

Curso de Educação Física e Saúde

Disciplina de Fundamentos da Atividade Física

Prof. Dr. Alex Antonio Florindo



- As esferas de experiências em atividades físicas;
- A importância das experiências e experiências subjetivas em atividades físicas.

Experiências/vivências

{ _histórico de participação;
_treinamento;
_práticas ou observação



Experiências subjetivas

{ _reações;
_sentimentos;
_pensamentos

- As experiências em atividades físicas iniciam-se desde o nascimento e podem variar ao longo da vida.





A esfera da auto-suficiência

Atividade relacionadas ao auto-cuidado:

1. Atividades da vida diária;
2. Atividades instrumentais da vida diária;
3. Atividades domésticas.



Esta esfera é importante?

PERSONALIDADE

Ao volante do Fusca, dona Anna ultrapassa os 90, fácil, fácil

Italiana, brasileira... Cidadã do mundo e dona de incrível vitalidade. Aos 95 anos, ela tem no amor a si e ao próximo a receita da longevidade. Em vez de discurso, faz disso uma prática diária

Por Lola Rodrigues

...el tuo quotidiano c'è sempre qualcosa di speciale" (No teu cotidiano sempre há algo de especial. Essa filosofia se aplica



...preside. Junto a ela, o grupo trabalha horas com roupas e organiza "ranchos" para muitas famílias que são entre 80 famílias na região. Depois, dona Anna, além de questões administrativas, senta-se com as amigas e conversa, com a família, envoltório

A esfera da auto-expressão

_Expressão de sentimentos por meio das atividades físicas;

- Emblemas e Gestos;
- Cumprimentos;
- Posturas;
- Dança;
- Existem diferenças culturais e diferenças de gênero.



A esfera do trabalho

_Atividade física realizada no ambiente de trabalho;

- Profissões;
- Ergonomia.



A esfera da educação

_Atividade física está relacionada a todas as fases da educação;

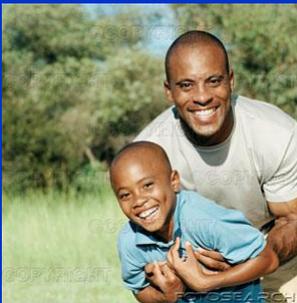
- Escrita; Leitura; Movimentos; Postura;
- Aprender novas habilidades e conhecimentos
- Educação Física escolar; Academias; Clubes; Parques; Unidades Básicas de Saúde; Universidades.



A esfera do lazer

_O que as pessoas fazem no tempo livre;

- Lazer: estado de ser;
- Lazer: atividades físicas;
- Lazer: assistir a eventos.



A esfera da saúde

_Atividade física previne doenças e melhora o bem-estar.

- Exercícios físicos regulares;
- Esportes;
- Atividades físicas em geral.



A esfera da competição

_Competição: lutar juntos; Envolve superação de barreiras, cooperação e tem vencedores.

- Esportes: atividades competitivas institucionalizadas.



Profissionais de Educação Física



manipulação sistemática
das experiências em AF

Diferente de outros animais



Marca da Humanidade

• Transformações de conceitos mentais complexos precisos e criativos;

_AF com base na inteligência: movimentos complexos.

_AF com base na ética e estética: movimentos que expressam imaginação, razão moral e sentimento.

• Flexibilidade e adaptabilidade

_Combinações únicas de movimentos permitidos pela anatomia humana

Exemplos:

• Habilidade para caminhar nos dois pés; postura ereta, passada bípede e membros anteriores totalmente livres de assistência na caminhada; pés suportam peso e servem de alavanca para as pernas; pelve fixa os músculos fortes na manutenção do equilíbrio bípede e os ossos da coxa permitem longas passadas;



• Destreza de movimentos com complexo único das mãos, braços, ombro e visão estereoscópica;



• Mão humana com polegar opositor; movimentos de manipulação.



- Habilidade para melhorar o desempenho pela experiência planejada



- Treinamento planejado e prática sistematizada para melhorar a capacidade da AF.



EXPERIÊNCIAS EM ATIVIDADES FÍSICAS

_Quais experiências/vivências foram importantes para vocês ao longo da vida?