



Disciplina **TD – Educação Física**

Nº

Etapa **Recup.**

Ano **6º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

HIGIENE

Higiene é um conjunto de conhecimentos e técnicas para evitar doenças infecciosas usando desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza com o objetivo de conservar e fortalecer a saúde. De origem grega que significa hygeinos, ou o que é saudável. É derivada da deusa grega da saúde, limpeza e sanitariedade, Hígia.

Há quatro tipos de higiene: A pessoal, a coletiva, a mental e a ambiental.

TIPOS:

Higiene Pessoal

É um conjunto de hábitos de higiene e asseio com que cuidamos da nossa saúde, por ser um fator de importância no nosso dia a dia, acaba por influenciar no relacionamento intersocial, pois implica na aplicação de hábitos, que viram normas de vida em carácter individual, como:

- Banho - Tomar banho diariamente.
- Assepsia - O uso de desodorizante é bastante útil. No entanto devem ser evitados os que inibem a produção de suor, podendo assim aumentar a transpiração em outros locais do corpo – transpiração compensatória.
- Lavar as mãos - sempre que necessário, especialmente antes das refeições, antes do contato com os alimentos e depois de utilizar o banheiro. Além disso, é importante manter as unhas bem cortadas e limpas.
- Higiene oral - Os dentes e a boca devem ser escovados depois da ingestão de alimentos, usando um creme dental com flúor. Uma higiene inadequada dos dentes dá origem à cárie dentária, que pode ser causa de inúmeras doenças.
- Água potável - Beber água mineral ou filtrada.
- Uma alimentação equilibrada, com alimentos mais naturais (se possível) e que encontrem-se em melhores condições de higiene.

Higiene Coletiva

É o conjunto de normas de higiene implantadas pela sociedade de forma a direcioná-las a um conceito geral de higiene, especificando em normas especiais, o manuseio de produtos de higiene e suas interações com o Ser Humano. A higiene coletiva é também um conjunto de normas para evitar nossas doenças e de outras pessoas também, para preservar a vida de todos.

Higiene Mental

É a necessidade que temos de verbalizar. Ela evita conflitos sociais e doenças psicossomáticas.

Higiene Ambiental

É a limpeza de nosso meio ambiente, como por exemplo, cuidar do lixo, varrer a casa, lavar os alimentos antes de comer e etc. Higiene Ambiental é um conceito relacionado com a preservação das condições sanitárias do meio ambiente de forma a impedir que este prejudique a saúde do ser humano.

PATOLOGIAS DA COLUNA CERVICAL

A dor na coluna é um sintoma referido por mais de 80% da população em algum momento da vida e é um dos motivos mais frequentes que leva o paciente ao consultório do clínico geral, sendo superado apenas pela dor de cabeça. Além disso, é responsável por um terço das queixas reumatológicas.

Quais são as causas para a dor na coluna vertebral?

A dor nas costas pode ser devido a um grande número de fatores e doenças, pois praticamente todas as estruturas da coluna podem causar dor, como: discos, músculos, ligamentos, nervos e mesmo outras estruturas que não fazem parte da coluna.

São alguns fatores de risco para a dor na coluna vertebral.

- Obesidade;
- Esforços excessivos;
- Má postura;
- Idade;
- Atividade profissional.

LUTAS

A capoeira

É uma expressão cultural brasileira que mistura arte-marcial, esporte, cultura popular e música.

Desenvolvida no Brasil principalmente por descendentes de escravos africanos, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.

Judô

Tudo começou em 1882, com Jigoro Kano, um estilo de luta que hoje em dia denominamos como Judô.

O Judô tem como filosofia integrar corpo e mente. Sua técnica utiliza os músculos e a velocidade de raciocínio para dominar o oponente. Palavras ditas por Mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual

Através de Eisei Maeda, por volta de 1922, o Judô surge no Brasil. O Conde de Koma, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação no país em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará, onde popularizou seus conhecimentos da nobre arte. Logo o esporte se espalhou pelo Brasil.

