

Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

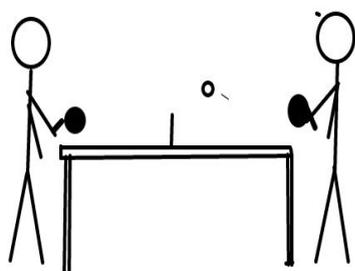
Disciplina: Educação física

Ano: 6° ao 9°

Objetivos: Experimentar e fruir exercícios físicos; experimentar e fruir jogos e brincadeiras.

Semana 01/03 a 07/03 – Tênis de Mesa

O tênis de mesa é um esporte olímpico, muito divertido e fácil de jogar. Só precisamos de raquetes, bolinhas e uma mesa. Com criatividade, podemos brincar em casa para todo mundo se divertir!



Materiais:

- Bolinha do desodorante Roll on (pode-se usar bexigas ou qualquer bola que pingue)
- Mesa de jantar de qualquer formato (na falta de uma pode-se fazer no chão)
- Capa dura de caderno/livro ou pedaço de madeira ou até chinelo.

Preparação:

Primeiro tire a bolinha do desodorante e lave bem.

Para as raquetes, recorte um papelão grosso no formato de raquete, ou use um pedaço de madeira um pouco só maior que a mão.

A mesa deve ser dividida em duas partes iguais, seja por apenas um risco, ou por algum objeto (até guarda-chuva dá para colocar)

Como jogar:

Com uma pessoa (ou duas) de cada lado da mesa, devem rebater a bolinha com a raquete um para o outro.

A bolinha só pode pingar uma vez em cada lado da mesa, mais que isso será ponto para o adversário. Se pingar na mesa e sair, também é ponto do adversário.

Ganha quem fizer 7 pontos primeiro.

Semana 08/03 a 14/03 - Lutas no Brasil

Capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura corporal, dança e música.

Considera-se que a capoeira tenha surgido no século XVI nos quilombos dos palmares em Pernambuco.



Huka Huka é uma arte marcial indígena e tradicionalmente brasileiro dos povos Xingu e Bakari que residem no estado de Mato

Grosso e mantém as tradições de geração a geração.

Esta modalidade é derrubar o adversário de costas no chão ou agarrar suas pernas.

Judô é uma arte marcial, praticada como esporte e combate e fundada por Jigiro Kano em 1882.



Os seus principais objetivos são: fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.

1- Qual esporte é praticado com instrumento musical ?

- () Jiu Jitsu () Capoeira
() Muay Tai () Boxe

3- Assinale qual alternativa que é considerada uma modalidade indígena.

- () Sumô () Caratê
() Esgrima () Huka Huka

2- Assinale a alternativa que pratica a atividade realizada.

- () Judô (1) Em pé
() Capoeira (2) No chão
() Boxe

4- Quais os instrumentos utilizados na aula de capoeira

- () Atabake e Berimbau
() Corneta e Tambor
() Pandeiro e Flauta
() Violão e Berimbau

5- Quais são as modalidades que você conhece:
Marque um X

- () Taekwondo () Luta Olímpica
() Muay Tai () Caratê
() Boxe () Jiu Jitsu

ALIMENTAÇÃO + EXERCÍCIOS EM TEMPOS DE PANDEMIA
FIQUE EM CASA

