



Aluno(a): _____ Série: 9º Ano ___ Turma: ___ Nota _____

APRESENTAÇÃO

O trabalho teórico de Educação Física 2º bimestre/2021 aborda a Educação Física no contexto geral. Dentro da área de conhecimento denominada Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, a Educação Física faz parte dos componentes curriculares do Exame Nacional do Ensino Médio. Por isso, algumas das questões relacionadas, compreenderão características da prova do ENEM. Bom trabalho!

METODOLOGIA

Para a realização do trabalho, o aluno deverá responder às questões abaixo, marcando a alternativa correta e justificando cada uma delas. Para enviar o trabalho, salvar o arquivo no Google Drive e utilizar a nomenclatura apresentada a seguir, segundo a sua série (Exemplo): EDUCAÇÃO FÍSICA – Série – Turma – NOME COMPLETO

DATA DE ENTREGA: postar do Drive até dia 02/06/2021.

QUESTÃO 1 (2,0) - Emagrecer sem exercício?

Hormônio aumenta a esperança de perder gordura sem sair do sofá. A solução viria em cápsulas.

O sonho dos sedentários ganhou novo aliado. Um estudo publicado na revista científica *Nature*, em janeiro, sugere que é possível modificar a gordura corporal sem fazer exercício. Pesquisadores do Dana-Farber Cancer Institute e da Escola de Medicina de Harvard, nos EUA, isolaram em laboratório a irisina, hormônio naturalmente produzido pelas células musculares durante os exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou pedalada. A substância foi aplicada em ratos e agiu como se eles tivessem se exercitado, inclusive com efeito protetor contra o diabetes.

O segredo foi a conversão de gordura branca – aquela que estoca energia inerte e estraga nossa silhueta – em marrom. Mais comum em bebês, e praticamente inexistente em adultos, esse tipo de gordura serve para nos aquecer. E, nesse processo, gasta uma energia tremenda. Como efeito colateral, afinaria a nossa silhueta.

A expectativa é que, se o hormônio funcionar da mesma forma em humanos, surja em breve um novo medicamento para emagrecer. Mas ele estaria longe de substituir por completo os benefícios da atividade física. “Possivelmente existem muitos outros hormônios musculares liberados durante o exercício e ainda não descobertos”, diz o fisiologista Paul Coen, professor assistente da Universidade de Pittsburgh, nos EUA. A irisina não fortalece os músculos, por exemplo. E para ficar com aquele tríceps de fazer inveja só o levantamento de controle remoto não daria conta.

LIMA, F. Galileu. São Paulo, n. 248, mar 2012.

Para convencer o leitor de que o exercício físico é importante, o autor usa a estratégia de divulgar que

- (A) A falta de exercício física não emagrece e desenvolve doenças.
- (B) Se trata de uma forma de transformar a gordura branca em marrom e emagrecer.
- (C) A irisina é um hormônio que apenas é produzido com o exercício físico.

- (D) O exercício é uma forma de afinar a silhueta por eliminar a gordura branca.
(E) Se produzem outros hormônios e há outros benefícios com o exercício.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 2 (2,0) -

Em nenhuma outra época o corpo magro adquiriu um sentido de corpo ideal e esteve tão em evidência como nos dias atuais: esse corpo, nu ou vestido, exposto em diversas revistas femininas e masculinas, está na moda: é capa de revistas, matérias de jornais, manchetes publicitárias, e se transformou em sonho de consumo para milhares de pessoas. Partindo dessa concepção, o gordo passa a ter um corpo visivelmente sem comedimento, sem saúde, um corpo estigmatizado pelo desvio, o desvio pelo excesso. Entretanto, como afirma a escritora Marilyn Wann, é perfeitamente possível ser gordo e saudável. Frequentemente os gordos adoecem não por causa da gordura, mas sim pelo estresse, pela opressão a que são submetidos.

VASCONCELOS, N.A; SUDO, I; SUDO, N; Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. Revista Mal-Estar e Subjetividade. N. 1, mar 2004 (adaptado)

No texto, o tratamento predominante na mídia sobre a relação entre saúde e corpo recebe a seguinte crítica:

- (A) Difusão das estéticas antigas.
(B) Exaltação das credices populares.
(C) Propagação das conclusões científicas.
(D) Reiteração dos discursos hegemônicos.
(E) Contestação dos estereótipos consolidados.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 3 (2,0) - Mídias: aliadas ou inimigas da educação física escolar?

