



**Aprendizagem Conectada**  
**Atividades Escolares e Tarefa Semanal**  
**5ª semana**  
**8º Ano/EF**



<b>Nome da Escola</b>	
<b>Nome do Estudante</b>	
<b>Ano/Ciclo</b>	

## PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

### 1. Vôlei de Areia<sup>1</sup>

Figura 1 - Mini Volley



Fonte: Municipalidad de Catriel. (2017).

O vôlei de areia surgiu no Havaí, por volta de 1920, como atividade recreativa. O sucesso da prática e a disseminação mundial foram tão grandes que a “brincadeira” transformou-se em esporte. Apesar disso, sua oficialização ocorre apenas em 1987. Pelas suas semelhanças com o vôlei de quadra, o esporte evoluiu rapidamente e foi incluído oficialmente no programa de esportes Olímpicos já em 1996, em Atlanta (EUA). Apesar de não ser o país de

origem da modalidade, o Brasil é a nação com maior tradição no esporte.

O objetivo da modalidade é o mesmo do vôlei de quadra: **fazer com que a bola caia no chão da área adversária**. A equipe pode dar até 3 (três) toques para passar a bola para o lado do oponente.

<sup>1</sup> As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.  
<http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>

O set é dividido em 21 (vinte e um) pontos. Vence a partida a dupla que conquistar 2 (dois) sets. Caso haja empate, será disputado um terceiro set, mais curto, em que ganha o time que marcar 15 (quinze) pontos.

**Figura 2 - Defesa de vôlei de areia**



Fonte: Enfoque MS. (2019).

A maior diferença do vôlei de areia para o vôlei de quadra, na prática, é o local em que a modalidade ocorre e o número de jogadores. No vôlei de areia, são apenas 02 (dois) atletas ao invés de 06 (seis), o que força a participação do praticante em todas as jogadas.

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo citado, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

<https://youtu.be/Zm5cflA-ncE>



## 2. Natação

---

**Figura 3 - Natação kids**



Fonte: Google Imagens (2020)

Os primeiros registros históricos que fazem referência ao esporte aparecem no Egito, no ano 5000 a.C., em algumas pinturas de rochas.

A água é um elemento que está presente na vida do ser humano desde o seu nascimento. Representa um pouco mais da metade de nosso peso corporal e é essencial à vida. Apesar disso, o meio aquático não é o nosso meio natural. São necessárias adaptações para sobrevivermos e nos locomovermos.

A natação se define como a ação e o efeito de locomover-se no ambiente aquático sem tocar com os pés no solo, tanto pessoas como animais.

A natação competitiva, no entanto, aparece bem depois, ainda assim é antiga. Há registros do esporte já nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, porém, sem muita presença. Sua importância, naquele momento, era voltada ao treinamento militar e como medida de recuperação de atletas.

A história na modalidade muda na Inglaterra, século XIX, em que o esporte passa a ser mais praticado e as competições tornam-se mais frequentes e importantes. Já na primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em 1896, a natação estava entre as modalidades do programa. No Brasil, a primeira competição oficial foi em 1881.

O esporte compreende 04 (quatro) estilos: crawl, costas, peito e borboleta.

**Figura 4 - Quatro estilos**



Fonte: Google Imagens. (2020).

**Crawl:** aparece pela primeira vez em 1840 e evoluiu deste então, sua última evolução mais significativa ocorreu em 1920.

**Costas:** se originou em 1912 e evoluiu até 1960, quando sua prática se assemelha com a forma em que o estilo é nadado na atualidade.

**Peito:** é o estilo mais antigo, havendo registros desde o século XVI.

**Borboleta:** nasce como uma variação do nado peito, em 1924 e passa por evolução desde então. Somente em 1953 é reconhecido como um estilo próprio e separado da evolução do nado peito.

A natação paraolímpica é a versão adaptada do esporte e deve ser praticada sem o auxílio de qualquer adaptação, como, por exemplo, próteses. Participam atletas com deficiência física, visual e intelectual. Os únicos momentos em que a utilização de ferramentas de auxílio é permitida ocorrem nas largadas, viradas e chegadas. O nadador com deficiência visual, por exemplo, é alertado da proximidade com as bordas da piscina por meio de um bastão. O Brasil possui nadadores de destaque neste esporte e sempre é aposta de medalha nos Jogos Olímpicos.

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo citado, disponível através do, pelo canal TV Arena da Educação:

[https://youtu.be/Lq-ht\\_euKf0](https://youtu.be/Lq-ht_euKf0)



### 3. Ginástica Rítmica

**Figura 5: Ginástica rítmica kids**



Fonte: Google Imagens. (2020).

A Ginástica Rítmica, também conhecida como GR, é uma apresentação de dança sincronizada praticada, de maneira comum, por mulheres. Apesar disto, muitas equipes masculinas já começaram a surgir, Mesmo que o esporte não possua provas masculinas nos Jogos Olímpicos, alguns campeonatos da modalidade já contemplam esta nova realidade.

Trata-se de um esporte onde a delicadeza, o equilíbrio, a força e a flexibilidade são as principais características e devem ser realizadas de forma harmônica e sincronizada ao ritmo.

A GR que vemos nos Jogos Olímpicos encanta a todos àqueles que assistem e a praticam.

O esporte começou a ser praticado desde o final da 1ª Guerra Mundial, mas não possuía regras específicas, tão pouco um nome determinado. Tratava-se de uma inovação em que várias escolas começaram a alterar os exercícios tradicionais da ginástica artística, misturando-os com música.

Em 1946, na Rússia, surge o termo “rítmica” principalmente devido à utilização da música e da dança durante a execução dos movimentos.

Em 1984 a Ginástica Rítmica foi reconhecida pelo Comitê Internacional (COI) e introduzida nos Jogos Olímpicos.

A prática compreende cinco aparelhos oficiais: a bola, a corda, o arco, as maçãs e a fita.

No ambiente escolar, a prática da GR auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, percepção corporal e lateralidade. Além de diversos outros

**Figura 6 - Natália Gaudio**



Fonte: Agência Olímpica. (2019).



benefícios que vão além do ganho físico. Como a modalidade trabalha coreografias, aspectos como cooperação, trabalho em equipe e solidariedade também são abordados, além de criatividade na montagem dos elementos coreográficos e boa memória, para garantir que a coreografia será bem executada.

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo citado, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

<https://youtu.be/IZ6WuIcvFq4>



**“Os objetivos nunca devem ser fáceis, eles devem forçá-lo a trabalhar, mesmo quando se sente desconforto.”**

**(Michael Phelps – Natação)**

## **Desafios de Prática Esportiva**

---

1. O texto afirma que o vôlei de quadra e o vôlei de areia são semelhantes. Assinale o motivo que justifica esta semelhança:
  - a) O vôlei de quadra surgiu depois do vôlei de areia, como forma de realizar a atividade sem se sujar tanto.
  - b) As duas modalidades não são parecidas, só possuem o nome parecido.
  - c) O vôlei de areia surge a partir do vôlei de quadra, no Havaí, como uma atividade recreativa.
2. Marque a alternativa verdadeira sobre o esporte natação:
  - a) Todos nós já nascemos sabendo nadar.
  - b) Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem colocar os pés no chão, está errado.
  - c) Os estilos de natação são: crawl, costas, peito e livre.
3. Das três modalidades apresentadas, qual despertou mais interesse pessoal? Escolha uma das modalidades estudadas e elabore um parágrafo convidando os alunos da Arena a escolherem este esporte como prática quando as aulas presenciais começarem.
4. A Ginástica Rítmica é praticada com alguns aparelhos. Quais são eles?