

*#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Médio

1º Série

- ❖ Elaborar estratégias táticas para a modalidade de Futsal.*
- ❖ Identificar padrões e estereótipos de beleza nos diferentes contextos históricos e culturais.*

O conceito de beleza

As percepções sobre o que é "belo ou feio" são subjetivas e variam de pessoa para pessoa, assim como mudam conforme as culturas, países ou momentos históricos.

A adoção de um único conceito de beleza, além de ser restritiva, pode reforçar sentimentos de desprezo e preconceito em relação a todas as formas de apresentação estética que sejam diferentes do que foi escolhido e determinado como belo.



O PADRÃO DE BELEZA NA HISTÓRIA



O padrão de beleza e a mídia

Fala-se muito sobre o papel da mídia em geral na difusão dos conceitos de padrão de beleza. A televisão e o cinema, por exemplo, ajudaram a construir a ideia de um determinado padrão ideal associado à beleza. Já hoje em dia, especialmente as redes sociais, têm muita influência na propagação dos padrões de beleza.



Mídia e mercado da beleza

O reforço de ideias padronizadas sobre o conceito de beleza também é utilizado para fazer a divulgação de produtos ou serviços que são comercializados pela indústria da beleza. Alguns exemplos são os produtos específicos para perda de peso, surgimento de procedimentos estéticos, cosméticos, academias e treinamentos físicos.



A beleza não deve ser encarada como uma meta a ser atingida a qualquer custo. Uma dieta equilibrada não serve apenas para perder peso. Se é verdade que o excesso de peso é maléfico para a saúde, não é menos verdade que o peso ideal deve ser conseguido com uma alimentação correta e equilibrada e não através de erros alimentares prejudiciais à saúde. Ou seja, devemos aliar saúde com beleza.



Dicas de saúde e beleza

Devemos agir para melhorarmos a nossa beleza, autoestima e simultaneamente a nossa saúde. Ficam aqui algumas dicas de saúde e beleza:

- Durma entre 7 a 8 horas diárias;***
- Faça uma alimentação rica e equilibrada;***
- Pratique exercício físico com regularidade;***
- Relaxe, realizando atividades que lhe transmitam prazer.***

Um sono reparador pode fazer muito mais pela sua saúde e beleza do que aquilo que você julga, principalmente no que diz respeito ao aspeto da sua pele.



Sistemas táticos do Futsal

Sistemas Futsal

É o posicionamento organizado dos jogadores e de uma equipe na quadra.

Os sistemas de jogo se configuram através da disposição dos atletas em quadra de modo que suas ações busquem neutralizar o ataque adversário e iludir a defesa adversária.



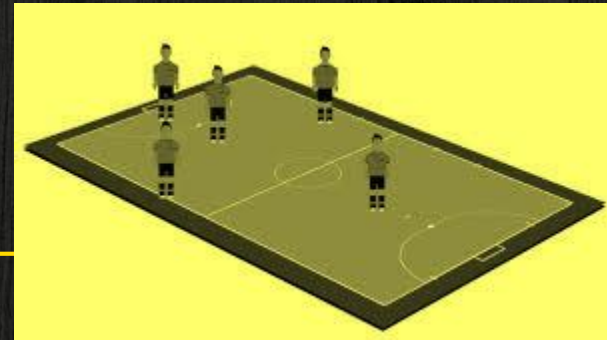
Principais objetivos dos Sistemas Táticos

Distribuição equilibrada das zonas de jogo.

Distribuição equilibrada dos deslocamentos entre os jogadores.

Proteção do gol.

Troca rápida de defesa para o ataque e vice-versa.



Resposta

- ◆ 1. *Descreva como você enxerga o padrão de beleza imposto pela sociedade hoje em dia e dê sua opinião sobre isso.*
- ◆ 2. *Quais são os principais objetivos dos Sistemas Táticos?*



Vamos treinar?

Convide sua família para fazer as atividades junto com você!

Direção no passe, antecipação do passe e deslocamentos.



Vamos treinar?

Convide sua família para fazer as atividades junto com você!

Direção de passe e marcação.



Se possível registre suas atividades.





Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com