

**2ª  
SÉRIE**

# **CANAL SEDUC-PI2**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

**01**



CONTEÚDO:

**APRESENTAÇÃO**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA  
ESCOLA**

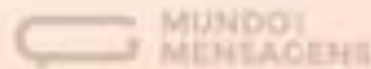


DATA:

**14/02/2020**

## ROTEIRO DE AULA

- ☐ Objetivos: Desejar Boas Vindas
- ☐ Apresentar o plano de disciplina
- ☐ Apresentar a Professora
- ☐ Explicar a diferença de Atividade física x Exercício físico
  
- ☐ Recursos: Vídeo de mensagem : <https://www.youtube.com/watch?v=f55aGhUH1Tw>
- ☐ PARABOLA “ A AGUIA E A GALINHA” motivacional
- ☐ Lousa digital
- ☐ Chroma: Imagens de Atividade Física



Acreditar é a força  
que nos permite subir  
os maiores degraus  
na escada da vida.

# O QUE É EDUCAÇÃO FÍSICA?



- Educação Física é uma disciplina que visa o aperfeiçoamento, controle e manutenção da saúde do corpo e da mente do ser humano.
- Consiste em um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas para promover o condicionamento físico de crianças, jovens e adultos através da prática de diferentes modalidades esportivas.



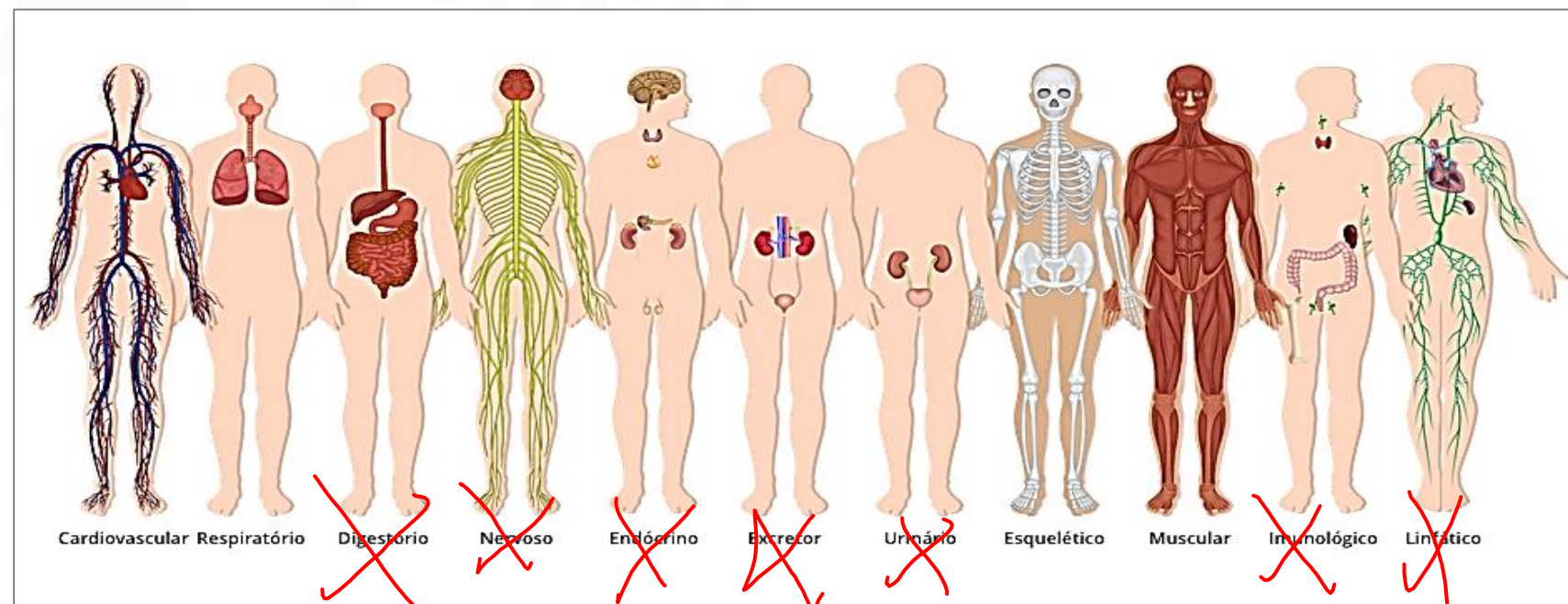
- A educação física escolar veio para somar e contribuir com a educação intelectual e moral nas escolas, uma das responsabilidades dessa disciplina é de instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação às atuais linhas de cultura corporal de movimento.



