EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª SEMANA: 31/05/2021 a 04/06/2021

PETECA

O JOGO CONSISTE EM DOIS OU MAIS PARTICIPANTES, UTILIZANDO- SE AS MÃOS, POR ONDE A PETECA É ARREMESSADA AO AR DE UM JOGADOR PARA O OUTRO, EVITANDO QUE ELA TOQUE O CHÃO NUMA CERTA ÁREA DEFINIDA.

O JOGO DE PETECA GUARDA CERTAS SEMELHANÇAS COM O VOLEIBOL PELO FATO DE SE JOGAR, COMO ESTES, EM UM CAMPO DIVIDIDO POR UMA REDE.

É UM ESPORTE PRATICADO EM VÁRIAS REGIÕES DO BRASIL, E TEM COMO ORIGEM PROVENIENTE DOS ÍNDIOS QUE HABITAVAM AQUELA REGIÃO, QUE UTILIZAVAM TOCOS DE MADEIRA E PALHA AMARRADOS EM PENAS DE AVES, ARREMESSANDO O ARTEFATO ENTRE SI COMO FORMA DE DIVERSÃO.

Fonte: https://lagoaesportes.com.br/historia-da-peteca-um-esporte-bem-

LIVEWORKSHEETS

1- QUAL A ORIGEM PROVENIENTE DA PETECA? ( ) NEGROS

( ) BRANCOS ( ) ÍNDIOS

( ) MESTIÇOS

2 – COM BASTANTE ATENÇÃO, ENCONTRE E MARQUE COM UM X OS ERROS ENTRE AS IMAGENS ABAIXO E DEPOIS PINTE BEM BONITO AS FIGURAS.

JOGO DOS 5 ERROS

3- AGORA QUE SABE UM POUCO SOBRE A PETECA, ASSISTA AO VIDEO NESTE LINK ABAIXO E TENTE FAZER A SUA PETECA E DEPOIS BRINQUE COM A SUA FAMÍLIA. https://www.youtube.com/watch?v=NAMa5fkZueg

[VOLTAR AO ÍNDICE]

LIVEWORKSHEETS

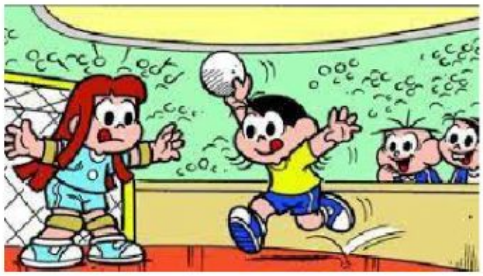
2ª SEAMANA: 07/06/2021 A 11/06/2021

HANDEBOL

O HANDEBOL JUNTO COM O FUTSAL, VÔLEI E BASQUETE SÃO OS ESPORTES DE QUADRA MAIS PRATICADOS NO BRASIL.

O HANDEBOL É UM ESPORTE COLETIVO QUE ENVOLVE PASSES DE BOLA COM AS MÃOS. PRATICADO ENTRE DUAS EQUIPES, O NOME DESSA MODALIDADE ESPORTIVA É PROVENIENTE DA LÍNGUA INGLESA, VISTO QUE HAND SIGNIFICA "MÃO".

UM JOGO QUE COSTUMAMOS PRATICAR EM NOSSAS ESCOLAS E SE ASSEMELHA AO HANDEBOL É O NOSSO QUEIMADO, SÃO JOGADOS COM AS MÃOS, USAM – SE UMA BOLA E OS MOVIMENTOS DE ARREMESSO. SÃO SEMELHANTES. A GRANDE DIFERENÇA É QUE EM UM VOCÊ TENTA FAZER O GOL E NO OUTRO ACERTAR O SEU ADVERSÁRIO COM A BOLA.



Fonte: http://www.espn.com.br/noticia/378435_turma-da-monica-homenageia-titulo-da-selecao-feminina-de-handebol

1 – QUAL JOGO SE ASSEMELHA AO HANDEBOL?

