

**ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO**

|  |                    |                    |
|--|--------------------|--------------------|
| Nome do aluno:   |                    | <b>Semana 21</b>   |
| Professores: <b>JACQUELINE</b>                           | Data: <b>10/08</b> | Turma: <b>JD I</b> |
| <b>Campos de Experiência:</b> 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](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](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](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!**

|  |                    |                    |
|--|--------------------|--------------------|
| <b>ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO</b>            |                    |                    |
| Nome do aluno:   |                    | <b>Semana 21</b>   |
| Professores: <b>JACQUELINE</b>                           | Data: <b>11/08</b> | Turma: <b>JD I</b> |
| <b>Campos de Experiência:</b> 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=QHTVlyswqo&ab\\_channel=GuilhermeSenger](https://www.youtube.com/watch?v=QHTVlyswqo&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](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](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!**