



**Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina**

**Professora: ELIANE TREVISOL**

**Turma: 1º Ano**

**Período de execução das atividades: 23 de agosto a 03 de setembro de 2021**

**Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMPO DE EXPERIÊNCIA: Esportes**

**HABILIDADES: EF12EF05 / EF12EF06/EF02MA19**

### **OS FUNDAMENTOS DOS ESPORTES DE MARCA INDIVIDUAIS**

Fazer uma breve contextualização sobre o tema OS FUNDAMENTOS DOS ESPORTES DE MARCA INDIVIDUAIS

Apresentar as diversas modalidades existentes através dos slides (em anexo)

### **Atividades práticas**

Utilizar as modalidades do atletismo é uma boa ideia para que os alunos compreendam os esportes de marca, pois são de fácil adaptação a espaços e materiais. Iniciaremos com atividades nas quais os alunos experimentam a capacidade de velocidade.

#### **1-CORRIDA DE VELOCIDADE:**

- 1) Determinar a distância a ser percorrida (50 a 100 m) cronometrar o tempo que a criança leva para percorrer o percurso.
- 2) Em dupla: alunos sentados um de frente para o outro, sola do pé com sola do pé, ao sinal, dão a meia volta levantam e correm até a linha determinada (distância de 10 a 50 metros). Vence quem chegar primeiro.

#### **2-CORRIDA DE REVESSAMENTO**

4 alunos por equipes distribuídos em pontos diferentes com igual distância.

Ao sinal do professor o primeiro corre até a segunda base entrega o bastão ao colega que corre até a terceira e assim até o último cruzar a linha de chegada.

#### **3 - SALTO EM DISTÂNCIA**

**MATERIAL: GIZ OU CORDAS**

\* Organizar zona de aterrissagem segura;

\* Experimentar saltos horizontais saindo da posição parada

\* Aumentar a distância anterior ao salto até que consigam realizar uma corrida encadeada com salto, caindo com os dois pés no chão.

#### **4 - SALTO EM ALTURA**

- MATERIAL

Cabos de vassouras /Colchão/colchonete/ Corda elástica

- Regular a altura e ir aumentando conforme a evolução dos saltos dos alunos
- O aluno deverá saltar varias vezes e de várias maneiras (pés juntos, pés separados, uma perna de cada vez).

#### **5 - LANÇAMENTO PESO**

MATERIAL: UMA BOLA (MEDICINE BALL OU FUTSAL)

- 1) O aluno deverá arremessar a bola entre as pernas e apanhá-la a frente;
- 2) Em dupla: trocar passes com uma das mãos;
- 3) Arremessar a uma distância determinada pelo professor;
- 4) Explorar os lançamentos com a Mão direita e Mao esquerda;

#### **6 - LANÇAMENTO DE DARDO**

Material: cabo de vassoura,

O aluno devera lançar o cabo de vassoura o mais longe possível.