esportivas definidos na lei 14.597.

4. Dentre os tipos de práticas corporais exemplificadas no texto, qual(is) delas você já teve a oportunidade de praticar ou ainda pratica e quais os tipos de benefícios conquistados com essa prática?

5. São exemplos de manifestações esportivas que compreendem a excelência esportiva, exceto:

- A) campeonato brasileiro de futebol
- B) superligas de vôlei
- C) jogos olímpicos
- D) jogar futevôlei aos finais de semana

6. São exemplos de manifestações esportivas que compreendem a formação esportiva, exceto:

- A) prática de atividades ginásticas de condicionamento físico
- B) disputa de campeonatos escolares
- C) aulas de educação física escolar
- D) escolas de esporte para crianças e adolescentes

REFERÊNCIAS

MINAS GERAIS. Secretaria do Estado de Educação. **Currículo Referência de Minas Gerais: Ensino Médio**. Escola de Formação e Desenvolvimento Profissional de Educadores de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022.

Disponível em:

<https://acervodenoticias.educacao.mg.gov.br/images/documentos/Curr%C3%ADculo%20Refer%C3%A2ncia%20do%20Ensino%20M%C3%A9dio.pdf> .

Acesso em: 05 fev. 2024.

MINAS GERAIS. **Plano de Curso: ensino médio – EJA**. Escola de Formação e Desenvolvimento Profissional de Educadores de Minas Gerais, [s. l.], 2024.

Disponível em:

<https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/plano-de-cursos-crmg> . Acesso em 20 abr. 2024.

Corpo humano. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia

Britannica, [s. l.], maio 2016. Disponível em:

quest.eb.com/images/139_1938531. Acesso em: 29 ago 2024.

DIANA, Juliana. Partes do corpo humano. **Toda matéria**. [s. l.]. Disponível

em: <https://www.todamateria.com.br/partes-do-corpo-humano/>. Acesso em: 29 maio 2024.

MAGALHÃES, Lana. Sistemas do corpo humano. **Toda matéria**. [s. l.].

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistemas-do-corpo-humano/>. Acesso em: 29 maio 2024.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Anatomia humana. **Brasil Escola**. [s. l.].

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/anatomia-humana.htm>. Acesso em: 29 maio 2024.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Sistema reprodutor. **Brasil Escola**.

Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor.htm>. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema cardiovascular. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia

Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1271126.

Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema endócrino, obras de arte. Fotografia. **Britannica ImageQuest**,

Encyclopædia Britannica, maio 2016. Disponível em:

quest.eb.com/images/132_1367249. Acesso em: 29 ago 2024.

Sistema digestivo. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia

Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1288093.

Acesso em: 29 ago 2024.

Sistema esquelético de pessoa andando. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, mar. 2018. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1524831. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema muscular. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/139_1920452. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema nervoso. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1289083. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema respiratório. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, maio 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/139_2008789. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema tegumentar de arte. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, maio, 2016. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1370702. Acesso em: 29 ago. 2024.

Sistema urinário, obra de arte. Fotografia. **Britannica ImageQuest**, Encyclopædia Britannica, mar. 2018. Disponível em: quest.eb.com/images/132_1530978. Acesso em: 29 ago. 2024.

APLICATIVOS de corrida: veja os seis melhores para Android e Iphone. **Techtudo**, [s. l.], fev. 2023. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2023/02/seis-aplicativos-de-corrida-para-android-e-ios-edapps.ghml>. Acesso em: 03 set. 2024.

ATIVIDADES físicas: como fazer da tecnologia sua aliada nos negócios. **Artmed**, [s. l.], set 2019. Disponível em: <https://artmed.com.br/artigos/atividades-fisicas-como-fazer-da-tecnologia-sua-aliada-nos-negocios>. Acesso em: 03 set. 2024.

BARROS, Jussara de. Resgatando Brincadeiras Antigas. **Brasil Escola**. [s. l.]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/dia-das-criancas/resgatando-brincadeiras-antigas.htm>. Acesso em: 29 maio 2024.

FERNANDES, Rodrigo. in **Techtudo**. Como emagrecer sem ir à academia com o app Treino em Casa. [s. l.], jan. 2020. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2023/02/seis-aplicativos-de-corrida-para-android-e-ios-edapps.ghml>. Acesso em: 03 set. 2024.

MENEZES, Pedro. Jogos e brincadeiras. **Toda matéria**. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/jogos-e-brincadeiras/>. Acesso em: 29 maio 2024.

RONDINELLI, Paula. Jogos eletrônicos, brincadeiras tradicionais e a educação infantil. **Canal do educador**. [s. l.]. Disponível em: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/jogos-eletronicos-brincadeiras-tradicionais-educacao-intantil.htm>. Acesso em: 29 maio 2024.

STACH, Spencer. Top 10: jogos para se entrar em forma. **Techtudo**, [s. l.], nov. 2011. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2011/11/top-10-jogos-para-se-entrar-em-forma.ghtml>. Acesso em: 03 nov. 2024.

BRASIL, Presidência da República. Lei 14.579. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/L14597.htm. Acesso em: 29 maio 2024.

COSTA, Márcio. Práticas corporais na Educação Física: tipos e exemplos. **Dicas Educação Física**. [s. l.]. Disponível em: <https://dicaseducacaofisica.info/praticas-corporais/2/>. Acesso em: 29 maio 2024.

LEI Pelé. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/lei-pele.htm>. Acesso em: 29 mai. 2024.

PARANÁ, Secretaria de saúde. Promoção de práticas corporais e atividade física. Maio, 2022. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Promocao-de-Praticas-Corporais-e-Atividade-Fisica>. Acesso em: 29 maio 2024.

RONDINELLI, Paula. Práticas corporais alternativas: trabalhando o corpo e a mente. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/praticas-corporais-alternativas-trabalhando-corpo-.htm>. Acesso em 29 maio 2024.

TEIXEIRA, Elias. Manifestação esportiva ou prática esportiva. **ABTE**. [s. l.]. Disponível em: <https://eliasteixeiratreinador.com.br/noticia/107420/manifestacao-esportiva-ou-pratica-esportiva>. Acesso em: 29 maio 2024.