



## **Colégio Goivo Turmalina**

### **Texto de apoio de Educação Física e Exercícios do mês de Abril 2020**

#### **Educação física e desporto**

##### **Educação física**

É uma das disciplinas que estuda e selecciona os exercícios físicos que o homem pratica para atingir certos objectivos.

É uma ciência que mais contribui para que tenha um crescimento saudável harmonioso e educação completa. Forma o carácter da pessoa que ajuda a desenvolver valores tão importante como tolerância para diferenças, o respeito pelo próximo, o espírito desportivo.

##### **Objectivos gerais:**

- Desenvolver as capacidades de habilidades motoras;
- Desenvolver o espírito de tolerância e respeito pelo próximo.
- Promover o estilo de vida saudável através da pratica habitual da actividade física.

##### **Aulas de educação física**

Uma aula de educação física tem três etapas:

- **A primeira:** aquecimento físico; Com duração de **10 a 12** minutos;
- Preparação do organismo para aula pratica;
- Exercícios acompanhados com corridas lentas, saltitos de varias formas, elevação do joelho, extensão de pernas para frente, corridas com batimento de calcanhar nas nádegas, 2 repetições, circundação dos braços para frente e para atrás.

**Segunda etapa:** aula própria, duração 30 minutos.

### **Unidade: Ginástica de base**

Consiste pela execução de certos exercícios corporais que começam dos pés até a parte superior do corpo humano.

#### **Formaturas em xadrez:**

- Correr no mesmo lugar e saltitos.
- Flexão e extensão de pernas;
- Através de saltitos com afastamento lateral de pernas com acompanhamento de braços.

#### **Sentados: exercícios de tronco**

- Pernas esticadas para frente e braços ao prolongamento das pernas;
- Flexão e extensão de tronco para frente e trás com 4 tempos ou 6 sendo: de 1 á 4 e de 1 á 6 pela seguinte contagem: 1, 2, 3, 4 e 1, 2, 3, 4, 5, e 6 tempos fazendo por séries ou repetições.

#### **Exercícios de braços**

Deitado facial com 4 apoios que são mãos e pés, corpo esticado e pernas, executar flexão e extensão de braços contando de 1 á 4 e de 1 á 6.

#### **Exercícios de coluna vertebral.**

Sentado com extensão de pernas para frente braços ao prolongamento das pernas flexionar o corpo para frente e trás com 4 tempo ou 6 sendo, 1, 2, 3, 4, 5 e 6. Com 2 repetições.

**Terceira etapa da aula:** Relaxamento físico ou retorno a calma

- Todos de pé, fazendo pequenos exercícios.
- Andar, saltitar com pés juntos suavemente e conversações sobre a aula;

#### **Desperto**

Desporto é o conjunto das modalidades desportivas que o homem pratica de várias formas sendo:

- Infantil, escolar, popular ou de trabalhadores conhecidos por desporto recreativo, desporto-militares, desporto de manutenção ou lazer e desporto de alta competição ou desporto federado. Exemplo: modalidade de **basquetebol**

### **Basquetebol**

É um jogo desportivo colectivo praticado por duas (2) equipas, cada constituída por 5 jogadores em campo e 5 suplentes.

#### **Objectivos do jogo de basquete:**

- Introduzir a bola no cesto do adversário, evitando que este introduza no seu cesto sempre respeitando regras do jogo;

Como é habitual no processo de aprendizagem o jogos reduzidos de basquetebol serve para iniciar os alunos na prática de jogos formal;

Jogo reduzido pode ser: 3 vezes 3 , 4 vezes 4 jogadores. O jogo de basquetebol tem a duração de 40 minutos divididos em 4 períodos de 10 minutos. É orientado por dois árbitros.

#### **Elementos técnicos de basquetebol**

- Posição básica do jogador em campo, a pega da bola, triplo da bola, passes e recepção da bola; desmarcação dos jogadores no campo e lances ao cesto.

Prof. João Justino Rumueque

Contacto: 844845086