Jiu-jítsu

A arte marcial jujitsu foi composta para designar, no Japão, aquelas habilidades de luta que não envolviam a utilização de armas. Nesse contexto, a denominação acabou por reunir sob sua bandeira uma grande variedade de estilos de combate, que se tinham desenvolvido até aquele momento.

Não se pode apontar em qual momento histórico esse processo se iniciou nem qual foi a semente. Contudo, o fato de que as culturas que entraram em contato intercambiavam elementos e dentro desses elementos estavam as disciplinas marciais. Por fim, durante a transição do século XIX ao XX, um mestre de jiu-jitsu com reconhecimento veio a modificar a arte marcial, inserindo-lhe e dando maior relevo a princípios filosóficos e pedagógicos: mestre Jigoro Kano criou o que, por motivos políticos, ficou conhecido como judô.

Jiu Jitsu no Brasil

Com o surgimento do judô, o mestre Kano buscou promover seu estilo, que no começo não era reputado como uma arte marcial autônoma. Em 1913, um dos destacados instrutores do centro Kodokan, Mitsuyo Maeda, também conhecido como «Conde Koma», foi enviado ao Brasil em missão diplomática com o objetivo de receber os imigrantes japoneses e fixá-los no país.

Em Belém, o Conde Koma teve entre seus alunos, Carlos Gracie e Luiz França. Carlos foi ensinado em virtude da afinidade entre seu pai, Gastão Gracie, e Maeda. Carlos, por sua vez, ensinou a seus demais irmãos, em especial a Hélio Gracie. Maeda ensinou somente o judô de Jigoro Kano a Carlos, e esse o repassou a Hélio, que era o mais franzino dos Gracies, adaptando-o com grande enfoque no ne waza — técnicas de solo — com o fito de compensar seu biótipo, pelo uso ostensivo do dispositivo de alavanca, dando-lhe a força extra que ele não dispunha. Hélio Gracie aperfeiçoou e provavelmente "Criou o Jiu-Jítsu existente hoje". É certo que o jiu-jítsu tradicional muito difere do praticado e criado por Hélio e Carlos no Brasil atualmente.

Karate

O Karate surgiu no arquipélago de Oquinaua localiza-se quase que exatamente a meio caminho entre Japão e China, no Mar da China Oriental. Por causa de sua posição geográfica, a região sempre despertou a cupidez dos dois países, os quais não pouparam esforços para estenderem suas influências (culturais e econômicas), tornando a existência de um governo local submetida à conjugação de interesses e política externos. A influência chinesa era considerável, e alguns praticantes de artes marciais oriundos daquele país chegaram a Oquinaua.

Em um dado momento de sua história, para conter eventuais sentimentos de revolta, tornou-se proibido o porte de quaisquer armas por parte da população civil. Este facto é considerado o marco principal do processo evolutivo que veio a culminar no caratê, posto que já existisse em Oquinaua uma arte marcial própria.

Arte das mãos vazias

No fim do século XIX, o caratê ainda era marcado de modo forte por quem o ensinava, não havia, posto que houvesse similitudes entre as técnicas, um padrão, o que dificultava sua maior aceitação fora de círculos restritos, porque era praticado e ensinado num rígido esquema de mestre/aluno.

O caratê tornou-se esporte oficial em 1902. Evento dramático no desenvolvimento do caratê que é o ponto em que se aperfeiçoa a transição de arte marcial para disciplina física, deixando ser visto apenas como meio de autodefesa.

Nesse período o sensei Funakoshi juntamente com seu amigo e mestre jogoro Kano, sistematiza e dá uma nova roupagem ao karate surgindo um novo sistema de ensino do karatê.

Muay thai

História do muay thai está relacionada com a migração do povo que vivia na província chinesa de Yunnan, localizada às margens do rio Yang Tsé. De acordo com a lenda tailandesa, vários povos partiram dessa província de Yunnam, da China para o local onde hoje se situa a Tailândia, em busca de terras férteis para a agricultura. Porém, durante as suas migrações, os tailandeses eram constantemente atacados por bandidos e animais, para além das diversas doenças a que estavam submetidos. Com o intuito de se proteger e manter o corpo e a mente mais capazes, respondendo às adversidades, os tais criaram um método de luta que, inicialmente, foi chamado de *chupasart*.

