



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEF ELZIRA VIVÁCQUA DOS SANTOS**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

**DATA:
08 / 07 / 20**

ANO: 6º ao 9º

OLÁ PESSOAL, QUE SAUDADES HEIN! EM BREVE ESTAREMOS JUNTOS DE NOVO.

CONCENTRAÇÃO E ESPORTE

Concentração é o preparo mental para alguma atividade. A atividade física tem um papel fundamental para melhorar a concentração, estimular a memória, porque necessita dessa habilidade, da consciência corporal, coordenação e do esforço físico, o que faz o cérebro começar a trabalhar de maneira mais intensa. Nesse processo, temos também uma liberação de serotonina, o hormônio do bem-estar, acontece quando o cérebro é exigido, ou seja, ele fica em alerta e mais ativo pelo esforço físico.

E no esporte, a concentração é um estado de conscientização importante para o jogador que deseja dar o melhor de si. Para aprender um movimento novo é necessário fazê-lo com atenção e lentamente, prestando atenção em todos os passos para a sequência correta. Com estas observações, você vai organizar mentalmente melhor os movimentos adquirindo uma melhor coordenação motora. Por meio da concentração, os músculos e a mente trabalham em conjunto, realizando movimentos de forma mais produtiva.

O esporte é um excelente meio de se melhorar a atenção. Há alguns jogos que favorecem mais a concentração, como o jogo de xadrez por exemplo. Há algumas modalidades como o tênis, voleibol e fórmula1 que fazem com que o atleta tenha um nível de concentração muito alto e por um longo tempo. O atleta somente terá um bom desempenho se obtiver uma boa concentração, assim, seu foco de atenção deverá estar voltado para execução de sua ação.

Podemos afirmar que há uma relação recíproca entre concentração e esporte, na qual, o esporte (atividade física) estimula a concentração e a concentração é uma habilidade necessária para um bom desempenho esportivo.

A maioria dos jogos tem, em poucos segundos, o que chamamos de situações decisivas. O jogador é exigido, nessas situações, no sentido de que seja capaz de dirigir sua atenção aos estímulos relevantes daquele momento e, na maior parte das vezes, ainda enfrenta a pressão do tempo. Inúmeros fatores podem interferir na concentração de um atleta. Cita-se como exemplo, outros atletas, a torcida, sons diversos, presença de pessoas significativas, etc. É praticamente impossível eliminar esses fatores do ambiente. Desta maneira é importante que o próprio atleta treine sua habilidade de concentração a fim de isolar esses fatores e focalizar sua atenção nos estímulos relevantes.

É importante ressaltar que não existe uma "receita" a ser seguida. Cada um precisa ter sua própria estratégia de concentração, mas sabe-se que um ambiente harmonizado, alimentação saudável e boas horas de sono melhoram a concentração.

A concentração não se aplica somente à atividade física e aos esportes, mas sem dúvida, a concentração exigida na prática esportiva ajuda a melhorar as ações do seu dia a dia deixando-o mais atento e ativo, isso inclui pensamento crítico, aprendizado e bom senso. Então, veja aqui **como a prática esportiva age no cérebro das pessoas:**

- Melhora o humor;
- Reduz o estresse e a depressão;
- Melhora a qualidade do sono;
- Mantém o peso saudável;
- Melhora a confiança;
- Estimula a liderança;
- Melhora o desempenho escolar.

AGORA É A SUA VEZ, RESPONDA.

Obs.: é permitida, quando necessário, a pesquisa em sites na internet para responder as perguntas abaixo.

- 1- Quais as atividades que você realiza que necessita concentração?
- 2- Quando faz atividades físicas ou pratica algum esporte procura se concentrar? Como?
- 3- Como a prática de atividades físicas melhora a concentração?
- 4- Qual o hormônio liberado durante a prática esportiva e qual a sensação que causa?
- 5- Quais são os benefícios da prática de atividades físicas sobre o cérebro?

A PRÁTICA DE EMBAIXADINHA MELHORA A CONCENTRAÇÃO

No futebol profissional, muitas partidas são decididas com a utilização do que chamamos de habilidades psicológicas, as quais, assim como as técnicas, demandam tempo, prática, persistência e, sobretudo, conhecimento. Uma delas é a concentração.

