

RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Educação Física



Caracterização

- 3 núcleos com 8 residentes e 1 preceptor cada
- 2 núcleos com atuação majoritariamente assíncrona (EE Cesário Coimbra/EM Cel. Antônio Evangelista dos Anjos)
- 1 núcleo com atuação majoritariamente síncrona (IFSULDEMINAS – campus Muzambinho)
 - Alto engajamento dos residentes e preceptores.
- Enormes dificuldades das comunidades atendidas em decorrência da exclusão tecnológica e condições sociais/culturais de adaptação ao ensino remoto.



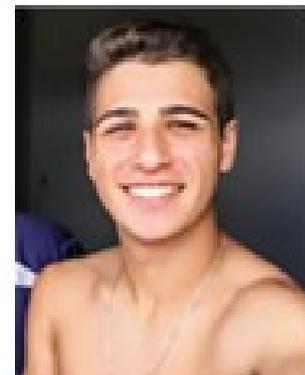
NÚCLEO 1 - IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho



Leticia



Mayke



Olávio



Tiffany



Mariana



André



Profa. Ieda Kawashita



Maria Eduarda

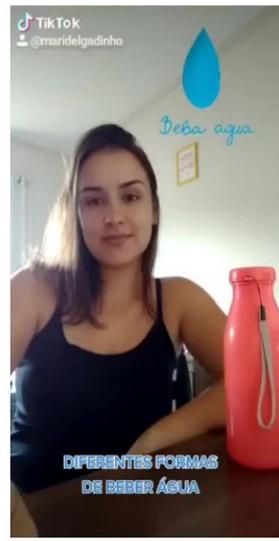


Ana Flávia



1º ANO ENSINO MÉDIO

Agropecuária e Informática



2º e 3º ANO DO ENSINO MÉDIO

3º Bimestre



YOGA

PCAs

4º Bimestre



**PCA COMO
FERRAMENTAS
DE CONTR. DA
ANSIEDADE**

**TRANSTORNOS
ALIMENTARES**

PALESTRA: TRANSTORNOS ALIMENTARES
CAMILLE COSTA COUTINHO

15 de Outubro | Encontro síncrono via Google Meet | 14 horas

Camille Costa Coutinho tem 21 anos e é graduanda de Psicologia pela PUC Minas campus Poços de Caldas, e atualmente está cursando o 8º período. Já foi monitora da disciplina de Psicologia Experimental e atualmente é monitora da disciplina de Psicologia Comportamental. Suplente da Diretoria de Eventos do Diretório Acadêmico Eros e Psique.

Link: <http://meet.google.com/bzb-gbds-gva>

ANSIEDADE

EDUCAÇÃO FÍSICA ALIMENTOS

**TAG
TRANSTORNO DE
ANSIEDADE
GENERALIZADA**

André Boide e Leticia Podestá

NÚCLEO 2 - E. E. Cesário Coimbra - Muzambinho



Paulo Henrique



Profa. Tânia Poscidônio



Júlio



Marcus Vinícius



Carlos Daniel



Evandro



Guilherme



Lucas G.



Maria Laura

Atividades realizadas

PET COMEMORATIVO 300 ANOS MG

FESTA JUNINA

Logos: **MINAS GERAIS 300 ANOS**, **INSTITUTO FEDERAL Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho**, **Residência Pedagógica**

ATIVIDADE

Logos: **MINAS GERAIS 300 ANOS**, **FESTA JUNINA**, **INSTITUTO FEDERAL Sul de Minas Gerais Campus Muzambinho**, **Residência Pedagógica**

RELIGIÕES MATRIZES AFRICANAS

Inset image: A man speaking on a video call.

RELIGIÕES AFRO BRASILEIRAS

- Candomblé
- Umbanda

Inset image: A man speaking on a video call.

PET 300 Anos de Minas

Logos: **Residência Pedagógica**, **INSTITUTO FEDERAL**

Inset image: **Peçoca de Palha** (Lightbulb icon)

PET 300 Anos de Minas

Logos: **Residência Pedagógica**

SE LIQUEM NO RITMO!