Período Sukhothai

A capital da Tailândia neste período situava-se em Sukhothai de 1238 a 1408 d.C. Segundo inscrições feitas em pedra, Sukhothai teve inúmeros conflitos com as cidades vizinhas, confrontando frequentemente as várias regiões do país. Conseqüentemente, a cidade viu-se forçada a instilar treinos específicos ao seu exército, empregando o uso de espadas, lanças e outras armas de combate. Para além disso, treinos com foco em lutas corpo a corpo foram bastante úteis para as situações de guerras que se insurgiam no país. Habilidades de combate com o uso de punhos, joelhadas, socos e cotoveladas faziam parte do treino do exército de Sukhothai. Durante os tempos de paz, o muay thai era praticado enquanto atividade democrática, onde jovens tailandeses treinavam com vista a adquirir aptidões de combate e autodefesa. Assim, este estilo proporcionaria um meio comum para a preparação prévia da vida ao serviço militar. Centros de treino foram amplamente surgindo em torno da cidade, nomeadamente o Centro de Treino Samakorn em Lopburi outros ocupavam áreas de templos budistas, onde monges serviam enquanto instrutores da arte.

FUTSAL

A primeira versão da história do futebol de salão é que teria sido inventado por volta de 1934, pelo professor Juan Carlos Ceriani Gravier, da ACM (Associação Cristã para Moços) de Montevidéu (Uruguai), dando-lhe o nome de *Indoor Football*. O Uruguai, nos anos 30, era a grande referência no futebol, sua seleção foi bicampeã olímpica e sede da primeira Copa do Mundo de Futebol, promovida pela FIFA, sendo também a primeira seleção campeã. O futebol estava em alta nos dois países e o intercâmbio dentro das ACMs era constante. A segunda versão da história do futebol de salão é que em 1935, os professores João Lotufo e Asdrubal Monteiro, após se graduarem no Instituto Técnico da Federação Sulamericana das ACM como secretários diretores de educação física da ACM, introduziram o "Indoor Football" nas atividades da ACM de São Paulo, que passou a ser chamado futebol de salão. Por possuir características do futebol de campo. O pequeno tamanho da quadra e o peso da bola causavam muitos acidentes pela potência dos chutes o que trouxe muitas mudanças em suas regras para que tornasse um jogo atrativo para seus praticantes.

Durante dois anos, Lotufo e Monteiro, estudaram, observaram e ampliaram as novas regras, chegando ao protótipo do esporte que encontramos hoje, ou seja, o limite de cinco jogadores e as marcações da quadra. Ao chegar a um resultado satisfatório, que justificou na publicação dessa regra em 1950, o esporte foi intensamente praticado nas ACM de São Paulo e Rio de Janeiro.

Antes das regras serem estabelecidas, praticava-se futebol de salão com times de cinco a sete jogadores. A bola foi sendo deixada mais pesada numa tentativa de reduzir sua capacidade de saltar e conseqüentemente suas frequentes saídas de quadra. A "bola pesada" acabou por se tornar uma das mais interessantes características originais do futebol de salão.

Fundamentos:

Os principais fundamentos do Futebol de Salão são:

Passe: É quando o jogador passa a bola para um companheiro da sua equipe.

Drible: É o ato em que o jogador usa a bola para enganar o adversário, deixando-o para trás.

Finta: É o ato de enganar o adversário sem tocar na bola.

Cabeceio: É a ação de cabecear a bola.

Chute: É a ação de chutar a bola, quando a bola estiver parada ou em movimento, visando dar a ela uma trajetória em direção a um objetivo, seja este o gol, outro jogador ou tirá-la de jogo (existem varias formas de chute).

Recepção: É a ação de interromper a trajetória da bola vinda de passes.

Condução: É a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo.

Domínio de bola: Como no futebol, usa-se os pés para dominar a bola.

Chute: ação realizada com os pés para dar direção a bola.

Posições dos jogadores:

Goleiro- Defende o gol.

Fixo- Defensor, semelhante ao zagueiro.

Ala (esquerdo e direito) - Trabalham a bola na lateral da quadra.

Pivô- Atacante o que fica mais próximo do gol adversário.