PAE PROGRAMA DE APRENDIZAGEM EFICIENTE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

EDUCAÇÃO ILUMINA VIDAS

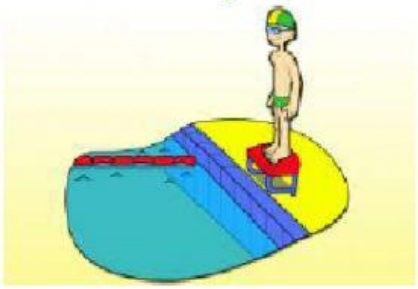
PREFEITURA DE CAMPOS UMA NOVA HISTÓRIA

UNIDADE ESCOLAR: E.M. MARLENE HENRIQUE ALVES	
Aluno(a):	**Data:**
Professor(a):	**Turma:** 3º ano
Componente Curricular: Educação Física	
Habilidades: (EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.	

Leia o texto em seguida, realize as atividades.



NATAÇÃO



NADAR É UMA DELÍCIA!

E FAZ MUITO BEM À SAÚDE. A NATAÇÃO É CONSIDERADA O ESPORTE MAIS COMPLETO DE TODOS, POIS ESTIMULA E MOVIMENTA QUASE TODOS OS MÚSCULOS DO CORPO.

A NATAÇÃO ERA ORIGINALMENTE UM MEIO DE SOBREVIVÊNCIA DO HOMEM, QUE EM TEMPOS PRIMITIVOS PRECISAVA FUGIR DE ANIMAIS MAIORES OU CAÇAR SUA ALIMENTAÇÃO POR ENTRE RIOS E LAGOS.

ATUALMENTE A NATAÇÃO, EM SUAS VÁRIAS MODALIDADES, PODE SER VISTA COMO UM MÉTODO DE RECREAÇÃO E UM ESPORTE, SENDO UTILIZADA PARA SALVAR PESSOAS DO AFOGAMENTO.

OS ESTILOS MAIS COMUNS DA NATAÇÃO SÃO:

- **CRAWL** - O ATLETA SE POSICIONA DE BARRIGA PARA BAIXO E EXECUTA MOVIMENTOS DE BRAÇOS E PERNAS ALTERNADOS.
- **PEITO** - O ATLETA EXECUTA MOVIMENTOS DE PERNAS E BRAÇOS SIMULTÂNEOS NO SENTIDO HORIZONTAL.
- **BORBOLETA** - O ATLETA EXECUTA MOVIMENTO DE BRAÇOS E PERNAS SIMULTÂNEOS, SENDO QUE AS PERNAS DEVEM FICAR UNIDAS.
- **COSTAS** - O ATLETA SE POSICIONA DE BARRIGA PARA CIMA E EXECUTA MOVIMENTOS DE BRAÇOS E PERNAS ALTERNADOS.

LIVEWORKSHEETS

1- QUAL É O ESPORTE CONSIDERADO O MAIS COMPLETO?

_____.

2- ENCONTRE AS PALAVRAS NO DIAGRAMA ABAIXO NO SENTIDO VERTICAL (DE PÉ) E HORIZONTAL(DEITADO). E BOA DIVERSÃO!!!

C	D	E	N	A	T	A	Ç	Ã	O	A	V	W	A	Z
O	S	G	I	L	N	A	E	U	R	I	O	S	F	I
S	L	P	D	S	A	Ú	D	E	V	J	F	K	O	Y
T	K	D	N	A	R	T	I	P	C	E	A	I	G	O
A	S	O	B	R	E	V	I	V	Ê	N	C	I	A	P
S	E	G	J	E	S	N	A	D	R	O	R	H	M	P
I	J	I	A	C	P	B	U	I	T	D	A	U	E	I
L	A	G	O	S	O	D	T	F	U	A	W	A	N	S
N	V	L	R	S	R	U	P	E	Y	M	L	D	T	C
C	C	P	E	I	T	O	L	L	O	O	W	S	O	I
B	U	K	K	O	E	L	O	P	P	L	G	V	E	N
O	T	P	S	E	R	B	O	R	B	O	L	E	T	A

NATAÇÃO SOBREVIVÊNCIA ESPORTE CRAWL

AFOGAMENTO SAÚDE LAGOS RIOS

COSTAS BORBOLETA PISCINA

Fonte: www.pae-seduct-campos.com

LIVEWORKSHEETS