( ) PETECA

( ) VÔLEI

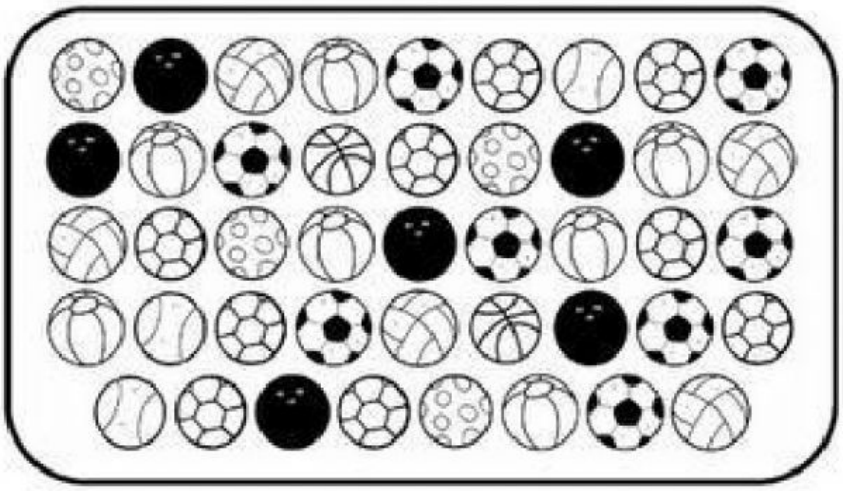
( ) QUEIMADO

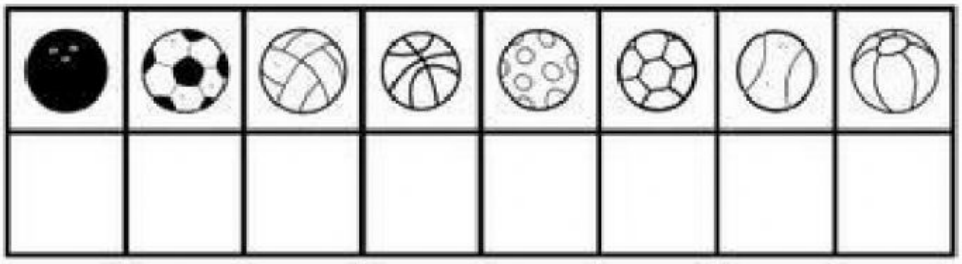
LIVEWORKSHEETS

2 – OLHA QUEM ESTÁ JOGANDO HANDEBOL E RESPONDA:

"SALTAR E FAZER GOL... COM A MÃO."

VAMOS CONTAR AS BOLAS!





LIVEWORKSHEETS

3 - TRACE UMA LINHA ENTRE O ESPORTE E O SEU NOME.

VÔLEI

BASQUETE

HANDEBOL

FUTEBOL

[VOLTAR AO ÍNDICE]

LIVEWORKSHEETS

GINÁSTICA

A GINÁSTICA É UM ELEMENTO DA CULTURA CORPORAL. ELA ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS QUE EXIGEM FORÇA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA.

OS ELEMENTOS BÁSICOS, DESLOCAMENTOS, EQUILÍBRIOS, SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES E ACROBACIAS SÃO MOVIMENTOS QUE PODEM SER UTILIZADOS EM VÁRIOS TIPOS DE GINÁSTICA (ARTÍSTICA, RÍTMICA, ACROBÁTICA, DE TRAMPOLIM), INCLUSIVE A GINÁSTICA GERAL.

HOJE, NAS NOSSAS ATIVIDADES, VAMOS EXECUTAR ALGUNS DESSES ELEMENTOS. ESTÁ PRONTO?

1 – COM AUXÍLIO DE UM ADULTO E SEGUINDO O EXEMPLO ABAIXO.

A) EM DUPLA, COM ALGUÉM DE SUA CASA;

B) FICAR DE MÃOS DADAS, UM DE FRENTE PARA O OUTRO;

C) REALIZAR ALGUNS GIROS SEM SOLTAR AS MÃOS.