Logos: **Residência Pedagógica**, **CAPEX**

Inset image: **Mapa do Brasil** (Brazil map)

Logos: **INSTITUTO FEDERAL**, **Residência Pedagógica**

Page-Footer: **InShOt**

EDIÇÃO 14 JANEIRO 2023

EDUCAÇÃO FÍSICA

ESPORTES ALTERNATIVOS
Esportes menos conhecidos, praticados em outros países e regiões do mundo e até no Brasil.

VAMOS NOS CUIDAR E EVITAR O COVID-19

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
Como atividade prática e autêntica, esportes de aventura é muito mais

YOGA, RESPIRAÇÃO, MEDITAÇÃO, MINDFULNESS
Técnicas de relaxamento



Escola Residência Instituto Federal de Minas Gerais

ÍNDICE

REVISTA DIGITAL E.E. CESÁRIO COIMBRA | JANEIRO DE 2023 | EDIÇÃO 14

05	ESPORTES POUCO CONHECIDOS	19	MINDFULNESS (ATENÇÃO PLENA)
07	ULTIMATE FRISBEE	20	MEDITAÇÃO
09	MANBOL	23	YOGA
11	BADMINTON	25	VAMOS PRATICAR? TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO
13	XADREZ	26	PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
16	QUE TAL UM JOGO ONLINE?	28	OS ESPORTES DE AVENTURA
17	EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO	33	PALAVRAS CRUZADAS
18	RESPIRAÇÃO	34	REFERÊNCIAS



BADMINTON

Badminton é um esporte dinâmico praticado entre dois ou quatro jogadores. Ainda que seja semelhante ao tênis, que usa raquetes e está dividido por uma rede, ele possui suas peculiaridades.



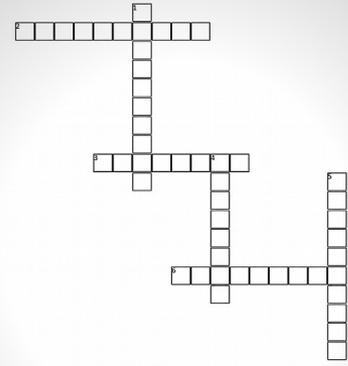
HISTÓRIA

O badminton foi criado no século XIX na Inglaterra, inspirado num jogo que era praticado na Índia chamado de Poona. No entanto, um jogo semelhante já era praticado na Grécia Antiga: Tamborete e Peteca. Hoje, mais de 130 países são membros da Federação. Alguns países que dominam esse esporte são: China, Indonésia, Coreia e Malásia, todos no continente asiático. Somente no início da década de 90 que o badminton foi incluso nas modalidades olímpicas. No Brasil, a primeira partida oficial de Badminton foi realizada em São Paulo no início da década de 80.

REVISTA DIGITAL E.E. CESÁRIO COIMBRA 11

MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como a concentração, tranquilidade e o foco no presente. Trata-se de uma prática ancestral, com raízes na sociedade oriental. A meditação é a busca pelo silêncio! Apesar de ser mais facilmente praticada em aulas e locais próprios, com um instrutor, a meditação também pode ser feita em outros ambientes como em casa ou no trabalho, por exemplo. Para aprender a meditar sozinho, é necessário praticar diariamente as técnicas por 5 a 20 minutos, 1 ou 2 vezes ao dia. Por isso separamos 5 dicas na próxima paginada para quem gostaria de iniciar essa prática.

