

ATIVIDADES DO ENSINO REMOTO DE EMERGÊNCIA:

3º BLOCO PEDAGÓGICO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 6º ANOS (61 e 62)

PROFESSOR: Miriam Becker Coronel

PERÍODO DE : 27.07.20 a 01.08.20

Aula1: Esportes de marca

Para esta abordagem escolhemos o atletismo, pois esta modalidade é praticada em todas as edições dos jogos olímpicos e apresenta uma quantidade ampla de provas o que aumenta a diversidade de movimentos executados, permite adaptação de espaço físico e materiais alternativos.

Questões a serem abordadas:

1. Dentro do grupo de corridas, quais provas podemos citar?
2. Do grupo de saltos, arremessos e lançamentos, quais provas vcs. Conhecem?
3. Alguém sabe o nome de um atleta famoso dessa modalidade esportiva?

Aula 2: Esportes de marca

Para a abordagem da categoria de esportes de marca, estudaremos o atletismo, pois é uma modalidade significativa para conhecimento pedagógico no ambiente escolar. O atletismo é praticado desde os jogos olímpicos da antiguidade na Grécia, faz parte de todas as edições dos Jogos Olímpicos da era moderna; apresenta uma quantidade considerável de provas, o que aumenta a diversidade dos movimentos executados. O atletismo é dividido em provas de pista (corridas) e de campo (saltos, arremessos e lançamentos). No grupo de corridas: rasas (incluindo as de revezamento), com barreiras, com obstáculos e marcha atlética. No grupo dos saltos: plano horizontal e plano vertical. No grupo de arremessos e de lançamentos: com implemento próximo ou distante ao eixo central do corpo. No grupo das provas combinadas: heptatlo e decatlo.

Provas de campo:

Saltos no plano horizontal	Saltos no plano vertical	Arremesso	Lançamentos
Distância triplo	Altura Vara	Peso	Dardo Disco Martelo

Provas Combinadas:

Provas combinadas	Primeiro dia	Segundo dia
Heptatlo (fem.)	100m c barreiras Salto em altura Arremesso de peso 200m rasos	Salto em distância Lançamento de dardo 800m rasos
Decatlo (masc.)	100m rasos Lançamento de disco Salto com vara Lançamento de dardo 400m rasos	110m com barreiras Salto em distância Arremesso de peso Salto em altura 1.500m rasos

CONTINUAÇÃO DA ATIVIDADE ED. FÍSICA – 6º ANO

Corridas	Rasas	Revezamentos	Com barreiras	Com obstáculos	marchas
velocidade	100m 200m 400m	4 x 100 4 x 400	100m fem 110m masc. 400m		
Meio fundo	800m 1500m				
Fundo	5000m 10.000m 42.195m (maratona)			3.000	20km 50km (masc.)

Provas de pista:

PERÍODO DE: 03.08.20 a 08.08.20

Aula 1: Esportes de invasão

O que vocês entendem por esporte de invasão?

Quais as modalidades esportivas cujo objetivo é invadir a área do jogo(campo ou quadra) do adversário?

Aula 2: Os esportes de invasão compreendem as modalidades que se caracterizam por levar uma bola a uma meta ou um setor da quadra ou campo defendido pelos adversários. Todas as modalidades esportivas de invasão são jogadas coletivamente e possuem duas fases marcantes, a ofensiva e a defensiva., determinadas pela posse ou não de bola.

Fase ofensiva: conservar coletivamente a posse de bola, progredir com ela para o campo adversário e finalizar no alvo.

Fase defensiva: recuperar a posse de bola, impedir a progressão da equipe adversária em direção à sua meta e proteger sua meta.

A partir desses princípios, os jogadores assumem determinados papéis que se complementam para o bom desempenho coletivo, como atacante com posse de bola, atacante sem posse de bola, marcador do atacante com e sem posse de bola.

Exemplos de esportes de invasão: basquetebol, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático...

Aula 3: Sábado letivo: 08/08/20 – Atividade Interdisciplinar

BOM TRABALHO, SE CUIDEM E ATÉ A PRÓXIMA!

