



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 15 e 16



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



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

ESPORTES DE INVASÃO



Esportes de invasão são modalidades esportivas como futebol de campo, handebol, basquete, futsal, rugby, frisbee, futebol americano, polo aquático, hóquei, entre outras.

As equipes têm o objetivo de conduzir um objeto, geralmente uma bola, a um local específico na quadra de seu adversário.

Ao mesmo tempo, precisam defender sua quadra/campo, impedindo que os adversários

consigam marcar pontos. As características presentes nos esportes de invasão são os lançamentos, recepções e passagens de bola ou de outro objeto.

Saiba mais em:

O QUE SÃO ESPORTES DE INVASÃO? <https://www.youtube.com/watch?v=ge1Fwx57pzc> (2:39)



BASQUETE: <https://www.youtube.com/watch?v=DRMBX4sA-3Q> (2:24)



FUTEBOL: <https://www.youtube.com/watch?v=HTZuteKDCa4> (2:40)



HANDEBOL: <https://www.youtube.com/watch?v=tCNOm9b7eU> (1:22)



POLO AQUÁTICO:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=185&v=qygzkN99sbU&feature=emb_logo (3:23)



RUGBI: <https://www.youtube.com/watch?v=GZz2yj1r3M0> (2:58)

De acordo com o texto, responda:

1. Cite 3 (três) esportes de invasão.

R: _____

2. Assinale abaixo com V (verdadeiro) e F (falso)

Os esportes de invasão são:

- A. () Um conjunto de modalidades onde as equipes, tentam ocupar o setor da quadra ou campo defendido pelo time adversário para marcar pontos(...)
- B. () Um conjunto de modalidades que se caracterizam por arremessar/lançar um objeto, procurando acertar um alvo específico(...)
- C. () Esportes de luta.

3. Nesse período de pandemia e isolamento social, você consegue praticar algum esporte de invasão? 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.



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



CONHECENDO O PARADESPORTO



Caro(a) estudante, você sabe o que é esporte? E o paradesporto?

Bem, esporte é uma atividade física e faz parte da Educação Física e de nossas aulas. Temos diversos esportes bem conhecidos no Brasil que provavelmente já tem conhecimento: o futebol, o vôlei, a natação, o atletismo (corridas e outras provas) e o basquete. Existem outros esportes que são populares em outros países como: o tênis, o handebol, o futebol americano, o beisebol, o rugby, entre outros.

Além dos esportes, temos o paradesporto, que são semelhantes ao esporte, mas são adaptados para pessoas com alguma deficiência, sujeita a determinadas regras e que visa competição, podendo também ser praticados com objetivo de recreação e reabilitação. Por exemplo, temos o vôlei sentado, que é para pessoas com alguma deficiência física em uma das pernas, ele é jogado sentado e tem a rede mais baixa; temos o futebol de 5 que é para pessoas que não conseguem enxergar perfeitamente, todos usam vendas e a bola faz barulho, para eles poderem saber onde ela está. Assim como, temos alguns paradesportos não adaptados, mas que foram criados para pessoas com deficiência como o golbol (goalball em inglês).

De acordo com o texto, identifique na imagem abaixo: PARADESPORTO e ESPORTE.



a)) _____



b)) _____