Horizontais	Verticais
<p>2 entre os esportes de aventura é o mais famoso, isso se dá pelo fato de ser que gera a maioria dos meios de altura</p> <p>3 um esporte alático, é considerado um dos principais esportes olímpicos</p> <p>6 homônimo que ao ser liberado transmite uma sensação anagnófica, bem como, bem-estar, alívio e melhora o humor</p>	<p>1 homônimo liberado quando sentamos, relaxamos e respiramos e logo após uma atividade que seja fonte de prazer</p> <p>4 um esporte que utiliza as técnicas e movimentos do ioga, mas não ser praticada individualmente ou em grupo</p> <p>5 homônimo liberado quando sentimos uma forte emoção, estresse (foco ou mental)</p>

REVISTA DIGITAL E.E. CESÁRIO COIMBRA 33

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO



A prática regular de atividades físicas é uma das principais técnicas de relaxamento corporal que existem. Dados da Associação Americana de Ansiedade e Depressão mostram que praticar exercícios auxilia no processo de tratamento e redução do estresse, problema que atinge sete entre cada dez adultos nos Estados Unidos. Seja qual for a atividade escolhida (caminhada, corrida, natação, boxe, dança etc.), estas nos ajudam a aliviar o corpo. Seus efeitos benéficos são ainda mais potencializados quando o exercício é praticado com autoconsciência corporal. Além de tratar a depressão as atividades também estão ligadas ao tratamento de problemas como ansiedade, insônia, entre outros que atingem a população em grande escala.

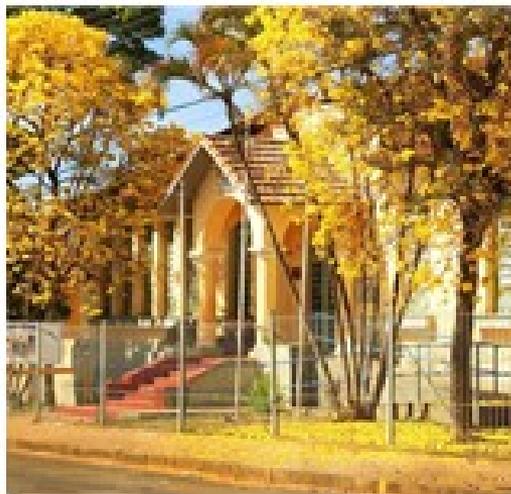


RELAX

A ansiedade entendida como excesso de atividade se torna nociva para nós, nos afetando em nosso vida cotidiana. Por isso é muito importante desenvolver recursos e estratégias pessoais que nos permitam controlar as emoções e os pensamentos, pois, como sabemos, é autogerenciado a uma habilidade fundamental. Sendo assim trouxemos algumas técnicas combinadas com práticas corporais para diminuir a ansiedade.

