

Educação Física

6º Ano

Habilidade (HCEFo6EFo5AT) Experimentar e fruir esportes de marca valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



#ESCOLASEMMUROS

EM CASA TAMBÉM SE APRENDE !



Prefeitura de
TAUBATÉ

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.

Erros mais comuns na hora de correr

Atacar o solo, com toques dos pés chapados no chão, diminuindo a capacidade de amortecimento das articulações;

Tocar o solo nas pontas dos pés o que pode levar a uma lesão;

Toque forte com os calcanhares, o que aumenta o impacto e desacelera a corrida;

Pouca flexão do quadril ou desalinhamento de uma perna em relação à outra, o que pode causar desequilíbrios no corpo todo;

Pouca flexão dos joelhos, o que diminui a amplitude das passadas, fazendo com que a mesma distância necessite de muito mais passadas para ser vencida e aumente o impacto repetitivo sobre as articulações;

Falta de coordenação entre braços e pernas, lembrando que os braços devem sempre estar a favor da movimentação, na amplitude e angulação correta para favorecer o deslocamento a frente e ajudar na economia de energia e eficiência dos movimentos.

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 atrás

Correr no lugar ou em movimento, com o corpo ligeiramente inclinado à frente, encostando os calcanhares nos glúteos. Os braços ficam em um ângulo de 90°.



Steps ou corrida saltada

Corra saltando de um apoio para o outro, na fase de voo tente manter sempre o joelho a um angulo de 90°, tente manter a ponta do pé para cima, o impacto no solo deve ser o mais leve e demorar o menos tempo possível, faça a rotação do pé no solo “empurrando” para a frente e para cima o seu apoio. Tenha em atenção a postura do tronco e braços.



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





Esperamos que todos aproveitem as atividades!

Bons Estudos !



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e

Professores da Rede Municipal de Ensino
eppseed@gmail.com