

| <b>ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA</b>             |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| Nome do aluno:                                   |  | <b>Semana 10</b><br>De 10 a 14/05 |
| Professor: Diogo Maciel da Silva                 | Data: <b>11/05/21</b>  | Turma: <b>4º Ano</b>              |
| Componente Curricular:<br><b>Educação Física</b> | Entrega:<br>No e-mail <a href="mailto:diogomacieldasilva@outlook.com">diogomacieldasilva@outlook.com</a> |                                   |

**Unidade temática: Esportes**

**Habilidades da BNCC: (EF35EF05) e (EF35EF06).**

**Tema:** Esportes.

**Conteúdo:** Esportes de campo e taco, Esportes de rede/parede e Esportes de invasão.

**Material utilizado:** Caderno e lápis

**1º Momento:** Leitura:

### **Esportes Individuais e coletivos**

Os esportes individuais podem ser considerados como aquele onde o jogador/ praticante compete sozinho contra outro adversário/ marca. Podemos citar como exemplo o Judô, a natação e o atletismo;

Os esportes coletivos podem ser caracterizados por ser competido em grupo ou por mais participantes em uma mesma prova, um exemplo é o futebol, voleibol, handebol e o basquetebol;

Podemos dizer que uma determinada modalidade pode ser individual e coletiva, um exemplo é o atletismo e a natação que se torna coletiva quando tem provas que envolve mais de um competidor na mesma equipe e prova.

Agora que você já sabe distinguir quais modalidades são individuais e coletivas, descreva 3 modalidades para individuais e 3 para coletivas!

| <b>Individuais</b> | <b>Coletivas</b> |
|--------------------|------------------|
|                    |                  |
|                    |                  |
|                    |                  |

## **2º Momento:** Alongamento

Realize o alongamento enviado nas aulas anteriores.

## **3º Momento:** Atividade prática.

Escolha uma das atividades numeradas abaixo para realizar na aula de hoje!

1. Caso você tenha espaço em casa, utilize uma bolinha de meia e faça o lançamento o mais longe possível, conte os passos para saber a distância que lançou. Repita algumas vezes e veja se melhorou sua marca.
2. Defina um ponto inicial e um ponto final, faça uma corrida curta, ao final caminhe por alguns segundos até recuperar o fôlego, repita a corrida algumas vezes e veja se foi mais rápido que nas anteriores. Mantenha o mesmo sistema de caminhar ao final da corrida.
3. Repita a atividade do relóginho enviada nas aulas anteriores ou futebol golzinho;
4. Com garrafas pet's e bolinha de meia crie um mini boliche.

**4º Momento:** Registre sua atividade através de uma foto ou pequeno vídeo envie no e-mail do professor: [diogomaciendasilva@outlook.com](mailto:diogomaciendasilva@outlook.com)

**Não esqueça de colocar qual a semana, aula de educação física, nome do aluno e a turma ok!**

**Boa aula!**