

# **Introdução à Educação Física e Esporte**

## **Montando um seminário**

**Prof. Dr. Matheus M. Gomes**

# **COMO ESCREVER O TRABALHO**

**INTRODUÇÃO**

**DESENVOLVIMENTO**

**CONCLUSÃO**

# Introdução

**Parte inicial do texto**

**É uma espécie de convite para a leitura**

**Ocupa de 10 a 20% do espaço total disponível**

# Desenvolvimento

## Corpo do texto

Ocupa de 60 a 80% do espaço

Aqui se fundamenta o texto

Utiliza exemplos, explicações,  
argumentos que sustentam o tema

# Conclusão

**Fecha o raciocínio**

**Responde o que foi levantado na introdução**

# Dicas

**Rabisque ideias**

**Faça um rascunho**

**Lapide o texto**

**Evite repetições de palavras, redundâncias,  
frases mal construídas, ideias vagas**

# Dicas

**Í Quem não lê, dificilmente conseguirá escrever bem!**

# **Público Alvo**

**Ajustar a linguagem**

# **Infra-Estrutura**

**Tamanho da Sala**

**Equipamentos**

**Configurações**

**Postura**

**Envolva**

**Movimente-se**

**Olhe para o público**

# Conteúdo

**Defina sua mensagem**

**Introdução envolvente**

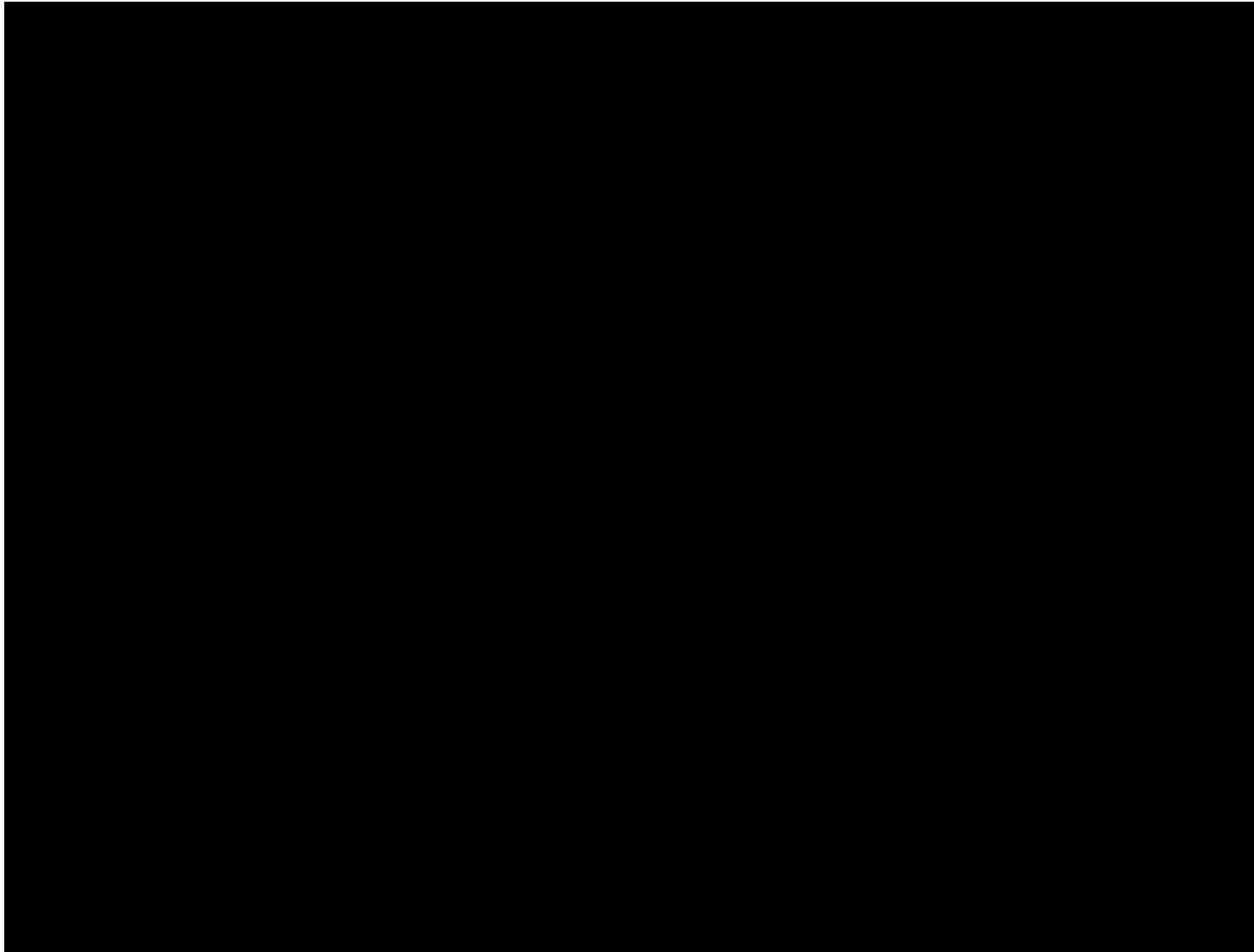
