

UME WALDERY DE ALMEIDA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: ENS. FUND. I

PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA

PERÍODO DE: 01 A 15 DE OUTUBRO

ESPORTES INDIVIDUAIS

Os esportes individuais são práticas em que o/a atleta não conta com a colaboração de companheiros/as para o bom desempenho durante a partida ou as provas da modalidade esportiva. Desse modo, o resultado e/ou o desempenho obtido na modalidade depende das habilidades técnicas, táticas e estratégicas, bem como do preparo físico do/da atleta para as atividades envolvidas.

Os esportes individuais, assim como os esportes coletivos, trazem grandes benefícios para a saúde física e mental das pessoas. Quem faz exercícios precisa manter uma boa alimentação para se tornar saudável.

Veja alguns esportes individuais.

Ginástica rítmica



Judô



Saltos ornamentais

Karatê



Tiro com arco



Atletismo



Badminton



Remo

Atividade:

Pinte com lápis de cor apenas os esportes individuais:

