



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

EJA II – 5ª a 8ª série

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



Os esportes de invasão são um conjunto de modalidades onde as equipes, tentam ocupar o setor da quadra ou campo defendido pelo time adversário para marcar ponto, gol, cesta; protegendo simultaneamente seu próprio alvo ou meta. Os alvos podem apresentar diferentes formatos: traves (futebol de campo, futsal, handebol, polo aquático), cesta (basquete) e linha demarcatória (futebol americano). Nesses

esportes, as equipes precisam estabelecer táticas de invasão territorial para alcançar o alvo, bem como procedimentos defensivos. Alguns exemplos de esporte de invasão no quadro abaixo:

BASQUETE	FUTEBOL	HANDEBOL	POLO AQUÁTICO	RUGBI
				
SAIBA MAIS: https://www.youtube.com/watch?v=DRMBX4sA-3Q 2min24seg	SAIBA MAIS: https://www.youtube.com/watch?v=HTZuteKDCa4 2min40seg	SAIBA MAIS: https://www.youtube.com/watch?v=tCNOm9b7eU 1min22seg	SAIBA MAIS: https://www.youtube.com/watch?time_continue=185&v=qyKzK99sbU&feature=emb_logo 3min23seg	SAIBA MAIS: https://www.youtube.com/watch?v=GZz2yj1r3M0 2min58seg

De acordo com o texto, responda:

1. Cite 2 (dois) esportes de invasão.

R: _____.

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

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 ponto(...)
- 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.



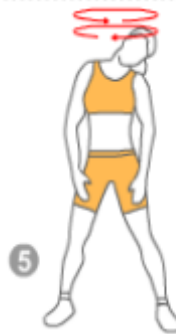
2
Puxe levemente o braço por trás da cabeça.



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



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



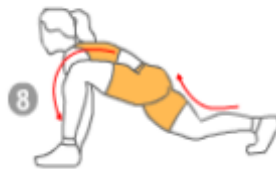
5
Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário.



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



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!



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª a 8ª série

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 tenha 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 que eles possam saber onde ela está. Assim como, temos alguns paradesportos que não são adaptados, mas que foram criados para pessoas com deficiência como o golbol (ou goalball do inglês).

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



a)) _____



b)) _____