# Queda

- “É definida como a perda de estabilidade
- “O indivíduo vai ao solo contra sua vontade
- “Ocorre em idosos com frequência
- “Em situações do cotidiano

# Quedas



# Quedas



# Conteúdo

**Recursos Visuais: Cuidado**

**Programa o seu tempo**

# Esquema de cores

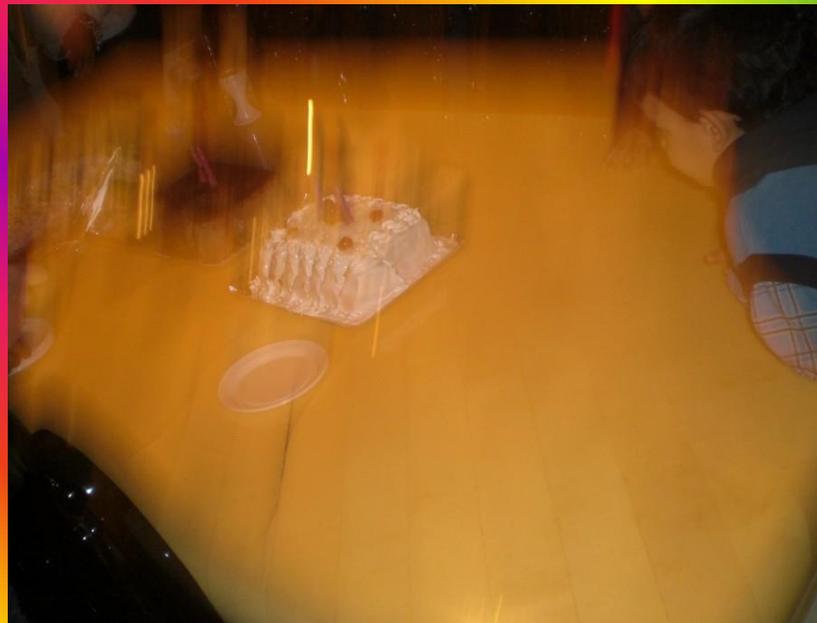
**Fundo Escuro: Letra Clara**

**Fundo Claro: Letra Escura**

# Fundo . Ruim

Evite contraste ruim

Evite figuras ruins



# Letras

“ **Utilize letras com negrito: > Contraste**

“ **Títulos : 44 a 60**

“ **Texto : 28 a 36**

# Texto

- “ **Máximo 5 linhas**
- “ **Máximo 5 palavras por linha**
- “ **Evite frases completas**
- “ **Explore mais as imagens**



Esta página contém muito texto. O mesmo não está apresentado em forma ordenada por marcadores o que dificulta a leitura e a apresentação da mensagem pelo conferencista. A audiência precisará de muito tempo para ler e não prestará atenção no conteúdo da sua fala. Além disso, este tipo de formato pode ser mais facilmente acessado em livros.

