



SEMANAS 33 E 34

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

1º e 2º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



## ATLETISMO



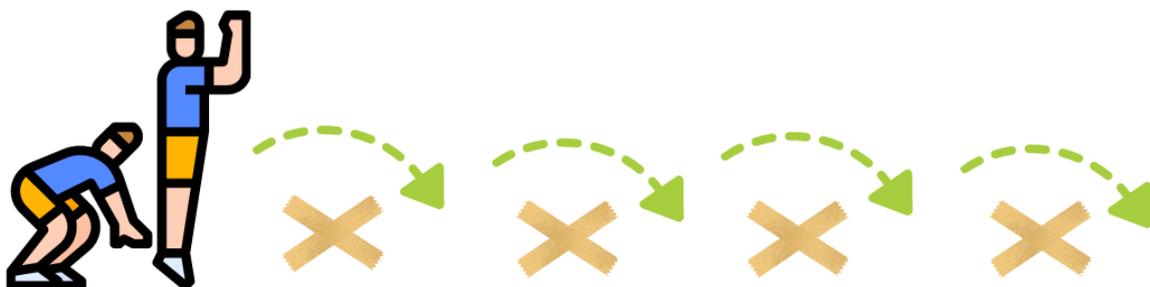
NA ATIVIDADE DAS SEMANAS 19 E 20 TRATAMOS SOBRE OS **ESPORTES DE MARCA**. NESSA ATIVIDADE, VAMOS APROFUNDAR O ESTUDO SOBRE UM DESSES ESPORTES: O **ATLETISMO**. NELE, ESTÃO PRESENTES **DIVERSAS PROVAS, COMO AS CORRIDAS, A MARCHA ATLÉTICA, O SALTO EM DISTÂNCIA E O LANÇAMENTO DE PESO**. NO LINK <https://youtu.be/cNDdh5Xbphw> VOCÊ PODE CONHECER MAIS SOBRE O ATLETISMO.



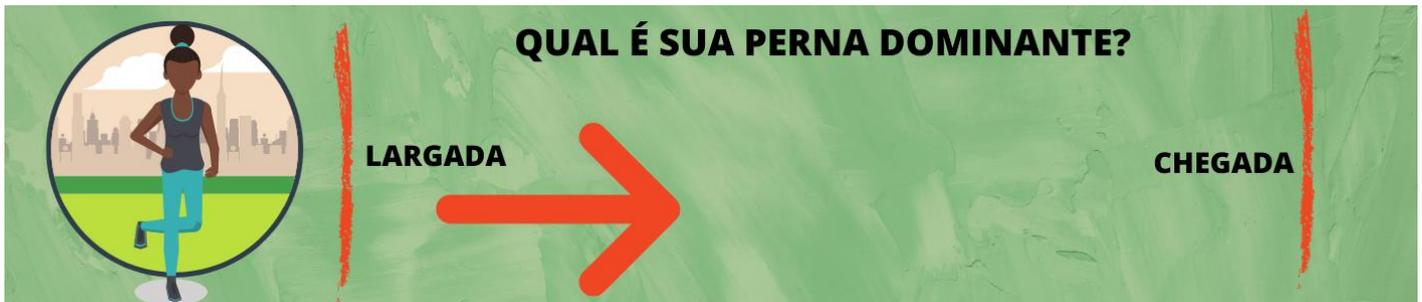
### **MEXA-SE!**

**VENCENDO OS OBSTÁCULOS:** NESSA ATIVIDADE O CHÃO DEVE TER MARCAÇÕES COM FITA CREPE, GIZ OU ALGUM OUTRO MATERIAL, QUE REPRESENTARÃO OBSTÁCULOS QUE DEVERÃO SER ULTRAPASSADOS. VOCÊ DEVE REALIZAR ALGUMAS VEZES PARA TREINAR SEM MARCAR O TEMPO. APÓS O TREINO, VOCÊ DEVE FAZER MARCANDO O TEMPO. A CADA TENTATIVA VOCÊ DEVE TENTAR FAZER MAIS RÁPIDO. VOCÊ PODE FAZER SALTANDO, DANDO VOLTA PELOS OBSTÁCULOS OU DE UMA FORMA ADAPTADA INDICADA PELO SEU PROFESSOR.

**LEMBRE-SE SEMPRE:** NÃO UTILIZE COMO OBSTÁCULOS MATERIAIS QUE COLOQUEM EM RISCO A SEGURANÇA.



**DESCOBRINDO A PERNA DOMINANTE:** PARA ESSA ATIVIDADE, VOCÊ DEVE SALTAR DURANTE UM TRAJETO COM UMA PERNA SÓ. EM SEGUIDA, FAZER O MESMO TRAJETO COM A OUTRA PERNA. REPITA A ATIVIDADE ALGUMAS VEZES E TENDE DESCOBRIR COM QUAL PERNA FOI MAIS FÁCIL FAZER.



SE TIVER ACESSO A INTERNET, VEJA ALGUNS EXERCÍCIOS DE QUE PODEM AJUDAR A DESENVOLVER SUA CORRIDA:

**CORRIDA ESTACIONÁRIA COM PEQUENA ELEVAÇÃO DOS JOELHOS:** <https://youtu.be/WShb8hw2kAY>

**CORRIDA ESTACIONÁRIA COM FLEXÃO DE JOELHOS PARA TRÁS:** <https://youtu.be/VHJCb4QX1WA>



## ***PENSE E RESPONDA!***

1. VOCÊ CONSEGUIU REALIZAR A ATIVIDADE PRÁTICA PROPOSTA?  
( ) SIM ( ) NÃO
2. O QUE VOCÊ MAIS GOSTA DO ATLETISMO?  
( ) CORRER  
( ) SALTAR  
( ) ARREMESSAR  
( ) GOSTO DE TUDO DO ATLETISMO
3. CONSEGUIU IDENTIFICAR QUAL É SUA PERNA DOMINANTE?  
( ) SIM, É A DIREITA  
( ) SIM, É A ESQUERDA  
( ) NÃO CONSEGUI