

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA

Nome do aluno:		Semana 22 De 16 a 20 de Agosto
Professor: Diogo Maciel da Silva	Data: 17/08/21	Turma: 4º Ano A
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: No e-mail diogomacielsilva@outlook.com	

Tema da aula: Unidade temática: Lutas

Conteúdo: As diversas atividades de lutas na escola

Habilidades da BNCC: (EF35EF13 e EF35EF15)

Material necessário: Aparelho eletrônico, tapete, colchão ou tatame, lápis de cor.

Objetivo:

- Reconhecer os principais elementos que caracterizam a luta.
- Identificar as lutas como prática da cultura corporal de movimento, diferenciando-as das situações de briga.
- Reconhecer a importância de uma boa base.

1º Momento: Vamos relembrar nosso alongamento, caso você for realizar a prática não esqueça de alongar na testa. Segue as imagens abaixo:



1 Posição inicial



2 Pescoço para um lado e para outro



4 Pressione ombro



3 Circular com pescoço



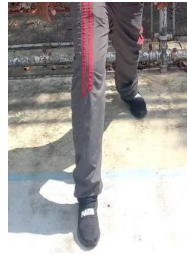
5 Circular com os ombros para trás e para frente



6 segurar punho, girar para a direita e esquerda das costas



7 Acima da cabeça, a frente do rosto e atrás



8 tocar a ponta dos pés
ponta do pé

9 Perna a frente e afundo

10 Equilíbrio

11 Circular com a

2º Momento: Hoje, faremos uma atividade parecida com a do vídeo enviada na aula 19, para isso será necessário que você realize a atividade com alguém da família!

De frente um para o outro e com cuidado para não se machucar, você deve tentar tocar as pernas do seu oponente, sem deixar ele tocar a sua. Para se defender, faça movimentos como: (Giros, esquivas, saltos e até abaixar) “Caso esteja em uma supervisão que tenha riscos de arranhões e ralados, coloque um tapete ou tecido grosso.

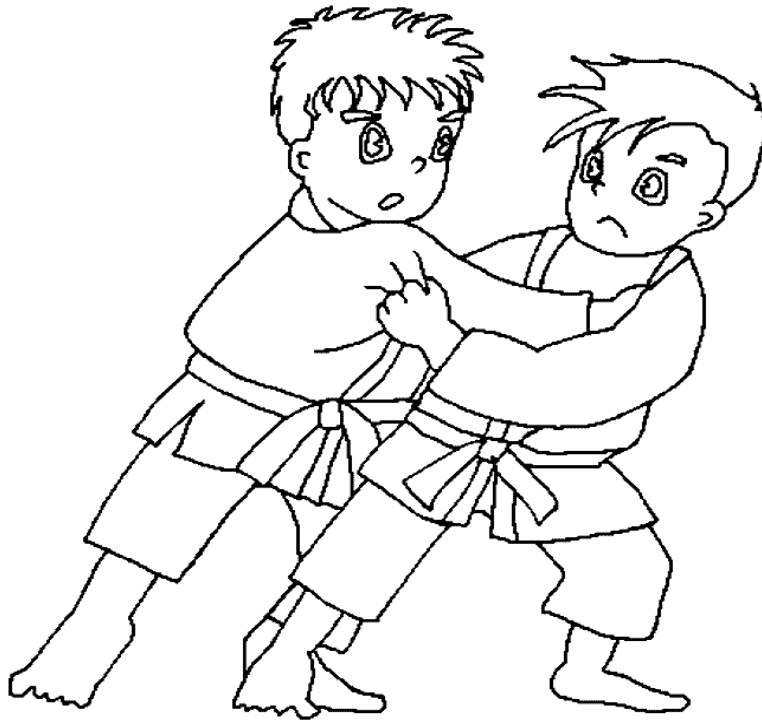
Vence quem tocar mais vezes o seu oponente em um tempo definido pelos participantes.

Caso queira, a atividade está representada no vídeo 1 da aula anterior, do segundo 35 ao 43 do vídeo.

Segue link novamente:

<https://youtu.be/AkAxO-lhcIc>

Caso você esteja participando das aulas no presencial, pinte a figura abaixo e diga de qual luta se trata a figura!



Fonte da figura: <https://br.pinterest.com/pin/591167888564959615/>

Geralmente os quimonos são brancos ou azuis com as faixas de diversas cores a de acordo com a graduação do lutador!

2º Momento: Nos dois casos, tanto presencial ou remoto. Faça um registro através de uma foto ou faça um pequeno vídeo comentando, envie para o professor no e-mail: diogomacielsilva@outlook.com

Não se esqueça de colocar semana 22, aula de educação física, Nome do aluno e a turma ok!

Boa aula :)