# PLANO DE DISCIPLINA

## 1- CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO

- SISTEMA RESPIRATÓRIO
- SISTEMA CARDÍACO
- SISTEMA MUSCULAR
- SISTEMA ÓSSEO
- SISTEMA ARTICULAR



# PLANO DE DISCIPLINA

## 2- NOÇÕES DE FISIOLOGIA

- Sobre sinais vitais e suas funções:
- frequência respiratória
- frequência cardíaca
- temperatura corporal
- circulação periférica
- BIOMECÂNICA BÁSICA
- PREVENÇÃO DE LESÕES EM MMSS
- ATLETISMO - ARREMESSO





# PLANO DE DISCIPLINA

## 3 - JOGOS PARALIMPIADAS

- HISTORICO
- IMPORTÂNCIA SOCIOCULTURAL E ECONÔMICA DOS JOGOS OLIMPICOS
- BASQUETE ADAPTADO E NATAÇÃO

## CONHECIMENTOS SOBRE SAÚDE

### OBESIDADE

- CONCEITO, CAUSAS
- OBESIDADE INFANTIL, MEDIDAS DE PREVENÇÃO
- CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO





# PLANO DE DISCIPLINA

## 4 - ESPORTE

- IMPORTÂNCIA DO ESPORTE EDUCACIONAL PARA A FORMAÇÃO DO ATLETA.
- MITOS E VERDADES DO ESPORTE DE COMPETIÇÃO.
- RUGBY – CONCEITOS E PRÁTICAS

LUTAS:

MUAY THAY

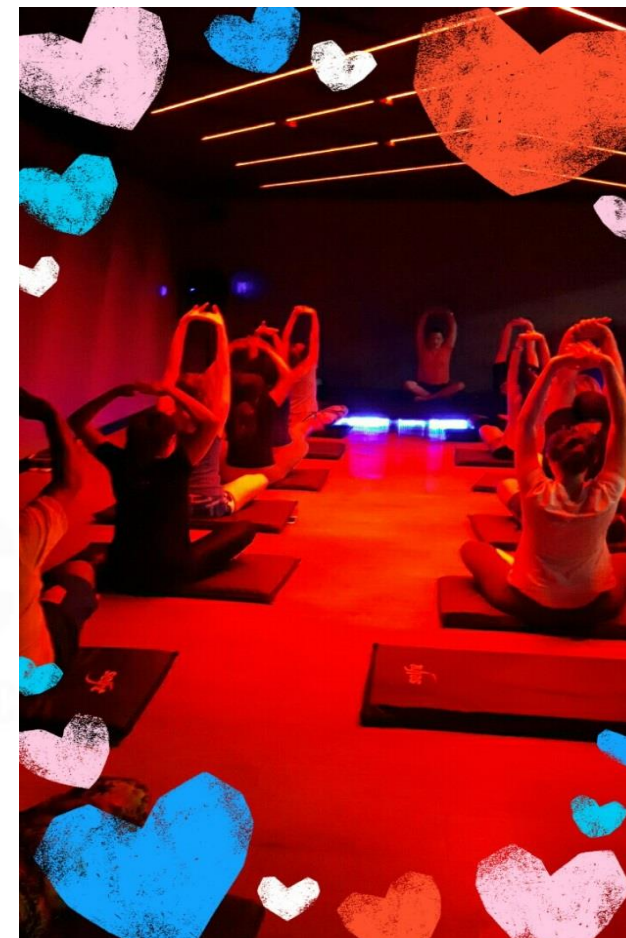
KARATE

- PROJETO: TODO MUNDO NO ESPORTE



# Sobre a Professora

- Natural de Esperantina – Pi
- Formação em Lic. Educação Física - UESPI 2011
- Bacharel em Educação Física – UNIASSELVI 2016
- Bacharelado em Enfermagem – 2016  
UNINOVAFAPI
- Pós graduação em Enfermagem Obstétrica –  
FACID WYDEN
- 3 anos de atuação no Canal Educação



# Mediação x Profa. Lauryanna

- O que mais me move é o desafio de fazer coisas diferentes, mesmo que muitas vezes isso traga dificuldades para realizá-lo. Porque o mais difícil do desafio é o medo de não conseguir... E eu não tenho medo de enfrenta-lo. Amo muito o meu trabalho!





