



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____
Professor (a): _____

Ano de Escolaridade: 8º
Disciplina: Educação Física

Semana 25: de 09 a 13 de agosto de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Aplicação dos elementos das técnicas nas vivências diferentes modalidades esportivas.

Motive-se! Aprenda!

Etapas da instrução técnica das modalidades esportivas.

Desenvolvimento polivalente-amplificação das capacidades coordenativas do repertório motor, da experiência motora vivida e aquisição de habilidades das técnicas básicas.

Preparação geral: insistir na apuração crescente das técnicas esportivas em relação com uma preparação física geral.

Preparação especial: elaboração de uma técnica adaptada elaborada às possibilidades individuais, com base em uma preparação física centralizada na modalidade.

Fase pré-motora: preparação do ato por estabelecimento de um programa motor (visualização do ato).

Fase motora: realização de programas motores, onde o aluno vivência e experimenta o que antes só estava em sua mente.

Fase pós-motora: apreciação do movimento, onde o aluno julga se o que fez pareceu ou não com aquilo que lhe foi ensinado.



Atividades

1 – O que são as etapas da instrução técnica das modalidades esportivas?

2 – Quais são as etapas da instrução técnica das modalidades esportivas?

3 – O que é a fase motora?

4 – O que é a fase pré-motora?

5 – O que é a fase pós-motora?