



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: ELIANE TREVISOL

Turma: 2º 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.