

8º ANO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Superintendência de
Desporto Educacional,
Arte e Educação

Secretaria de
Estado da
Educação



1ª QUINZENA – 3º CORTE

Habilidades Essenciais: (GO-EF08EF07) Vivenciar e fruir diferentes modalidades da ginástica, contemplando a de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dessas práticas, e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada as características e necessidades de cada sujeito; (GO-EF08EF09) Refletir sobre a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

Tema/ objeto de conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico

FORÇA E VELOCIDADE NA PRÁTICA ESPORTIVA



Você conhece alguma prática corporal que requer somente a força?

Disponível em:
<https://www.bing.com/images/>

Acesso em 25 de ago. de 2020.



E outra que precisa apenas da capacidade física e velocidade?

Disponível em:
<https://www.bing.com/images>

Acesso em 25 de ago. de 2020.

Ambas as capacidade são TREINÁVEIS e, portanto, passíveis de melhora na performance. Em muitos casos, o treinamento de força está associado à busca por aumento da massa muscular, como ocorre com muitos adeptos dos exercícios de musculação.

A prática desse tipo de ginástica deve ser sempre orientada por profissionais de Educação Física, que devem avaliar as relações entre carga, número de repetições e de séries, e intervalos para cada indivíduo, contribuindo para a obtenção de melhores resultados e minimizando os riscos de lesões.

Um dos maiores perigos para quem pratica musculação é o consumo de esteroides anabolizantes. São drogas fabricadas para substituírem o hormônio masculino testosterona. Propicia ganho significativo de massa muscular em um curto período de tempo, mas o que muitos não sabem ou desconsideram são os efeitos colaterais que o uso dessas substâncias pode causar, como câncer, diabetes, lesão no fígado, hipertensão, entre outros. No caso dos adolescentes, acrescentam-se também os comprometimentos de crescimento e sua formação óssea, além de outros malefícios.

Há modalidades esportivas em que, em uma mesma equipe, um grupo de jogadores utiliza da **FORÇA**, enquanto em outro grupo, prevalece a **VELOCIDADE**.

O FUTEBOL AMERICANO, por exemplo, conta com jogadores muito **fortes**, especializados em **bloquear os adversários**, e com atletas **velozes**, especializados nas **corridas**.

FORÇA



TREINAMENTO DE FORÇA E VELOCIDADE E O PERIGO DOS ANABOLIZANTES

A força e a velocidade são duas capacidades físicas que se relacionam em muitos aspectos. Pode ser dividida em estética, dinâmica ou explosiva, consite na capacidade muscular de produzir tensão para vencer uma resistência ou até de empurrar, tracionar ou elevar.

Atividades

Faça a análise da charge a seguir, escrevendo o que você consegue identificar na figura que tem relação com anabolizantes e esteroides.



Imagem disponível em: <https://impulsiona.org.br/pets-educacao-fisica-mg/>. Acesso em 25 de ago. de 2020.

ATENÇÃO
PARA A
SEGURANÇA

EXPERIMENTAÇÃO E FRUIÇÃO

OBJETIVO: experimentar e compreender o significado da capacidade física **VELOCIDADE** por meios de exercícios de corrida.

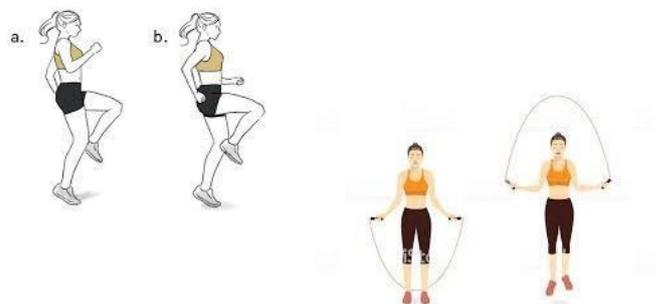
MATERIAL: um cronômetro (celular ou relógios que possuam essa função).

ATENÇÃO: essa prática será realizada individualmente, cada um na sua casa. Você deverá anotar o seu tempo e as repetições. É muito importante esse registro para usar de informações posteriormente.

- Disponha de um local seguro em sua casa;
- Esteja com o cronômetro, papel e lápis para anotações;

CIRCUITO DE VELOCIDADE

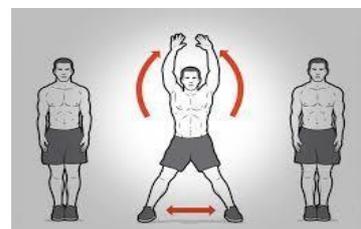
- 1- Corrida no lugar-30 segundos
- 2- Pular corda- 30 segundos
- 3- Polichinelo- 30 segundos



- Repetir o circuito 3 ou 5 vezes
- Descanse de 20 a 30 segundos entre cada e não esqueça que o objetivo é **VELOCIDADE**.

Conte quantas vezes conseguiu executar cada atividade nesse tempo.

- Faça o seu melhor;
- Mantenha-se ativo mesmo estando em casa.
- Lembre-se atividade física é saúde.



AVALIAÇÃO E REGISTRO

1. Anotar as repetições que conseguiu executar durante o circuito e identificar quantas vezes conseguiu realizar o rodízio, 3 ou 5 vezes.
2. Em qual execução sentiu mais dificuldade?
3. Você se considera uma pessoa ativa?

Professora: Adriana Pereira
CRE: Quirinópolis

Unidade Escolar: Colégio Estadual Bartolomeu Bueno.
Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação.