Todos os times treinam seus jogadores nesse quesito e uma das formas de fazer isso é treinar a altinha e embaixadinha. Observe que antes do jogo começar, os atletas reúnem-se em uma rodinha e ficam lançando a bola uns para os outros.

AUTOCONHECIMENTO

A embaixadinha é uma ferramenta interessante na hora de conhecer descobrir suas habilidades e quais os são pontos de melhoria. O autoconhecimento são eixos fundamentais dentro da estratégia de alcançar um desempenho de qualidade.

A embaixadinha oferece a possibilidade de observar como anda a sua coordenação, o seu equilíbrio e a sua consciência corporal.

RECOMENDAÇÃO: Assista ao vídeo acessando o link: https://www.youtube.com/watch?v=nyB_E6PtIXM

Abaixo seguem atividades diferenciadas para iniciantes (estudantes que não tem ainda habilidades com a embaixadinha) e atividades avançadas (para quem já realiza embaixadinhas com facilidade). Você deve fazer a atividade em que se enquadrar, porém, isso não impede de realizar as duas atividades se desejar.

AGORA É SUA VEZ, TREINE EMBAIXADINHAS.

ATIVIDADE INICIANTE

Caso você precise de ajuda para começar a esboçar as primeiras embaixadinhas, veja abaixo cinco passos rápidos:

Obs.: Caso não tenha uma bola, você pode confeccionar de papel, de meia, e ainda, pode começar com bola de assoprar.

1) Segure a bola na frente do corpo

Uma boa forma de começar na arte de como fazer embaixadinha é começar com a bola nas mãos. Por isso, segure a bola na frente do seu corpo, na altura do peito, E solte-a no chão e deixe pingar. Quando ela estiver retornando desse quique, chute novamente com seu pé dominante.

2) Deixe os joelhos levemente dobrados

Para manter a estabilidade e equilíbrio da bola, é importante é deixar os joelhos levemente dobrados. E ficar sempre de olho na bola. O segredo de 'como fazer embaixadinhas' é sempre reforçar o equilíbrio.

3) Atinja a altura da sua barriga

O objetivo é conseguir atingir a altura da sua barriga. Por isso, treine. A dica aqui é evitar inclinar-se ou ainda esticar o pé para conseguir alcançar a bola. Lembre-se de fazer o mesmo com o outro pé – o que pode ser difícil no começo, mas muito necessário. Não desista!

4) Aumente o número de forma gradual

Vá aumentando o número sequencial de embaixadinhas à medida que for pegando mais intimidade com a bola. Faça contato com mais força para que ela ganhe altura e faça os exercícios repetidas vezes sem que a bola caia no chão.

5) Desafio:

Durante 5 dias faça embaixadinhas e marque no quadro abaixo o máximo de embaixadinhas que conseguir fazer sem deixar a bola cair:

DIAS	1º	2º	3º	4º	5º
QUANTIDADE					

RECOMENDAÇÃO: Assista ao vídeo **APRENDA A FAZER EMBAIXADINHAS (BALÃOZINHO)** acessando o link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=bQ0uNP07zPI&feature=share&fbclid=IwAR3qIH4BXsd4LLcaGr7yugWFhu6AmUVeFI5k7fgXwby30LM7dBHIFn8mGdU>

FUTEBOL FREESTYLE

Futebol Freestyle é uma variante da embaixadinha em que um jogador realiza manobras (tricks) com uma bola ou a equilibra em várias partes do corpo, ele se baseia na arte de compor sequências de manobras, tentando unir controle, criatividade e dificuldade utilizando o corpo todo em interação com a bola. É um jogo que vem se desenvolvendo rapidamente, que está ganhando seu espaço se consolidando como uma brincadeira de alto nível e ganhando novos praticantes a cada dia.

Também chamado de Street Style (*Futebol Estilo Livre*), é um modo de mostrar habilidades de várias maneiras, teve influências de Maradona e só ganhou importância em 2005 (aproximadamente) em diante, talvez pelos vídeos feitos pelos jogadores [Ronaldinho Gaúcho](#) e [Cristiano Ronaldo](#), que tiveram grande repercussão na mídia. No entanto o praticante do Freestyle não precisa ser um bom jogador de futebol, por ser considerado por alguns praticantes um esporte diferente, onde o que conta mais é a concentração, equilíbrio e perseverança. Os Freestylers, como são conhecidos, são pessoas com faixa etária de 13 a 35 anos.

