

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		Semana 23
Professores: JACQUELINE / FRED	Data: 23 A 27/08	Turma: JD I
Campos de Experiência: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Atletismo

Olá crianças! Olá famílias!

Hoje vamos conhecer o Atletismo, que tem várias modalidades, hoje iremos conhecer a corrida de velocidade.

Corrida de velocidade, é uma competição que consagra aquele que se desloca mais rapidamente do que os restantes, ou seja, com maior velocidade, quem chega primeiro na meta final.

Aqui está o link da história de Usain Bolt, o Jamaicano considerado o homem mais rápido do mundo. → https://www.youtube.com/watch?v=RN4RFNIHoeY&t=37s&ab_channel=D0bby.

Vídeo de uma corrida, para as crianças conhecerem.

→ https://www.youtube.com/watch?v=wNBuJbGnerU&ab_channel=JornaldaRecord.

Agora vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois a corrida de velocidade.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

→ https://www.youtube.com/watch?v=9vrj5xje528&ab_channel=MundodeKaboo.

CORRIDA DE VELOCIDADE

Hoje faremos uma corrida para ver quem é mais veloz.

Material necessário:

- Fita adesiva (giz, carvão, para marca a distância, início e chegada);
- Mínimo de duas pessoas;
- Separar um espaço seguro.

Desenvolvimento:

- Os participantes se posicionam na linha inicial;

- Fazem a contagem (1, 2, 3 e já);
- Quem chegar primeiro ganha.



Devolutiva: mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula! Até mais!

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		Semana 23
Professores: JACQUELINE / FRED	Data: 23 A 27/08	Turma: JD I
Campos de Experiência: CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS		

EDUCAÇÃO FÍSICA

Atletismo

Olá crianças! Olá famílias!

No Atletismo temos também a corrida com obstáculo e com barreiras.

Essa mobilidade tem a junção de corrida com habilidade do salto. Os praticantes precisam de muita coordenação motora, pois os obstáculos são colocados com o objetivo de dificultar a corrida dos atletas.

Corrida com obstáculos são provas que têm, no percurso, **obstáculos** sobre as quais os atletas têm que saltar. Nessas provas, que ocorrem nas modalidades de 2000m e 3000m, cada volta na pista terá 4 obstáculos e 1 fosso de água.

→ https://www.youtube.com/watch?v=QHTVlyswgo&ab_channel=GuilhermeSenger.

Corridas com barreiras são provas do atletismo olímpico e consistem em corridas de velocidade que têm no percurso várias barreiras que os atletas têm que ultrapassar.

→ https://www.youtube.com/watch?v=HeCq7S9epn8&ab_channel=Ci%C3%AAnciadoMOVIMENTO.

Agora vamos iniciar nossos exercícios, primeiro o Alongamento Aquecimento, depois a corrida com obstáculo.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

→ https://www.youtube.com/watch?v=9vrj5xe528&ab_channel=MundodeKaboo.

CORRIDA COM OBSTÁCULO

Hoje vamos trabalhar corrida com saltos.

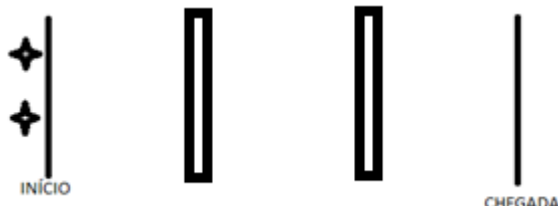
Material necessário:

- Separar um espaço seguro;
- Mínimo de duas pessoas;
- Fita adesiva (giz, carvão, para marca a distância, início e chegada);
- Obstáculos (mini tatame, pedaço de tecido, objeto etc.), não precisa ser alto, somente uma marca no chão para que eles saibam que não pode pisar ali e precisa saltar.

Desenvolvimento:

- Os participantes se posicionam na linha inicial;

- Fazem a contagem (1, 2, 3 e já);
- Correr e saltar os obstáculos;
- Quem chegar primeiro ganha.



Devolutiva: mande uma foto ou um vídeo da atividade ou um breve relato de como a criança realizou a atividade, a devolutiva conta presença.

Boa aula!