

Educação Física

6º ANO



Senhores pais e queridos alunos

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a Cultura Corporal de Movimento.

Entre esses temas a Educação Física trabalha o que chamamos de Esportes de Marca que são aqueles esportes que medimos o tempo, a distância ou o peso.

Eles desenvolvem velocidade, força e resistência. Corrida, saltos e arremessos são exemplos de Esportes de Marca.

Que tal conhecermos um pouquinho mais sobre o atletismo?



Na pré-história os homens já praticavam movimentos de algumas modalidades do Atletismo como forma de sobrevivência. Eles utilizavam a caminhada para se locomover de um lugar a outro. Corridas, saltos e arremessos para se defender e conseguir alimentos.



O Atletismo se baseia nos movimentos naturais como saltar, correr e arremessar.



É um esporte com provas de pista (corridas) e provas de campo (saltos, arremessos e lançamentos), provas combinadas como o Decatlo e o Heptatlo (provas de pista e campo), o pedestrianismo (corridas de rua, maratona), corridas de campo (cross country), corridas em montanha e marcha atlética.

As principais provas do atletismo são:



Corridas

- Rasas
- De revezamento
- Com obstáculo



Salto

- Altura
- Em distância
- Com vara



Arremessos

- Peso, dardo
- Disco e martelo

São divididas em 2 tipos de provas:



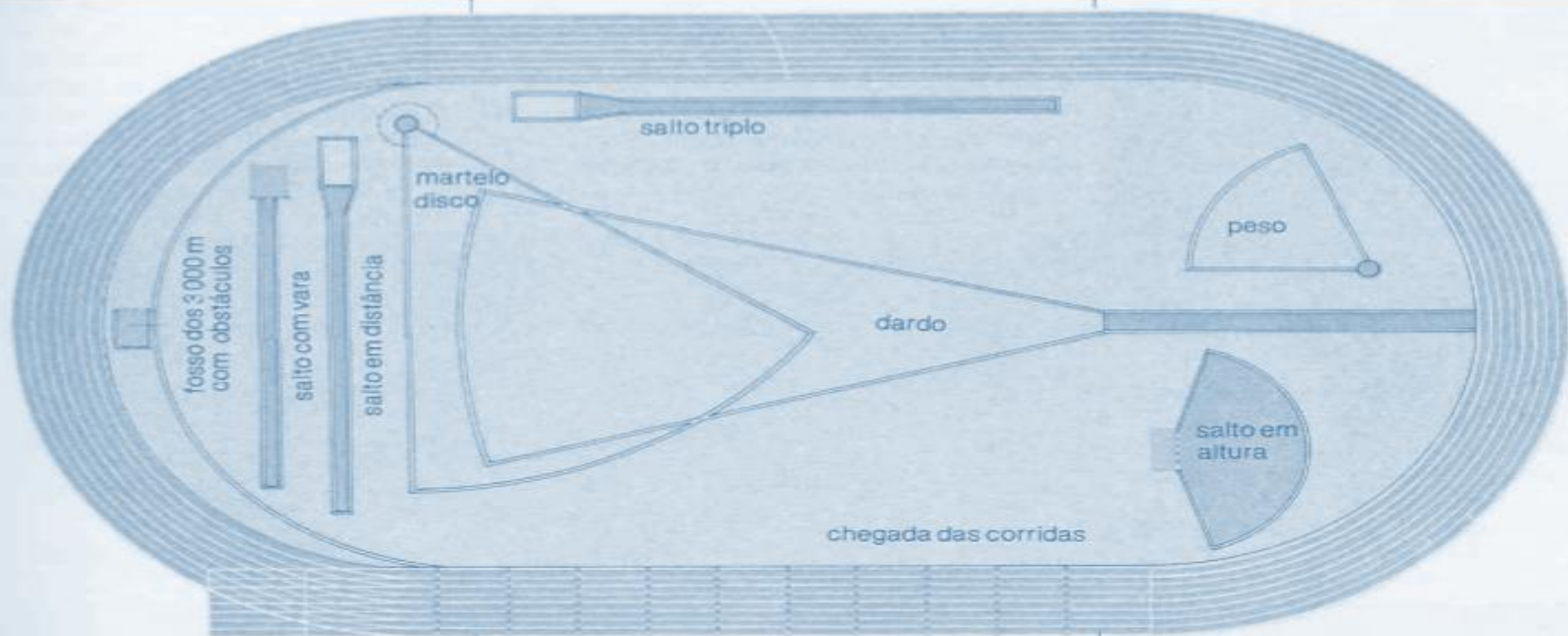
Provas de
Pista;



Provas de
Campo



A Pista



Corridas

Com Obstáculo



Rasas



*Corridas de
revezamento*



Quais são os saltos que você conhece?



