

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

**UME: OSWALDO JUSTO**

**ANO: 5º ANOS COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS**

**PERÍODO DE 09/11/2020 a 20/11/2020**

**TEMA: ESPORTE DE PRECISÃO - BOCHA.**

### **ESPORTES DE PRECISÃO - BOCHA**



### **ESPORTES DE PRECISÃO**

SÃO AQUELES NOS QUAIS O RESULTADO DA AÇÃO MOTORA COMPARADO É A EFICIÊNCIA E A EFICÁCIA DE APROXIMAR UM OBJETO OU ATINGIR UM ALVO. ALGUNS EXEMPLOS SÃO O TIRO ESPORTIVO E O TIRO COM ARCO.

**OS BENEFÍCIOS FÍSICOS DO ESPORTE DE PRECISÃO** PARA FICAR EM PÉ COM ESTABILIDADE, VOCÊ USA PRINCIPALMENTE OS MÚSCULOS DAS COSTAS, OMBROS, CINTURA, BARRIGA E BRAÇOS, SERVINDO TAMBÉM PARA A COORDENAÇÃO DOS MOVIMENTOS E O EQUILÍBRIO.

### **A HISTÓRIA DA BOCHA**

A BOCHA É UM ESPORTE COM ORIGEM NO IMPÉRIO ROMANO. COM A EXPANSÃO DO IMPÉRIO, FOI SENDO DIFUNDIDA ENTRE OS DEMAIS POVOS EUROPEUS E SE TORNOU POPULAR, BEM COMO TRADICIONAL, EM PAÍSES COMO A ITÁLIA, A FRANÇA, A ESPANHA, A INGLATERRA E PORTUGAL. PODE SER JOGADO TANTO POR HOMENS QUANTO MULHERES, EM QUADRAS ABERTAS OU FECHADAS.

### **O OBJETIVO PRINCIPAL DO JOGO**

O OBJETIVO DA BOCHA CONSISTE NA MARCAÇÃO DE PONTOS, ATRAVÉS DO LANÇAMENTO DAS BOLAS, A FIM DE QUE ELAS SE APROXIMEM DE UM PONTO, DETERMINADO ALEATORIAMENTE PELO LANÇAMENTO DE UM OBJETO, O BOLIM.

### **AS REGRAS DA BOCHA**

- PODE SER JOGADO ENTRE DUAS PESSOAS OU DUAS EQUIPES.
- CADA JOGADOR OU EQUIPE TEM DIREITO A 4 BOCHAS POR PARTIDA.

- O INÍCIO DA PARTIDA SE DÁ COM O ARREMESSO DE UMA BOLA PEQUENA DENOMINADA BOLIM. O LUGAR EM QUE O BOLIM PARA PASSA A SER O PONTO DAQUELA PARTIDA DO QUAL AS BOCHAS DEVEM SER APROXIMADAS.
- EM SEGUIDA, OS JOGADORES COMEÇAM O LANÇAMENTO DAS PRÓPRIAS BOCHAS.
- É PERMITIDO AOS JOGADORES ELIMINAREM UNS AOS OUTROS, ATRAVÉS DO DISTANCIAMENTO DAS BOCHAS ADVERSÁRIAS AO CHOCÁ-LAS COM AS PRÓPRIAS BOCHAS.
- O LANÇAMENTO DAS BOLAS DEVE SER FEITO PELO AR. OS JOGADORES NÃO PODEM DESLIZÁ-LAS ENQUANTO ROLAM.
- O JOGADOR OU EQUIPE VENCEDORA É AQUELE QUE CONSEGUIR APROXIMAR MAIS BOCHAS DO PONTO ESTABELECIDO E, CONSEQUENTEMENTE, CONSEGUIR CONQUISTAR MAIS PONTOS.

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO ESCOLHENDO APENAS UMA ALTERNATIVA.

1. QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS PARA QUEM FAZ O ESPORTE DE PRECISÃO?
  - (A) AJUDA NO EQUILÍBRIO DO CORPO E MELHORA A POSTURA DAS COSTAS
  - (B) AUMENTA A SUA CAPACIDADE FÍSICA DE VELOCIDADE
  - (C) DIMINUI A SUA PRECISÃO.
2. A BOCHA TEM ORIGEM NA?
  - (A) ROMA
  - (B) ESPANHA
  - (C) BRASIL
3. O JOGO DE BOCHA SE INICIA QUANDO?
  - (A) O INÍCIO DA PARTIDA SE DÁ COM O ARREMESSO DE UMA BOLA PEQUENA DENOMINADA BOLIM.
  - (B) QUANDO TEM AS DUAS EQUIPES E QUE PRECISAM TER MULHERES JOGANDO.
  - (C) QUANDO OS JOGADORES COMEÇAM O LANÇAMENTO DAS PRÓPRIAS BOCHAS.
4. QUAL O PRINCIPAL OBJETIVO DO JOGO DE BOCHA?
  - (A) O OBJETIVO DA BOCHA CONSISTE NA MARCAÇÃO DE PONTOS, ATRAVÉS DO LANÇAMENTO DAS BOLAS, A FIM DE QUE ELAS SE APROXIMEM DE UM PONTO, DETERMINADO ALEATORIAMENTE PELO LANÇAMENTO DE UM OBJETO, O BOLIM.
  - (B) COMPETIR SEMPRE EM BUSCA DA VITÓRIA
  - (C) SER EFICIENTE E TRABALHAR PREOCUPADO COM O SEU INDIVIDUAL
5. A BOCHA FOI POPULARIZADA EM QUAL CONTINENTE?
  - (A) EUROPA
  - (B) ÁSIA
  - (C) AMÉRICA.