Educação Física – 8º ano – 4º bimestre

Detalhamento das habilidades avaliadas

|  |  |
| --- | --- |
| Questão | Habilidades avaliadas |
| 1 | **(EF89EF07)** Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. |
| 2 | **(EF89EF07)** Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. |
| 3 | **(EF89EF09)** Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais. |
| 4 | **(EF89EF16)** Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.  **(EF89EF17)** Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. |
| 5 | **(EF89EF17)** Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. |
| 6 | **(EF89EF18)** Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem. |
| 7 | **(EF89EF20)** Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.  **(EF89EF21)** Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas. |
| 8 | **(EF89EF21)** Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas. |
| 9 | **(EF89EF19)** Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental. |
| 10 | **(EF89EF21)** Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas. |

Gabarito comentado

Questão 1

Espera-se que os alunos respondam que a velocidade é a capacidade de percorrer uma distância no menor tempo possível e que ela é importante tanto para as atividades diárias da vida como para as atividades de lazer e os esportes de alto rendimento. Caso o aluno não consiga conceituar a capacidade física velocidade ou não consiga argumentar sobre sua importância, ele pode não ter compreendido esse conceito, sendo necessário retomá-lo em outra oportunidade.

Questão 2

Resposta: Alternativa **A**.

O treino proposto na alternativa A é o único que proporciona o desenvolvimento da velocidade. Na alternativa B, o treino busca o desenvolvimento da capacidade física resistência. O treino da alternativa C não se relaciona com a capacidade física velocidade, pois visa ao fortalecimento da musculatura abdominal. Caso o aluno não assinale a alternativa A, significará que ele não compreendeu que a capacidade física velocidade é desenvolvida em distâncias curtas e rápidas e será preciso reforçar esse conceito.

Questão 3

Espera-se que os alunos respondam que os esteroides anabólicos androgênicos são substâncias naturais ou sintéticas formadas a partir da testosterona, o hormônio que promove o desenvolvimento do sistema reprodutor masculino, assim com as características masculinas referentes a musculatura, voz etc. Alguns atletas utilizam essas substâncias para melhorar o desempenho físico no esporte.

Questão 4

Para vencer uma luta de sumô é necessário tirar o adversário do espaço definido ou fazer com que ele encoste alguma parte do corpo no chão além dos pés.

Como o sumô não é uma luta muito conhecida no Brasil, os alunos poderão se confundir com as lutas que conhecem, cujo objetivo é nocautear ou imobilizar o adversário. Desfaça essa confusão.

Questão 5

Durante a luta de sumô não são permitidos chutes, socos, puxões de cabelo e cotoveladas.

Como no bimestre anterior foi trabalhado o *muay thai*, que permite esses golpes, os alunos poderão se confundir e misturar os golpes do sumô com os golpes do *muay thai*. Caso isso aconteça, repasse as regras do sumô.

Questão 6

*Sumotori* é o nome dado ao atleta de sumô; a vestimenta utilizada por eles se chama *mawashi*.

Os alunos poderão ter dificuldade em responder por se tratar de nomes japoneses, mas peça que escrevam da maneira como pensam ser o certo; se a palavra for similar, já será suficiente.

Questão 7

Esta questão avalia os conhecimentos obtidos pelo aluno em relação aos equipamentos necessários ao surfe e para garantir a segurança durante sua prática. Espera-se que o aluno responda que: **(a)** o surfe tem como principais equipamentos a prancha (que pode ser de diferentes tipos e tamanhos); a quilha (localizada embaixo da prancha, dá direção, velocidade e estabilidade); um *leash*, ou “cordinha”, que conecta a prancha ao surfista; a parafina (para passar na superfície da prancha e proporcionar melhor aderência); roupas de borracha (para os dias frios) e de fios de elastano (para proteção contra os raios solares); e que **(b)** os principais cuidados do surfista são ter um *leash*, ou “cordinha”, preso à perna e conectado à prancha; ter consciência das condições das marés e das correntes, verificando se as ondas não representam perigo naquele dia de surfe, além de saber como é o fundo de determinada praia (presença de areia, corais ou pedras) e verificar se há possíveis incidências de tubarão próximo à costa.

Questão 8

Resposta: Alternativa **B**.

Essa questão avalia os conhecimentos obtidos pelo aluno sobre a origem e o histórico do surfe no Brasil, além de questões de segurança e de conhecimentos gerais. Espera-se que o aluno saiba que Gabriel Medina, Adriano de Souza (Mineirinho), Filipe Toledo, Ítalo Ferreira e Caio Ibelli, entre outros, há tempos fazem parte da elite do surfe mundial e que o país já conquistou dois títulos mundiais até o momento. Caso marquem a alternativa A, C ou D, leia novamente a questão e mostre aos alunos as incoerências existentes nas respectivas afirmativas: A – é sempre necessário se preocupar com a segurança, mesmo tendo muita experiência; C – no Brasil, o surfe iniciou-se em Santos (SP) e no Rio de Janeiro (RJ); D – somente a partir de 2020, nos Jogos de Tóquio, é que o surfe vai fazer parte das Olimpíadas.

Questão 9

Esta questão avalia a aprendizagem dos movimentos e das técnicas básicas do surfe vistos em aula.   
Espera-se que o aluno responda: **(a)** remada – deitado sobre a prancha, o surfista movimenta os braços de maneira alternada ou simultânea na entrada e na saída dos braços na água; **(b)** pulo – movimento no qual o surfista salta da posição decúbito ventral (deitado de barriga para baixo) direto para a posição em pé;   
**(c)** posição de base – em pé na prancha, o surfista com um pé na frente e outro atrás e com as pernas semiflexionadas.

Questão 10

Resposta: Alternativa **C**.

Essa questão avalia os conhecimentos conceituais obtidos pelo aluno sobre o surfe. A alternativa C é incorreta porque Adriano de Souza, o Mineirinho, em 2015, também conquistou o título do Circuito Mundial Masculino de Surfe (o WCT), um ano após a conquista de Gabriel Medina. Caso os alunos marquem a alternativa A, a B ou a D, leia novamente a questão e mostre-lhes as coerências existentes: A – esses três tipos, além de outros como *bodyboard* e *shortboard*, demonstram a diversidade de pranchas nos dias atuais; B – o americano é mesmo o maior nome do esporte, um mito e ídolo que foi e é seguido por gerações de surfistas; D – o Brasil tem mais de 7.000 km de praias, e esses três exemplos, além de tantos outros, mostram como o Brasil tem ótimas condições para a prática do surfe.