



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANA 17



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª à 8ª série

ESPORTES



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

ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIOS



Esportes técnico-combinatórios são aqueles que têm árbitros que avaliam por meio de notas, eles observam na execução dos movimentos, a beleza plástica (dimensão estética) e o grau de dificuldade (dimensão acrobática), sempre respeitando os padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras de cada esporte. Nesses esportes o vencedor da prova não é aquele que consegue ir mais longe ou ser mais rápido, o que se compara aqui é quem consegue executar com mais “estilo/beleza” movimentos bem difíceis. No quadro abaixo, apresento alguns exemplos de modalidades.



GINÁSTICA RÍTMICA

<https://www.youtube.com/watch?v=nK-ME4pB5aY&t=78s>



SKATE

<https://www.youtube.com/watch?v=jx0DINkgSzs>



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

<https://www.youtube.com/watch?v=7bbyFh02gKq>



NADO SINCRONIZADO

<https://www.youtube.com/watch?v=k1TUE5H73rc>



GINÁSTICA ARTÍSTICA

<https://www.youtube.com/watch?v=5CE9jwcS6Mk>



SALTOS ORNAMENTAIS

<https://www.youtube.com/watch?v=06Ax0Zq2LGq>



SURF

https://www.youtube.com/watch?v=v_lLW_hZsWQ



PATINAÇÃO ARTÍSTICA

<https://www.youtube.com/watch?v=5eeoYp0sRK4&t=8s>

De acordo com o texto, responda:

1. Assinale abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso).

Os esportes técnico-combinatórios são:

- A. () aqueles que usam rede para dividir o campo em duas metades.
- B. () aqueles em que o vencedor será o participante que conseguir melhor marca, sendo ela medida em distância, tempo ou peso.
- C. () aqueles em que a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (estética) e no grau de dificuldade (acrobática) do movimento(...)

2. Cite 3 (três) esportes técnico-combinatórios.

R: _____

3. Nesse período de pandemia e isolamento social, você consegue praticar algum esporte técnico-combinatórios? Qual (is)?

R: _____



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



Com uma das mãos na cintura, incline o corpo para o lado estendendo o braço acima da cabeça.



Com o corpo ereto, segure um dos pés e puxe na direção do corpo.



Apoie as duas mãos atrás da cabeça fazendo nela uma leve pressão ao mesmo tempo em que olha para os pés.



Sente-se, estenda as duas pernas e tente alcançar os pés sem dobrar o joelho. Caso sinta algum desconforto, interrompa o movimento.