

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMANA 21

09/08/2021 A 13/08/2021

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): DANILO HENRIQUES FERREIRA	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 AULAS	
ENVIAR PARA: GOOGLE CLASSROOM	DATA DE ENTREGA: 13/08/2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: LUTAS: JUDÔ		
HABILIDADE(S): (EF89EF18) DISCUTIR AS TRANSFORMAÇÕES HISTÓRICAS, O PROCESSO DE ESPORTIVIZAÇÃO E A MEDIATEZACÃO DE UMA OU MAIS LUTAS, VALORIZANDO E RESPEITANDO AS CULTURAS DE ORIGEM.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE TEXTOS, IMAGENS E VÍDEOS.		
ORIENTAÇÕES: OS ALUNOS DEVERÃO LER O TEXTO E COPIAR NO CADERNO. APÓS A CÓPIA, ENVIAR A FOTO DO CONTEÚDO NO CADERNO PARA SER VISTADO PELO PROFESSOR.		
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: SEGUNDA- FEIRA (8H AS 12H/13H AS 14H40), TERÇA-FEIRA (8H AS 12H/13H AS 16H40), QUARTA-FEIRA (8H AS 12H), SEXTA-FEIRA (8H AS 12H/13H AS 18H20)		

Judô

Princípios Filosóficos

A aquisição daquelas qualidades citadas anteriormente, tem como alicerce os três princípios filosóficos definidos por Jigoro Kano que, como ditado por ele mesmo evidenciam a principal diferença entre o JUDÔ KODOKAN e o antigo Ju- Jutsu: "O Judô pode ser resumido como a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver" (Jitsu = arte; Do = caminho). Esses princípios, mesmo não sendo conscientemente esclarecidos e compreendidos, estão presentes em todos os atos e atividades do praticante de judô. Por outro lado, quando o praticante tiver fixado e tomar consciência dos princípios que norteiam o judô, pode-se verificar que não são restritos ao Dojô, mas são igualmente válidos em qualquer atividade da vida diária, quando se pretende atingir um determinado objetivo.

Os três princípios do judô são:



JU = Suavidade

精力善用

SEIRYOKU-ZEN-YO = máxima eficiência com mínimo esforço

自他共榮

JITA-KYOEI = bem estar e benefícios mútuos



E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700
Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

SEMANA- 21- DE 09/08 A 13/08

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines	CARGA HORÁRIASEMANAL:4aulas	
ENVIAR PARA: google forms	DATA DE ENTREGA: 13.08.2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO –Vida e Evolução		
HABILIDADES: (EF08CI19) Reconhecer a importância da prevenção no contexto da saúde sexual e reprodutiva para identificar e propor atitudes de autocuidado e respeito a si e ao outro.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: Texto e exercícios pertinentes ao tema		
ORIENTAÇÕES: Leia o texto com atenção, em seguida responda os exercícios propostos clicando no link enviado. Dúvidas existentes: devem ser tiradas com a professora através de whatsapp no horário entre 16h e 18h. Nos dias 4ª, 5ª e 6ª Feira.		

Sabemos hoje que, reconhecer a importância da prevenção no que diz respeito a saúde sexual e reprodutiva é algo fundamental para identificarmos e propormos atitudes de autocuidado e respeito a si e ao outro, mas o que é autoconhecimento e autocuidado? Vamos começar, fazendo uma reflexão sobre estas duas palavrinhas:

O que é autoconhecimento e autocuidado?

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Porque é tão importante promover o autoconhecimento e o autocuidado?

O autocuidado, portanto, nos proporciona maior qualidade de vida, pois fortalece nossa autoestima, nossa autoconfiança e a nossa capacidade de tomar decisões frente aos desafios da vida cotidiana.

Como autoconhecimento e autocuidado podem contribuir para uma vida melhor?

O que é o autocuidado?

- Conheça o seu corpo. Conhecer o corpo é fundamental na prática do autocuidado. ...
- Invista no autoconhecimento. ...
- Tome um banho demorado. ...
- Tenha uma alimentação saudável. ...
- Pratique atividades físicas. ...
- Mantenha contato com a natureza. ...
- Cuide de sua pele. ...
- Viva o hoje.

O que um bom autoconhecimento pode evitar?

Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Como desenvolver a competência e autoconhecimento?