# Animações

- “ Evite tirar o foco da mensagem
- “ Animação é um complemento

**Olha só que legal!!**

**Preste bem a atenção!!**

# Flexão Nórdica

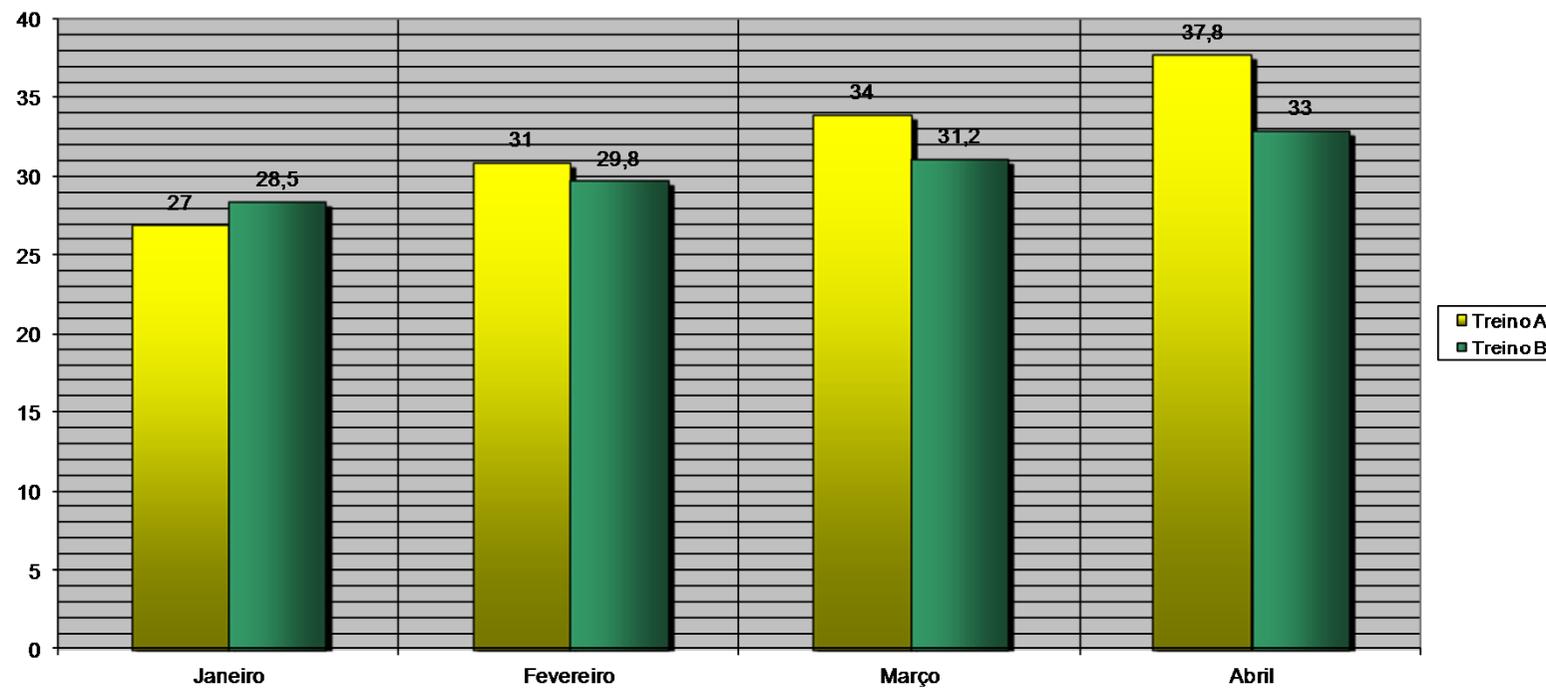
“ É um exercício em que o indivíduo fica com os joelhos flexionados e apoiados sobre o solo enquanto os pés estão fixos por outra pessoa ou algum aparato. A partir desta posição inicial o indivíduo realiza uma extensão de joelhos aproximando o tronco do solo e depois retorna a posição de origem.

