

Educação Física

6º Ano



Queridos alunos e familiares

A corrida faz parte da nossa vida desde a infância. Pode ser por diversão, para perder peso, ou pelo simples e puro prazer de praticar um esporte.

Porém, quando você entra em uma atividade física como a corrida, independente do motivo, a evolução e o desenvolvimento nas ruas torna-se um objetivo a mais a ser conquistado.

- ***Para ajudar na melhoria da postura e da movimentação durante a corrida temos os exercícios educativos.***

Os efeitos positivos dos exercícios educativos são:

Memória muscular: com o estímulo específico e repetido, a musculatura fica condicionada a realizar os movimentos como a passada, a aceleração e até respiração de maneira correta, o que evita lesões;

Ajuste do posicionamento corporal: condicionamento da postura correta para a corrida de diversas formas como utilização dos braços, alinhamento do tronco, elevação ideal dos joelhos e inclinação do corpo;

Técnica de corrida: manutenção da amplitude da passada para economia de energia na partida ou sprint final, controle da frequência da passada, elevação dos braços, diminuição do peso do tronco, controle da respiração e posição dos pés no contato com o solo.

Vamos treinar?

Skipping alto/para a frente

Elevação alternada dos joelhos até a altura do abdome, coordenando com os braços, correndo no lugar ou em deslocamento.

Efeito: fortalece os músculos da coxa e trabalha a extensão e impulsão da perna. Trabalha a elevação da perna em 90°.



Hopserlauf (passeio no parque)

Corrida alternando saltos com elevação dos joelhos e o consequente trabalho de braços.

Efeito: fortalece os músculos da coxa e melhora a impulsão do atleta durante o salto.



- ***Kick out***

Movimento ritmado com as pernas estendidas tocando a ponta dos pés no solo de forma alternada ao movimento dos braços (que permanecem em um ângulo de 90°).

Efeito: amplia força e amplitude dos membros inferiores.



***Se possível, registre seus
exercícios. Tire fotos ou até
mesmo filme, para depois
avaliar seus movimentos.***





Esperamos que todos aproveitem as atividades!

A professora Fernanda Marcon, trabalha na Equipe de Práticas Pedagógicas, Secretaria de Educação.

Ela preparou esse material a partir da habilidade (HCEFO6EF05AT) Experimentar e fruir esportes de marca valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



Prefeitura de
TAUBATÉ

Educação Física **BONS ESTUDOS**