Saltos

Salto em Altura



Salto em Distância



Salto com vara



**Arremessos
e
Lançamentos**

Peso



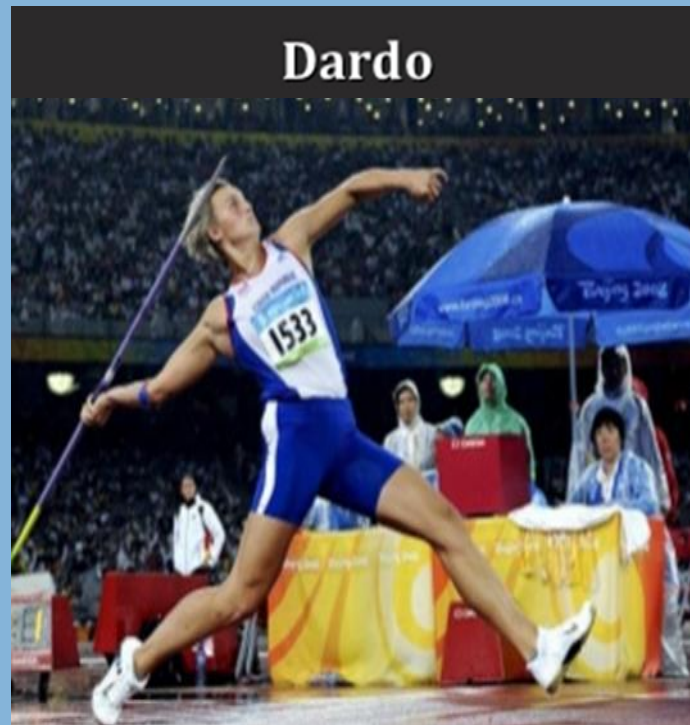
Martelo



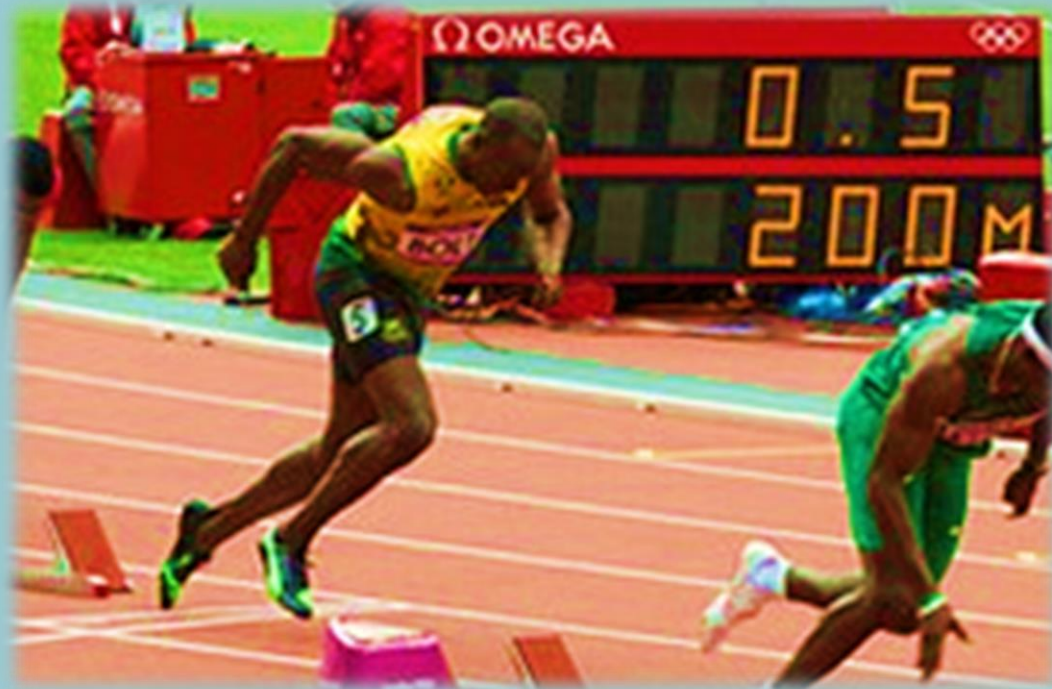
Disco



Dardo



*Veja essa imagem.
Você sabe quem é este atleta?
Sabe qual é a prova?*



*E nessa imagem...
Você sabe quem é a atleta?
Qual a prova?*



Mais um desafio...
Você sabe quem é a atleta?
Qual a prova?

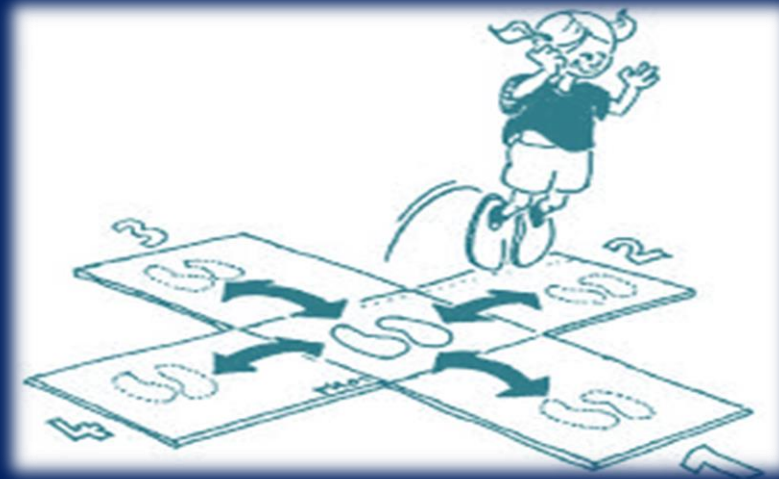


Liste:

3 brincadeiras que utilizam saltos

3 brincadeiras que utilizam corridas

3 brincadeiras que utilizam arremessos



Movimentos combinados

*Será que dá pra fazer alguns movimentos combinados?
Vamos experimentar?*

- ❖ *Correr e saltar (pra frente e pra cima)*
- ❖ *Correr e lançar*
- ❖ *Girar e lançar*



Corrida

Vamos correr um pouco?

Correr pra frente

Correr Lateralmente (direita e esquerda)

Correr para atrás

Correr elevando os joelhos alternadamente

Correr elevando os calcanhares para atrás



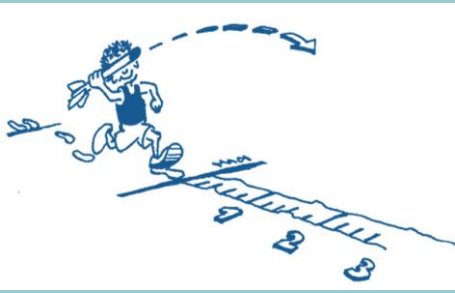
Salto

Vamos experimentar?

- ✓ Salte para frente com os pés unidos.
- ✓ Salte obstáculos.



Obs: Prefira saltar em um terreno macio, pode ser grama ou terra/areia e não se esqueça de amortecer o salto flexionando os joelhos.

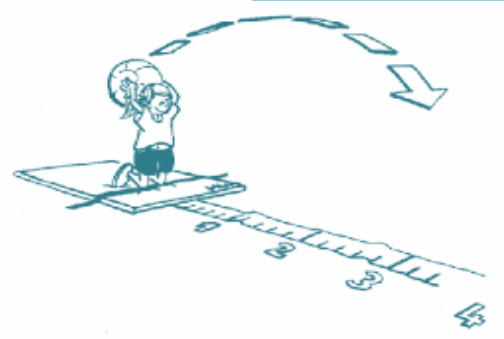


Arremesso / Lançamento

Vamos experimentar?

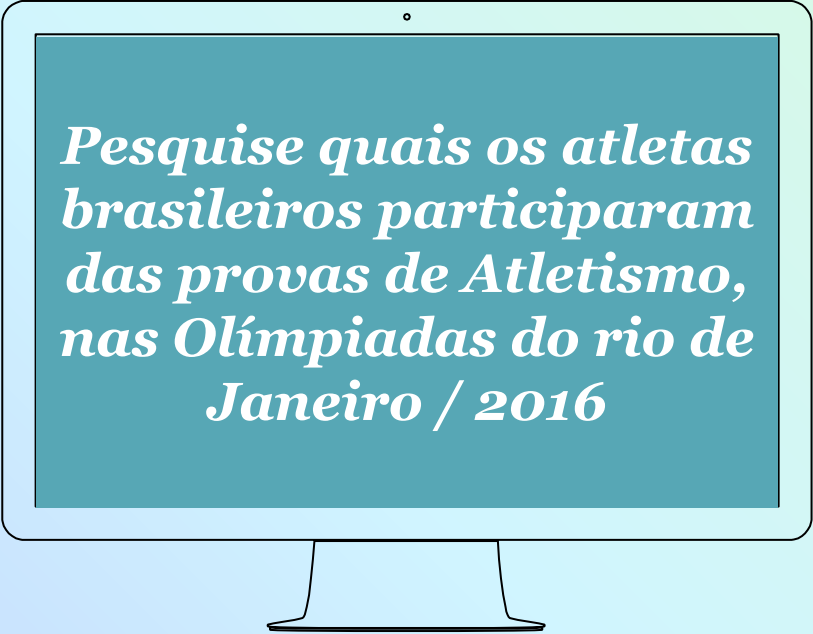
Lançar / arremessar objetos variados (bolas, bastões)

- Para frente
- Sobre a cabeça
- Para cima
- Por sobre o ombro direito, ombro esquerdo
- Com deslocamento






Pesquisa

A computer monitor with a light blue frame and a dark teal screen. The screen displays the text in a white, italicized serif font. The monitor is on a simple black stand.

*Pesquise quais os atletas
brasileiros participaram
das provas de Atletismo,
nas Olimpíadas do rio de
Janeiro / 2016*



Se possível, registre você fazendo as atividades, filme e assista depois para fazer as correções necessárias.

A low-angle, close-up shot of a person's legs running on a paved road. The runner is wearing grey and white athletic shoes and white socks. The road has a yellow dashed line down the center. The background shows a vast, flat landscape under a dramatic, cloudy sky at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light. The overall mood is one of determination and physical activity.

Desejamos que todos possam aproveitar as atividades.



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com