No caso do esporte, a mediação efetuada pela câmera de TV construiu uma nova modalidade de consumo: o esporte telespetáculo, realidade textual relativamente autônoma face à prática “real” do esporte, construída pela codificação e mediação dos eventos esportivos efetuados pelo enquadramento, edição das imagens e comentários, interpretando para o espectador o que ele está vendo. Esse fenômeno tende a valorizar a forma em relação ao conteúdo, e para tal faz uso privilegiado da linguagem audiovisual com ênfase na imagem cujas possibilidades são levadas cada vez mais adiante, em decorrência dos avanços tecnológicos. Por outro lado, a narração esportiva propõe uma concepção hegemônica de esporte: esporte é esforço máximo, busca da vitória, dinheiro... O preço que se paga por sua espetacularização é a fragmentação do fenômeno esportivo. A experiência global do ser-atleta é modificada: a sociabilização no confronto e a ludicidade não são vivências privilegiadas no enfoque das mídias, mas as eventuais manifestações de violência, em partidas de futebol, por exemplo, são exibidas e reexibidas em todo o mundo.

BETTI, M. Motriz, n2, jul-dez 2001 (adaptado)

A reflexão trazida pelo texto, que aborda o esporte telespetáculo, está fundamentada na:

- (A) Distorção da experiência do ser-atleta para os espectadores.
- (B) Interpretação dos espectadores sobre o conteúdo transmitido.
- (C) Utilização de equipamentos audiovisuais de última geração.
- (D) Valorização de uma visão ampliada do esporte.
- (E) Equiparação entre a forma e o conteúdo.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 4 (2,0)

Capacidades Motoras

Na área da Educação Física e do desporto, “capacidades motoras” são pressupostos dos movimentos que permitem que as qualidades inatas de uma pessoa, como um talento, ou um potencial se evidenciem. Exemplos: força, resistência, flexibilidade, etc. Toda a pessoa nasce com uma determinada quantidade de força, ou flexibilidade, mas ninguém nasce com habilidade para jogar futebol, ou handebol, tem que ser desenvolvido, aprendido. As capacidades constituem a base de todas as habilidades motoras

Apostila de Educação Física do Colégio da Polícia Militar de Goiás, 2014. (adaptado).

Sendo assim, Velocidade é a capacidade de executar movimentos no mais curto espaço de tempo. Dentro dessa capacidade, temos alguns tipos de velocidade, leia, interprete e preencha da forma correta as alternativas.

- () Velocidade de reação
 - () Velocidade máxima acíclica/velocidade de execução
- (A) é a capacidade de executar uma ação motora (gesto unitário) com a máxima rapidez de contração muscular.
- (B) é a capacidade de reagir tão rápido quanto possível a um estímulo ou a um sinal.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

QUESTÃO 5 (2,0)

Atletismo

Pista de Atletismo Oficial: (estádio de atletismo)

Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo). A pista moderna é oval, mede 400 m de perímetro, e possui oito faixas. A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo

como ao atrito. As modalidades de campo realizam-se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo. Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos: as de pista (corridas) e as de campo (saltos e arremessos). A esses grupos se soma um terceiro, constituído pelo decatlo e o heptatlo, que são disputas combinadas que incluem tanto provas de pista quanto de campo.

Apostila de Educação Física do Colégio da Polícia Militar de Goiás, 2014.(adaptado).

Iremos tratar nessa questão sobre as provas de salto, analise cada questão e julgue corretamente as alternativas, preenchendo as colunas:

- (A) Salto em Distância;
- (B) Salto Triplo;
- (C) Salto em Altura;
- (D) Salto com Vara;

() o pulo final deve acontecer após uma série de duas passadas mais largas, que servem para dar impulsão ao atleta. Vence quem saltar o mais longe possível.

() Prova na qual os atletas devem percorrer uma raia correndo para ganhar impulsão e saltar antes de uma faixa branca marcada no chão, caindo com os dois pés em uma caixa de areia. Vence aquele que conseguir saltar o mais longe possível.

() Prova na qual os atletas correm em direção a uma barra horizontal presa por dois suportes em determinada altura, com o intuito de saltar por cima do obstáculo sem derrubá-lo. Esse salto normalmente é feito de costas, pois tal movimento aumenta a impulsão do atleta.

() os saltos são dados com o auxílio de uma vara, o que faz o atleta subir mais. Vence aquele que conseguir a maior altura.

JUSTIFICATIVA DA QUESTÃO CORRETA:

BOM TRABALHO!