Para Goleman, cinco aptidões são fundamentais como forma de desenvolver o coeficiente emocional (QE) e devem ser incentivadas no ambiente escolar para um processo de autoconhecimento. São elas: conhecer suas próprias emoções, lidar com as emoções, motivar-se, reconhecer emoções nos outros e lidar com relacionamentos.

Que tipo de autocuidado ajuda nas relações humanas?

A prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, por exemplo, ajudam a manter esse autocuidado. Emocional: o autocuidado não se limita ao cuidado do corpo e lembrar-se do emocional também é muito importante. Práticas que representam esse autocuidado são a psicoterapia, o autoconhecimento, e o autoperdão

Como trabalhar o autocuidado?

Lembre-se sempre de se lembrar que o autocuidado é para o corpo e a mente, por isso, divirta-se e tenha uma vida social ativa. Procure fazer programas que te agradem e com pessoas que lhe fazem bem. Ter momentos de alegria com pessoas queridas é algo que contribui muito com o bem estar.

Não julgue a si mesmo ou aos outros

Uma das partes mais importantes de se conhecer é aprender também a lidar com cada lado da sua personalidade. Ao perceber algo que não era como você imaginava, não julgue a si mesmo. Compreenda os seus motivos e trate-se com carinho, buscando a melhor alternativa para se transformar

Por que Autoconhecer-se é tão importante em nossa vida?

Se autoconhecer é importante para sabermos o que nos faz feliz e ajuda a tomarmos decisões mais conscientes sobre o que queremos e precisamos. ... E tem mais autonomia sobre sua vida, escolhas, objetivo e história, pois ninguém precisa lhe dizer o que deve fazer para ser feliz.

Quais são os 4 tipos de autocuidado?

O Autocuidado físico, mental, emocional, social e espiritual é essencial para alcançarmos esses objetivos

Quais os principais tipos de autocuidado?

6 formas de incluir o autocuidado no dia a dia

1. - Autoconhecimento. Essa é uma ferramenta poderosa para cuidar da saúde - física e emocional - e prevenir doenças. ...
2. - Sono. Para algumas pessoas, o sono é um mero detalhe da rotina. ...
3. - Movimento. ...
4. - Nutrição. ...
5. - Laços. ...
6. - Paz ao redor.

O que é autocuidado, exemplos?

Podem ser coisas como meditar, escrever em um diário ou até tirar uma soneca! Qualquer coisa saudável e que beneficie sua mente, corpo e / ou alma pode ser considerada um ato de autocuidado, embora a importância de fazer isso seja subestimada com frequência.

O que fazer para conhecer a si mesmo?

Aceitar-se e valorizar-se é um dos sinais de que você conhece bem a si mesmo. Por sua vez, só quem se aceita e valoriza consegue viver de uma forma satisfatória. Por isso é tão importante este autoconhecimento, já que dele depende em grande medida a forma como você atua e os objetivos que alcança.

Pronto....estamos prontos para responder algumas questões:

Vamos lá:

Clique no link abaixo e responda no google forms:

<https://forms.gle/95JuzspbdSGRXzGZA>

Questões propostas no google forms:

1. Podemos dizer que autocuidado é:

- () Qualquer coisa saudável e que beneficie a mente, corpo e alma
- () Qualquer coisa que lhe dê prazer mas nem sempre faz bem a saúde física
- () Qualquer coisa saudável que faça bem ao seu corpo e a sua mente
- () Qualquer coisa que nem sempre faz bem ao seu corpo, mente e alma

2. O que é necessário fazer para conhecer a si mesmo

- () Perguntar as pessoas mais próximas de você o que pensam

- Aceitar-se e valorizar-se
- Dividir sua vida com alguém
- Viver em grupo dependendo da opinião de cada um

3. Podemos citar alguns tipos de autocuidado que podemos inserir no nosso dia a dia

- comer bastante, caminhar, dormir muito, banhos rápidos
- comer moderadamente, dormir pouco, ficar mais em repouso
- movimento, autoconhecimento, paz ao redor
- Agitação, correria, banhos demorados

4. O bom autoconhecimento pode evitar?

- falta de amor próprio, excesso de amizades
- sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração
- que você se ligue em alguém de forma afetiva
- Que você se desenvolva fisicamente

5. Porque é tão importante promover o autocuidado?

- O autocuidado nos proporciona maior qualidade de vida
- Nos proporciona um número maior de amigos
- Nos proporciona maior crescimento intelectual
- Nos proporciona maior crescimento físico