



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**  
**COLÉGIO DE APLICAÇÃO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PROFESSORA: Mariana Zamberlan Nedel**  
**Turma: 8º C**

### **Semana 1 – Reflexões sobre a Educação Física Escolar e Circuito Motor**

Em tempos difíceis, de isolamento social e quarentena, podemos refletir sobre a principal importância da disciplina de Educação Física (EF), que talvez seja a seguinte: promover maior qualidade de vida. Podemos pensar que a aula de Educação Física deve ser um laboratório das atividades motoras para que as crianças e jovens possam colocá-las em prática, no seu cotidiano. Dessa forma, muitos laboratórios já foram feitos, ao longo de tantos anos de aulas dessa disciplina, então, cabe a nós nesse momento colocar esse conhecimento em prática.

Mas como isso é possível quando nos vemos fechados em casa, sem conseguir realizar exercícios físicos ao ar livre, em campos, praças, praias, com diferentes materiais ou instrumentos? O papel da EF escolar é buscar a autonomia do aluno junto à cultura corporal de movimento. Como ele pode se apropriar disso para pensar a sua vida, ao longo do percurso escolar, enquanto o professor vai trabalhando e estimulando, para além dos muros da escola.

#### **Atividade 1:**

Refleta sobre as seguintes questões, se quiser pode anotar suas respostas e pensamentos:

- Como vocês estão se sentindo?
- Como tem sido passar tantos dias confinados em casa?
- Como manter-se fisicamente ativo em meio a esse confinamento?
- Qual a importância das aulas de EF que vocês tiveram ao longo de todos esses anos em um momento como esse?
- Como você enxerga o papel da EF em meio a isso tudo?
- Como aplicar esses conhecimentos na vida diária, pensando no mundo que o cerca, na sua realidade socioeconômica e cultural?

#### **Atividade 2:**

Convido vocês a criarem um circuito motor, dentro de suas possibilidades (físicas e emocionais) e com aquilo que você tiver dentro de sua casa. Aproveite para convidar seus familiares na criação e construção do mesmo.

Mas o que é um circuito motor? É um instrumento pedagógico, uma ferramenta, onde várias atividades são propostas (podendo ser realizado por várias pessoas ao mesmo tempo), que proporciona diferentes exigências, trabalhando diversos grupos musculares e com diferentes tipos de materiais, proporcionando que cada um realize as atividades e movimentos propostos dentro de suas possibilidades individuais, ampliando e desenvolvendo suas capacidades físicas e habilidades motoras.

Exemplo de circuito motor:

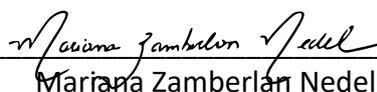
- 1- Caminhe por 10 minutos pela sua casa (entre em todos os cômodos, para aumentar o trajeto);
- 2- Faça 10 polichinelos parado no lugar;
- 3- Pegue uma colher e carregue um limão dentro dela, sem deixa-lo cair, até um determinado ponto que você vai estipular, pode ser da sala até o quarto, por exemplo (Pegue uma colher pequena e tente fazer o percurso o mais rápido que conseguir);
- 4- Sente-se e se levante de uma cadeira 20 vezes;
- 5- Coloque os pés no sofá, com as costas apoiadas em um tapete e realize 15 abdominais (não se esqueça de respirar);
- 6- Corra, sem sair do lugar, por cerca de 2 minutos;
- 7- Pegue uma caixa de leite (ou algum outro peso), coloque-a no chão. Realize saltitos, no lugar, pegando a caixa de leite e levando-a o mais alto que conseguir realizando um salto vertical, coloque a caixa no chão novamente. Repita o movimento 10 vezes;
- 8- Repetir o circuito inteiro novamente;
- 9- Alongue os principais grupos musculares como você já aprendeu durante as aulas.

Agora, mãos à obra! Crie um circuito motor e o realize quantas vezes quiser. Essa será sua atividade física da semana. Desfrutem de cada estágio, divirtam-se pensando, criando, construindo e o realizando.

Se possível, façam gravações, fotos e enviem para nosso grupo de whatsapp, para que eu possa ter um retorno de como foi a realização da atividade e, além disso, para que suas ideias possam ser também realizadas pelos seus colegas. Assim, teremos uma vasta quantidade de atividades físicas para fazermos nesse período de quarentena.

Mexam-se!!! Saiam da cama e do sofá.

Beijos, com carinho.