REVISTA DIGITAL E.E. CESÁRIO COIMBRA 17





NÚCLEO 3 - E. M. Cel. João Evangelista dos Anjos - Monte Belo



Samuel



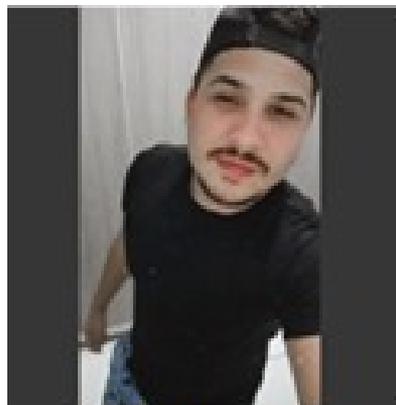
Prof. Rodolfo Calore Neto



Hiago Taynan



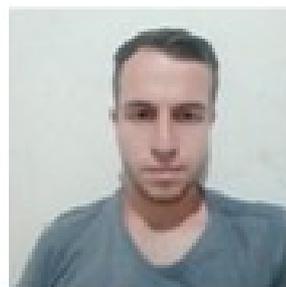
Luan



Alvaro



Lucas



Alex Evair



Vinicius



Janis

Construção de Vídeoaulas



RESIDENTES:
ALEX EVAIR PEREIRA PRADO
JANIS STEFANY DE PAULA

PROFESSOR SUPERVISOR:
RODOLFO HUMBERTO
CALORE NETO

TURMA: 4º ANO B
PET 6
SEMANA: 2
PERÍODO: 07/12 A 11/12



7º VIDEO AULA
TEMA: GINÁSTICA

ATIVIDADES REFERENTES AO PET 6
SEMANA 4
PERÍODO 22/12 A 29/12



PLANO DE ESTUDO
TUTORADO 5º ANO
Ensino Fundamental

Volume 6



Residência
Pedagógica



ESCOLA MUNICIPAL CORONEL JOÃO EVANGELISTA DOS ANJOS
SUPERVISOR PROF. RODOLFO HUMBERTO CALORE NETO

PET 6: SEMANA 4 – DIA 28/12/2020



RESIDENTE
LUCAS RODRIGUES DE
PAULA TERRA
LUAN PATRICK VINICIUS
DOS SANTOS

PROFESSOR SUPERVISOR
RODOLFO HUMBERTO
CALORE NETO

TURMA 5º C
PET 6
SEMANA 2
PERÍODO 07/12 A 11/12

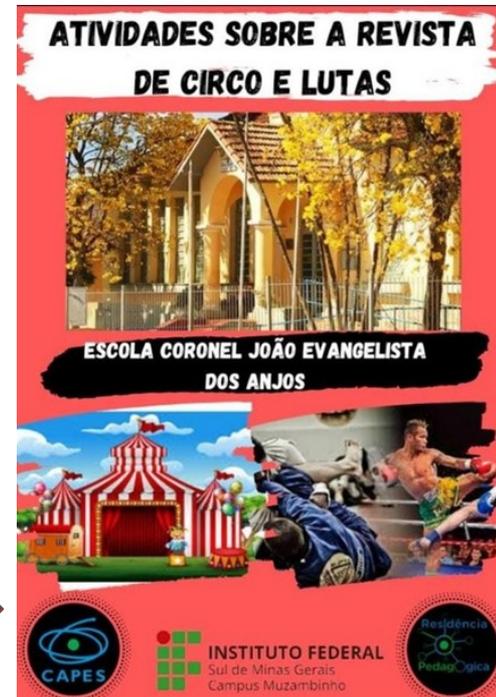
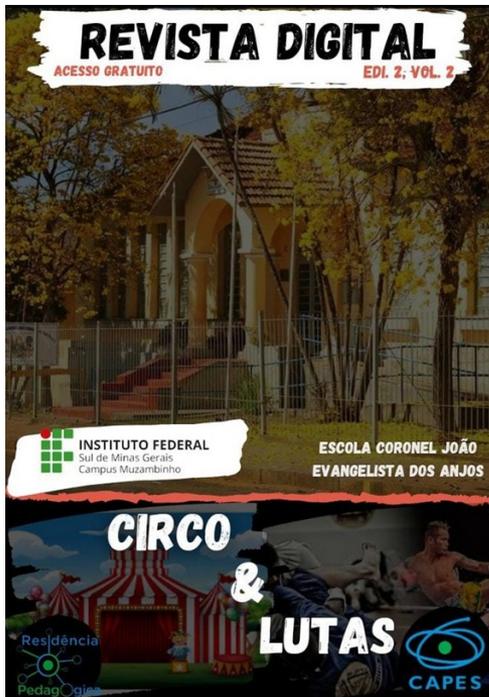


**Escola municipal
Coronel João
Evangelista
Monte Belo -
Minas Gerais**

1º Revista Digital para estudantes e pais

2º Revista Digital

Plano de Estudo Tutorado



AValiação PARCIAL

- A dificuldade de adesão e interação (síncrona e assíncrona) muito em virtude do trabalho ter sido iniciado no final do ano letivo.
- Crescimento das equipes na seleção de conteúdos, elaboração de aulas e exploração de recursos tecnológicos.
- Repercussão positiva nos contextos das escolas com ganho de “status” da educação física em relação às demais disciplinas e corpo diretivo.
- Desequilíbrio entre discurso sobre as práticas corporais em detrimento da experimentação das práticas corporais. Enorme perda a ser trabalhado no próximo período.
- Enorme crescimento dos preceptores por conta do conhecimento de novos recursos e possibilidade de compartilhar suas experiências.
- Desafios de coordenar uma equipe de quase 30 membros em contextos escolares diferentes.

Obrigado pela atenção

Contato: mateus.pereira@ifsuldeminas.edu.br