LIVEWORKSHEETS

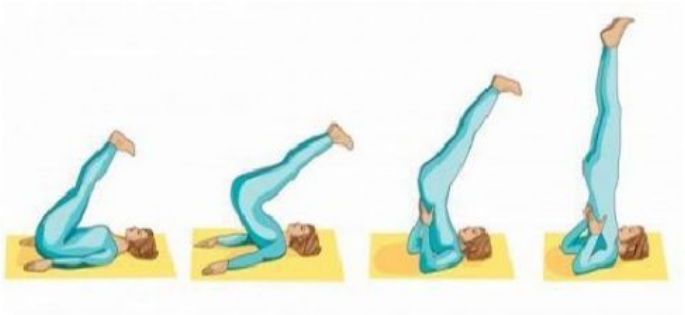
2 AGORA IMITANDO UMA VELA:

A) DEITE DE BARRIGA PARA CIMA E LEVANTE AS DUAS PERNAS.

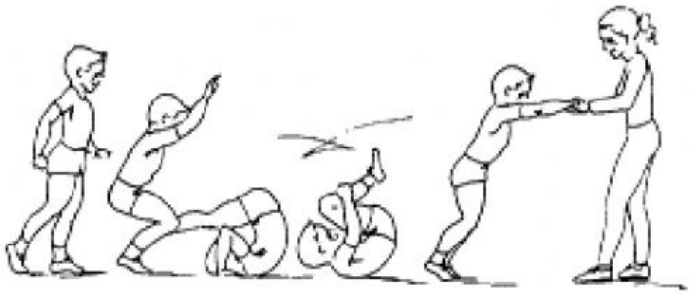
B) LEVANTE O QUADRIL E SEGURE AS COSTAS COM AS MÃOS.

C) TENTE ALINHAR O CORPO, COMO UMA VELA.

D) PERMANEÇA NA POSIÇÃO, CONTANDO ATÉ 10 E VOLTE A DEITAR
BEM DEVAGAR. REPITA POR 3 VEZES ESSE
MOVIMENTO DE FORÇA E EQUILÍBRIO.



3 – PARA FINALIZAR NOSSAS ATIVIDADES, OBSERVE AS FIGURAS DAS CRIANÇAS, FAZENDO ROLAMENTO.



[VOLTAR AO

LIVEWORKSHEETS

DANÇAS REGIONAIS

AS DANÇAS SEMPRE FORAM UM IMPORTANTE COMPONENTE CULTURAL DA SOCIEDADE. O FOLCLORE BRASILEIRO. POR EXEMPLO. POSSUI DIVERSAS DANÇAS REGIONAIS QUE REPRESENTAM A CULTURA DE UMA DETERMINADA REGIÃO DO PAÍS.

UMA DANÇA REGIONAL NADA MAIS É QUE UMA FORMA DE DANÇA QUE É TÍPICA DE UM DETERMINADO LUGAR, EXISTINDO TANTAS DANÇAS REGIONAIS DIFERENTES EM VÁRIAS REGIÕES DIFERENTES DO MUNDO.

NAS DANÇAS, ALÉM DO PRAZER DE SE DIVERTIR, AS CRIANÇAS DESENVOLVEM MUITAS HABILIDADES COMO EXPRESSÃO CORPORAL, RITMO, NOÇÃO ESPACIAL, COORDENAÇÃO MOTORA, AGILIDADE, SOCIALIZAÇÃO, ETC.

LIVEWORKSHEETS

1- O FREVO É UM RITMO MUSICAL E UMA DANÇA BRASILEIRA COM ORIGEM NO ESTADO DE PERNAMBUCO E SUA DANÇA FOI INFLUENCIADA PELA CAPOEIRA.

a) TRACE UMA LINHA CORRESPONDENTE A CADA DANÇA

SAMBA

FREVO

QUADRILHA

2- O FORRÓ É MAIS UMA DANÇA REGIONAL, DANÇADO AO SOM DE VÁRIOS GÊNEROS MUSICAIS BRASILEIROS TIPICAMENTE NORDESTINOS. OLHANDO A FIGURA ABAIXO, NOTAMOS QUE O FORRÓ SE DANÇA...

☐ SEPARADOS

☐ BEM JUNTINHOS

☐ SALTANDO

LIVEWORKSHEETS