Mariana Zamberlan Nedel

Docente Efetiva da Disciplina de Educação Física  
CA/CED/UFSC

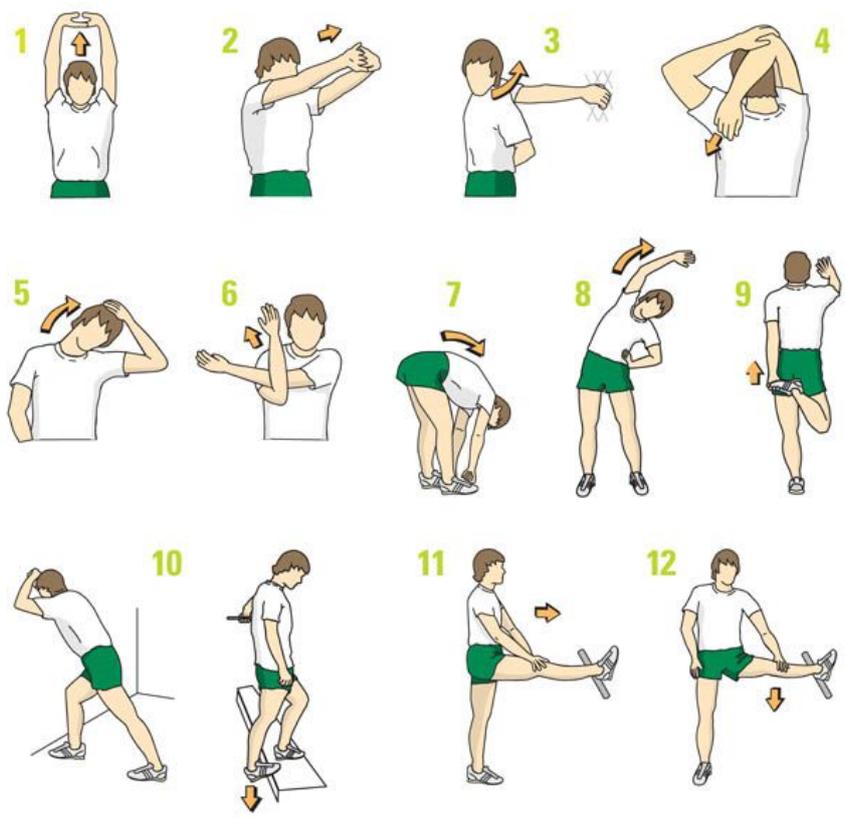


Figura 1 - Exemplos de alongamento

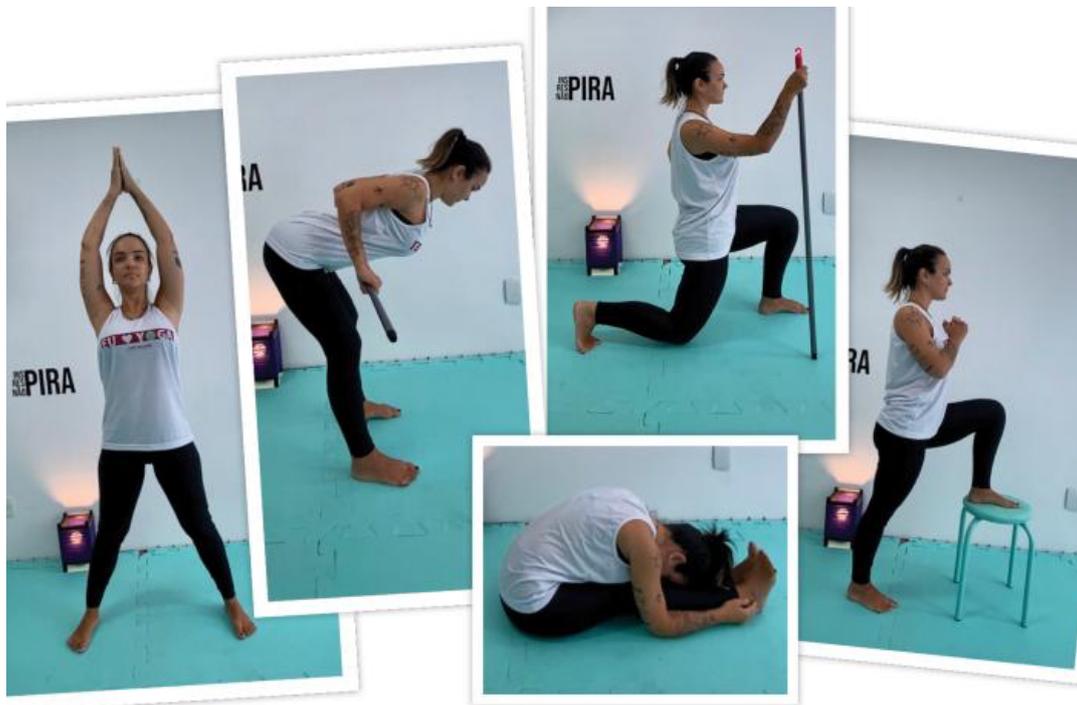


Figura 2 – Exemplos de exercícios que podem ser inseridos no circuito motor