



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 13 e 14



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª a 8ª série

### ESPORTES



Caro(a) estudante, na atividade anterior você aprendeu um pouco sobre os esportes de marca. Nessa atividade você irá conhecer os **esportes de precisão**, analisando suas características e modalidades. No final você é convidado a realizar uma sessão de alongamentos.

### ESPORTES DE PRECISÃO

Os esportes de precisão são um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico, estático (parado) ou em movimento. A classificação acontece comparando-se o número de tentativas realizadas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (se ela foi maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu alcançar).

Assim como nos esportes de marca, os **esportes de precisão** também podem ser INDIVIDUAIS (1 pessoa) e COLETIVOS (2 pessoas ou mais), porém com um número menor de modalidades. Entre os individuais, podemos citar: arco e flecha, golfe, boliche, entre outros. Entre os coletivos, o curling e a bocha. O quadro abaixo apresenta alguns exemplos de esportes de precisão.

BOLICHE	CURLING	GOLFE	ARCO E FLECHA	BOCHA
				
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kdGLx4R5KJg">https://www.youtube.com/watch?v=kdGLx4R5KJg</a> 40seg	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&amp;v=RGbTmLojzM8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&amp;v=RGbTmLojzM8&amp;feature=emb_logo</a> 1min52seg	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=06yZBITWsC">https://www.youtube.com/watch?v=06yZBITWsC</a> 3min13seg	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=437UPoLbSS">https://www.youtube.com/watch?v=437UPoLbSS</a> 3min19seg	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eFKOIFyxEeg">https://www.youtube.com/watch?v=eFKOIFyxEeg</a> 2min51seg

PARA SABER MAIS:



**O que é esporte de precisão:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KIUrRCWLGLo> – 2min29seg

**Aprenda a fazer um mini golfe para jogar em casa.**

<https://escolasdobem.com.br/passos-a-passos-mini-golfe/>

**De acordo com o texto, responda:**

1. Cite 2 (dois) esportes de precisão.

R: \_\_\_\_\_

2. Assinale abaixo a alternativa **CORRETA**.

*Os esportes de precisão são:*

- A. Esportes cujo objetivo é lançar a bola em direção à quadra adversária sem que o oponente consiga devolver.
- B. Um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico(...)
- C. Esportes de luta.

3. Assinale abaixo a alternativa **CORRETA**.

*Os esportes de precisão podem ser:*

- A. Somente individuais (apenas 1 pessoa).
  - B. Somente coletivos (2 pessoas ou mais).
  - C. Individuais e coletivos.
4. Nesse período de pandemia e isolamento social, você consegue praticar algum esporte de precisão? Qual (is)?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

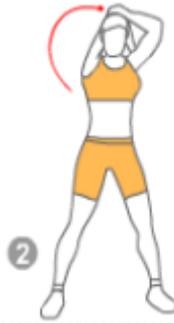
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CUIDE DA SUA SAÚDE! RESERVE SEMPRE UM TEMPINHO PARA ALONGAR-SE.  
FAÇA 3 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA EXERCÍCIO.**



**1**  
Pressione o cotovelo contra o corpo.



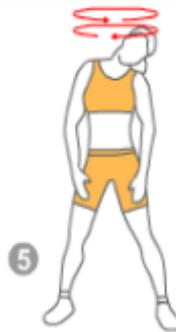
**2**  
Puxe levemente o braço por trás da cabeça.



**3**  
Em pé, puxe a cabeça com a mão, fazendo uma leve pressão.



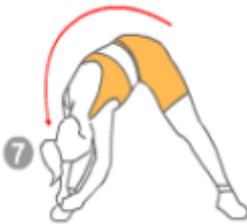
**4**  
Puxe levemente a cabeça para baixo com as duas mãos.



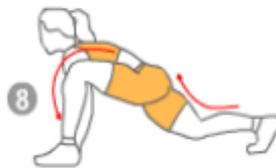
**5**  
Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário.



**6**  
Incline-se para a lateral com uma mão na cintura e joelhos semiflexionados.



**7**  
Afaste as pernas e desça o tronco até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



**8**  
Dobre uma perna para frente e mantenha a outra semiflexionada.

Muito bom estar com você!  
Nos divertimos e aprendemos muito.  
Até a próxima!