

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MARIZA ALVES GUIMARÃES

## UNIDADE I

### MANIFESTAÇÕES ESPORTIVAS: ESPORTES INDIVIDUAIS

Nesta unidade de ensino iremos trabalhar com os conhecimentos relacionados às manifestações esportivas, e em específico sobre os esportes individuais.

Antes de falarmos em esportes individuais, vamos trabalhar os conceitos sobre esporte.

O esporte é uma atividade social institucionalizada, com regras, que envolve o prazer (lúdico), na forma de competição entre os oponentes, cujo objetivo é determinar o vencedor (BETTI, 1991).

É toda atividade corporal competitiva, que tem como objetivo a vitória, o rendimento físico-técnico, racionalização, record, cientificização do treinamento (BRACHT, 1989).

São práticas em que são adotadas regras de caráter oficial e competitivo, organizadas em federações regionais, nacionais e internacionais que regulamentam a atuação amadora e profissional ( PCN's, 2001)



Os esportes possuem características específicas:

- Regras fixas
- Atividade competitiva
- Rendimento físico técnico
- Cientificização do treinamento
- Record
- Subordinação a um órgão oficial
- Busca pela recompensa

Os esportes têm diversas classificações, depende do ambiente em que são praticados, se há interação com o oponente, se usam implementos ou não.

Nesta unidade de ensino trabalhamos com os esportes individuais.

Esporte individual, como o próprio nome indica, é o esporte em que o sujeito participa sozinho durante a ação esportiva total, sem a colaboração de um colega (GONZALES, 2004).

Com a prática do esporte individual podemos trabalhar a capacidade de superação, motivação para vencer seus desafios individuais, disciplina e autoconfiança, bem como desenvolver os aspectos físicos, motores, cognitivos e sociais.

Para darmos sequência aos nossos conteúdos, iremos fazer um diagnóstico acerca do conhecimento de vocês sobre esportes individuais.

#### ATIVIDADE 01 A SER DESENVOLVIDA

Nesta atividade vocês deverão responder as questões abaixo e enviar via SIGAA

1. Quais esportes individuais vocês conhece?
2. Quais esportes individuais você já praticou?
3. Na comunidade em que você mora existem espaços públicos para a prática de algum esporte individual? Qual é este espaço? Para que esporte individual ele pode ser utilizado?
4. Pergunte a seus familiares se eles já praticaram algum esporte individual e veja onde eles tiveram contato com esta prática.

#### ATIVIDADE 02 A SER DESENVOLVIDA

Vocês deverão fazer o caça palavras, tirar uma foto, postar nas redes sociais e marcar a professora Mariza e o CODAP.

Dúvidas podem ser tiradas pelo SIGAA e pelo meu WhatsApp (999874079).

Abraço a todos. E próximo encontro daremos continuidade aos nossos conhecimentos.

Se cuidem e bem vindo a Educação Física da professora Mariza.