# ATIVIDADE FÍSICA

- É qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso.
- Exemplos:, passear com o cachorro, dançar, entre outros.





# ATIVIDADE FÍSICA

- Qualquer esforço muscular pré determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "piscar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de longa duração em alguma competição esportiva.



# RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA



- A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2010), apresenta diferentes recomendações para a prática de atividade física, de acordo com cada faixa etária.

4 de dezembro de 2019.

Para as crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos as recomendações passam por, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. A maioria desta atividade deverá ser aeróbica, no entanto, pelo menos 3 vezes por semana, deverão ser realizados exercícios que fortaleçam o músculo e o osso.



As pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos devem realizar, pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica a uma intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica a uma intensidade vigorosa. As atividades aeróbicas deverão ser realizadas em períodos mínimos de 10 minutos. Exercícios de fortalecimento muscular devem ser realizados pelo menos 2 vezes por semana.





# CUIDADOS ESPECIAIS COM MEUS ALUNOS

- Muitos alunos não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físico. Por isso, na educação física escolar deve buscar saber mais sobre a vida e ficar atento a cada movimento que eles fizerem, pois exercícios errados e com falta de postura pode ocasionar problemas ortopédicos e na coluna, além de lesão muscular, dores articulares e câimbras.

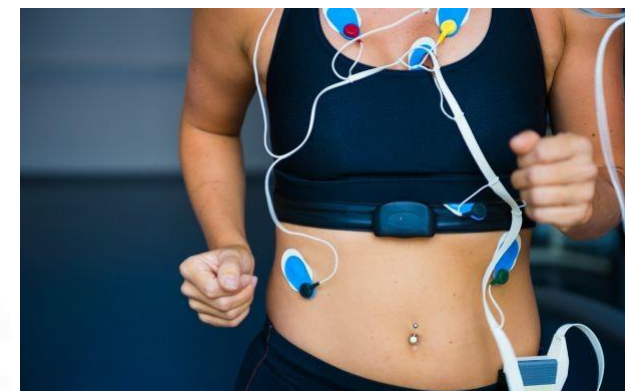
# CUIDADOS ESPECIAIS COM MEUS ALUNOS

É preciso buscar informações sobre a saúde do aluno, se há algum problema de saúde como diabetes, hipertensão arterial, problemas coronarianos e respiratórios, além de problemas na coluna como hérnia.



# Respeitando seus limites: Cuidados essenciais ao praticar atividades físicas

Ir ao médico regularmente é essencial! Você precisa saber como anda sua saúde, para ter certeza de que os exercícios realizados estão lhe sendo efetivamente vantajosos.



- Respeitar os limites pessoais, interrompendo se houver dor ou desconforto
- Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir adaptação
- Hidratação adequada antes, durante e após a atividade física



- Respeitar seus limites te ajuda a evitar problemas futuros de saúde como arritmia cardíaca, tendinite entre outros. Por isso é importante ser acompanhado por um especialista, que pode indicar as atividades certas para seu tipo de corpo e para que você atinja suas pretensões.



## ATIVIDADE

# COMO DEVE SER PRATICADA A ATIVIDADE FÍSICA?



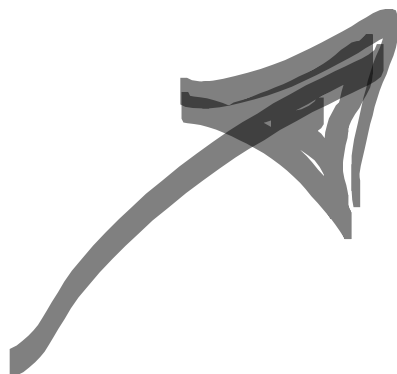
# Como deve ser praticada a atividade física?

Praticar atividade física, não tem nenhum segredo, é só respeitar os limites do corpo, buscar um profissional de Ed. Física, beber bastante água e se alimentar bem, fazer caminhadas...



## ATIVIDADE PARA CASA

- PONTUE OS EXERCÍCIOS OU HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE VOCE PODE OU JÁ PRÁTICA E QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE LHE PROPORCIONAM?





NA PRÓXIMA AULA

# CONHECIMENTO DO CORPO: SISTEMA RESPIRATÓRIO

EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA