

ANO: 1° ao 5° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: FLÁVIO A. MARVEJOL E LUIZ JUNIOR

PERÍODO DE 28 de setembro a 09 de outubro.

ROTEIRO DE ESTUDOS

| DATA                                    | ATIVIDADE  | ORIENTAÇÃO  |
|---|--|---|
| 28 DE<br>SETEMBRO<br>A 02 DE<br>OUTUBRO | 1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS ALONGAMENTOS DA PRIMEIRA AULA.  |   |
|   | 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO. |   |
|   | 3º <b>BRINCADEIRA E JOGOS DA CULTURA POPULAR:</b><br><b>Rabo de burro</b>      |  |



CONDUÇÃO DE BOLA



**Material:** uma bola e dois materiais de referência para contornar (pode ser um balde, uma cadeira, uma garrafa pet, etc.),  
Executar com deslocamento em linha reta.

Os materiais de referência, devem estar a uma distância de 2 a 3 metros um do outro, que o aluno deverá contornar, em ritmo lento uma vez com o pé direito e outra com o pé esquerdo, repetindo por 3 vezes.

**Esportes de invasão:** para a disputa desses esportes existem duas equipes que possuem uma meta a ser defendida e a meta do adversário para ser invadida e atacada, a fim de computar pontos. A transição de ataque para defesa acontece a todo o momento. A manutenção da posse de bola é de suma importância para a eficiência do ataque e, nesse momento, a defesa deve se posicionar da maneira mais adequada para retomar a posse da bola e passar a atacar. As metas a serem defendidas e/ou atacadas estão sempre posicionadas nas linhas de fundo dos campos ou quadras retangulares, características desses esportes. Exemplo: basquetebol, corfebol, floorball, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, lacrosse, polo aquático, rúgbi, etc.

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**  
<https://youtu.be/nw9Uq1AEUpQ>

O futsal, assim como o de campo, é um esporte coletivo e jogado com os pés. Os principais **fundamentos** são o passe, o drible, o cabeceio, o chute, a recepção e a **condução de bola**.

**A condução** é a habilidade do jogador em controlar ou manter a bola sempre sob seu domínio, realizadas com a face interna, face externa ou solado, deve-se considerar cabeça erguida, bola próxima do corpo. Sua condução poderá ser em linha reta, curva, em diagonal ou em ziguezague, porém sempre por meio de toques sucessivos.

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**  
<https://youtu.be/1qKKz7GaxLA>

Vamos praticar o fundamento da condução de bola no futsal ou futebol!?

Dúvidas e presença:

Watsapp da Educação Física do professor Flávio –  
(13)982280998

ANO: 1° ao 5° ANO

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: FLÁVIO A. MARVEJOL E LUIZ JUNIOR

PERÍODO DE 05 A 09 de outubro.

ROTEIRO DE ESTUDOS

| DATA               | ATIVIDADE   | ORIENTAÇÃO   |
|--------------------|---|--|
| 05 A 09 DE OUTUBRO | 1º EXECUTAR INICIALMENTE A SEQUÊNCIA DE UM DOS AQUECIMENTOS DA PRIMEIRA AULA.                               |  |
|                    | 2º EXECUTAR UMA DAS ATIVIDADES DE AQUECIMENTO PROPOSTO NA AULA DE AQUECIMENTO.                              |  |
|                    | 3º BRINCADEIRAS E JOGOS DA CULTURA POPULAR PRESENTE NO CONTEXTO COMUNITÁRIO REGIONAL - FUTEBOL DE TAMPINHAS | <p><b>Futebol de tampinha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O primeiro passo é definir o campo. Pode ser um retângulo de mais ou menos 1,5 m de comprimento por 1 m de largura (uma mesa de jantar retangular pode resolver o problema). Nas linhas de fundo do campo, monte uma trave com pedrinhas, ou qualquer outro material, com aproximadamente um palmo de abertura.</li> <li>- Os dois jogadores atacam com as mesmas 3 tampinhas.</li> <li>- O jogador sorteado para iniciar a partida posiciona as 3 tampinhas próximas ao seu gol, formando um triângulo.</li> <li>- Desloque as tampinhas com toquinhos, com a lateral da palma da mão ou com a lateral dos dedos dobrados. Só não vale conduzir ou empurrar as tampinhas.</li> <li>- A tampinha tocada deve sempre passar pelo meio das outras duas, formando uma espécie de trança.</li> <li>- Cada jogador pode dar 4 toques na jogada, ou seja, cruzar 3 vezes e, no quarto cruzamento, finalizar ao gol.</li> <li>- Se, durante o ataque, alguma das tampinhas sair do campo pela lateral ou pela linha de fundo, ou se a tampinha tocada não passar pelo meio das outras duas, o jogador perde a vez e o adversário inicia sua jogada colocando as 3 tampinhas, em formato de triângulo, na frente do seu gol.</li> </ul> |



Assista aos vídeos para compreender melhor e conhecer sua prática.

Futebol de tampinhas <https://youtu.be/fCRaZmcZITE>

#### 4º- ESPORTES DE REDE/PAREDE – SQUASH



#### JOGO DE SQUASH ADAPTADO



Assista ao vídeo para compreender melhor como se pratica. <https://youtu.be/sdNqjfGSmu0>

**Atenção:** Muito importante que este jogo seja praticado em um ambiente que não ofereça riscos de acidentes.

#### SQUASH – Conhecendo as regras do esporte:

- Num jogo a dois, os jogadores devem alternar as jogadas ao lançar a bola contra a parede frontal;
- A primeira linha do campo, chamada de primeira linha de marcação, corresponde à rede que é usada no tênis e deve estar situada a 48 centímetros do chão. Ao acertar com a bola abaixo desta linha significa que o jogador perde um ponto;
- A linha de saque fica a 1,783 metros do chão e também funciona como a rede que está presente no tênis. Neste caso, ao acertar com a bola abaixo desta linha, o jogador também perde um ponto;
- A terceira linha está situada a 4,5 metros do chão. Ao acertar acima desta linha, é considerada bola fora;
- Depois da bola bater na parede frontal, ela poderá bater nas paredes laterais ou na parede de fundo. No entanto, só poderá bater uma vez no chão antes de ser rebatida pelo jogador contrário;
- Os quadrados que se encontram no fundo do campo é a zona de saque onde um dos pés devem estar posicionado;
- No saque, a bola deverá ao cair, deverá atingir o chão do quadrante onde se situa o adversário que está autorizado a rebater a bola antes que ela atinja o chão;
- O primeiro jogador a sacar deverá ser definido por sorteio. Quando o jogador ganha um ponto, os jogadores deverão trocar de lado;
- Caso o jogador golpee a bola, ele não poderá obstruir a visão ou a passagem do adversário mesmo que involuntariamente para que a jogada não seja considerada inválida.

**Assista ao vídeo para compreender melhor.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YR3vMp2iDTU>

Durante este período de aulas virtuais, realize atividades físicas diariamente, usando os espaços disponíveis dentro de casa ou no quintal, tomando os devidos cuidados para evitar acidentes.

Dúvidas e presença:

Watsapp da Educação Física do professor Flávio – (13)982280998