# Flexão Nórdica

Utilize imagens que facilitem o entendimento



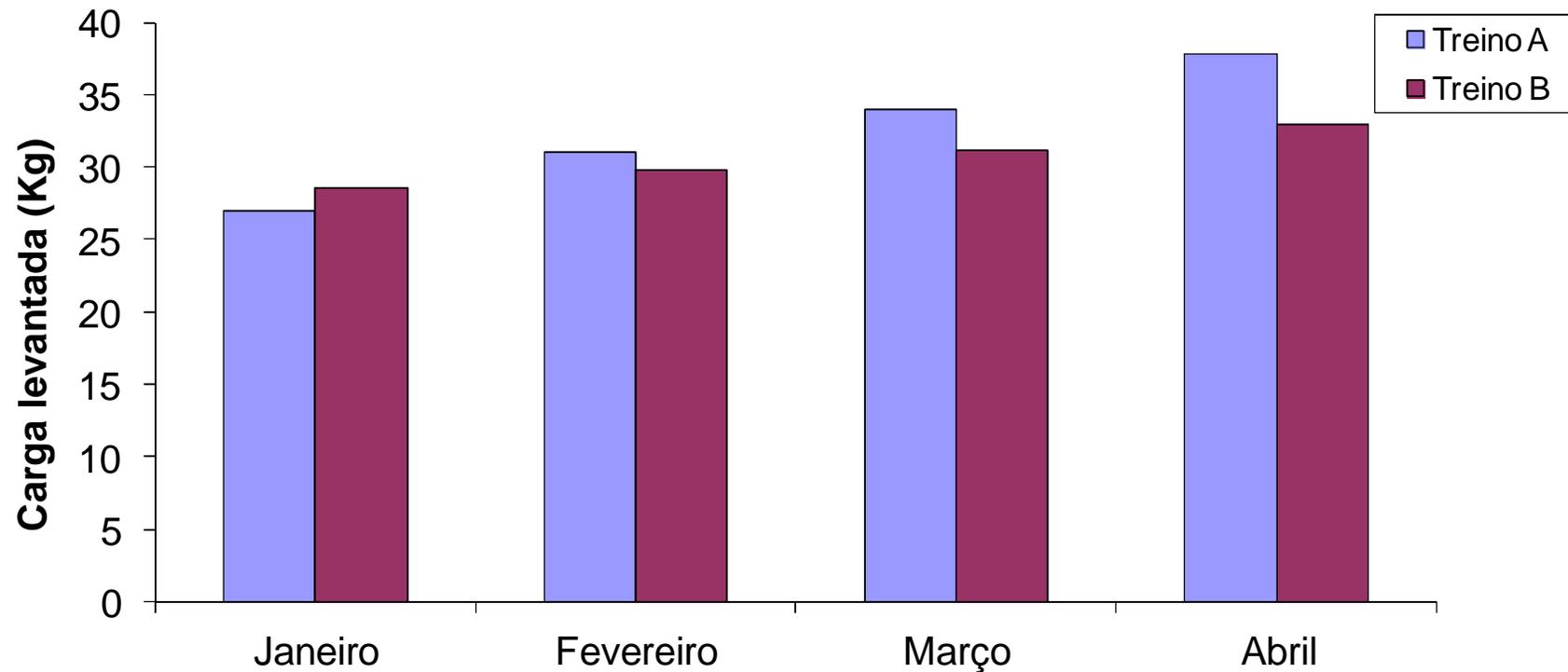
# Gráfico - Ruim



# Gráfico - Bom

Elabore gráficos que contenham as informações necessárias para entendê-lo

## Flexores do cotovelo



# Forma

“ **Divida o conteúdo em vários slides**

“ **Exemplo...**

# Forma

“ Os alongamentos mais comuns são:



# Forma

” Os alongamentos mais comuns são:



# Forma

” Os alongamentos mais comuns são:





# Apresentação Teórica

# **Prepare os recursos visuais**

**Não justifique imagens ruins: exclua-as**

**Vídeos são ótimas ferramentas mas..**

**Teste tudo antes de se apresentar!**

**vídeo deve estar na mesma pasta**

**Certifique-se que terá acesso aos slides**

**pen drive, nuvem, etc**

# TREINE, TREINE, TREINE

**Treinar é necessário. Sempre.**

**Ajuste o tom de voz.**

**Evite falas monotônicas.**

**Altere o timbre.**

**Introduza perguntas.**

**Envolva a audiência o tempo todo.**

**Evite leitura É principalmente papel na mão**

# Aula prática

**30 minutos**

**Preparar material antes**

**Programar tempo de cada atividade**

**Organizar a sequência lógica das atividades**

**Elaborar um plano de aula e inserir no moodle com 24 h de antecedência**

# Plano de aula

O plano deve conter:

“Título da aula: **ex. aula de futsal**

“objetivo da aula

**ex. melhora da coordenação e agilidade**

“descrição sucinta de todas atividades que serão realizadas

**ex. Exercício 1 - deslocamento em zig zag entre cones**

“tempo da atividade

**ex. 5 minutos**

“nome do aluno coordenador

**ex. Matheus Gomes**

# Aula prática

**Orientações aos alunos (altura da voz, posição do professor, postura)**

**Objetivos das atividades/exercícios**

**Feedback, motivação**

**Participação (ENVOLVIMENTO) - todo grupo**