ASSISTA AO VÍDEO: Como aprender Futebol Freestyle: Embaixadinha sentado e Manobra iniciante #4 – FOOTZ

https://www.youtube.com/watch?v=-1fYukJCIOE&feature=share&fbclid=IwAR2UOoOS0Xs3wN6Nx3lsM4Au8YNU-LR9svdK4dLBmwXvJW1D_fhSKCAExy0

AGORA É SUA VEZ, TREINE EMBAIXADINHAS NO ESTILO FREESTYLE.

ATIVIDADE AVANÇADA

Desafio:

Durante 5 dias faça embaixadinhas no estilo Freestyle sentado (de acordo com o vídeo acima) e marque no quadro abaixo o máximo de embaixadinhas que conseguir fazer sem deixar a bola cair:

DIAS	1º	2º	3º	4º	5º
QUANTIDADE					



AGORA É SUA VEZ, RESPONDA.

- 1-** Foi preciso se concentrar pra fazer as embaixadinhas? Qual a importância da concentração na realização das embaixadinhas?
- 2-** Qual foi a sua maior dificuldade na realização das embaixadinhas?
- 3-** Você conseguiu evoluir na realização das embaixadinhas? Qual foi a sua evolução?
- 4-** Cite outras atividades físicas e ou esportes que você pode realizar em casa que requer concentração?

Referências

- https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/esporte-e-concentracao-como-as-atividades-fisicas-estimulam-o-nosso-cerebro_a5039/1

- <http://wearejoga.com/blog/desempenho/beneficios-da-embaixadinha>

- <https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/os-8-principais-beneficios-mentais-dos-esportes.ghtml>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol_freestyle#:~:text=Futebol%20Freestyle%20%C3%A9%20uma%20variante,em%20intera%C3%A7%C3%A3o%20com%20a%20bola

- Acervo pessoal da professora Alessandra Sabadini.

TEXTO COMPLEMENTAR

Futebol Freestyle

Sendo praticado em mais de 70 países, o Futebol Freestyle consiste em fazer acrobacias com a bola, usando diferentes partes do corpo: a cabeça, pé, coxa, costas, calcanhar, sola, ombros, entre outras. A execução das jogadas ou truques, mais conhecidas como “Tricks” podem ser feitas em pé, sentado e até mesmo deitado. Envolve controle, habilidade e criatividade. Alguns movimentos exigem um bom preparo físico. Há grande nível de dificuldade exigida nas manobras mais avançadas. O Futebol Freestyle se divide basicamente em 4 estilos de tricks (manobras) que são o Lower, o Sit, o Upper e o Ground.

O Freestyler (nome dado ao praticante) é livre para fazer o que quiser com a bola. No entanto o Freestyler não precisa ser um bom jogador de futebol, por ser considerado por alguns praticantes um esporte diferente, onde o que conta mais é a concentração, equilíbrio e perseverança. Os Freestyler's fazem várias apresentações em televisão, evento esportivo, feiras e congressos, intervalo de jogos, shows, eventos corporativos e empresarias.

Os estilos:



Lower é basicamente fazer manobras com a bola no AR e o Freestyler de pé, usando apenas a parte inferior do corpo. As manobras mais simples concentram-se geralmente em passar a perna entorno da bola. Novas manobras são criadas a partir da combinação das já existentes e tudo varia de acordo com a criatividade e estilo de cada um.



Sitdown é basicamente um Lower adaptado, são manobras da mesma forma, porém devem ser executadas com o jogador sentado, existem varias manobras que no sitdown são grandiosas, e nem ao menos existem no Lower.



Upper consiste em dominar a bola na parte superior do corpo (como na cabeça, nuca, peito, ombros) e ir passando a bola de parte em parte.



Groundmoves são os movimentos feitos com bola no chão, como dribles e puxadas rápidas, é a parte do Futebol Freestyle mais ligada ao futebol e ao futsal. Ground é basicamente a arte de driblar, seria como uma dança com a bola.