

Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

Disciplina: Educação física

Ano: 6°

Objetivos: Experimentar e fruir esportes de marca e invasão, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo; Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos tanto nos esportes de marca e invasão como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.

Esportes de marca e atletismo.

6° anos - Semana 01/06 a 07/06

Para a aula desta semana utilizaremos as páginas 112 e 113 do livro Currículo em Ação e faremos uma atividade prática.

Esporte de Marca: conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar os resultados registrados em segundos, metros ou quilos (patinação de velocidade, todas as provas do atletismo, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.).

Correr, arremessar, lançar e saltar faz parte da infância e do cotidiano do ser humano. Para começar, que tal conversar mais sobre o que você

conhece sobre o “atletismo”, que faz parte dos esportes de marca. A seguir, há algumas perguntas norteadoras. Suas respostas devem ser anotadas no caderno e devem servir de registro para aprofundarmos nosso estudo.

Responda às questões abaixo:

- 1. Quais brincadeiras e jogos que envolvem correr, saltar, arremessar e lançar você conhece?*
- 2. Quais atividades citadas vocês praticam?*
- 3. Existe algum esporte que envolve saltar, correr, arremessar e lançar? Qual?*
- 4. O que você sabe sobre esse esporte?*
- 5. Você já viu ou já participou de uma competição de Atletismo?*
- 6. Onde podemos praticar as provas do Atletismo?*

Atividade prática:

Corrida com obstáculo.

Arrume um espaço na sua casa (ou no quintal, calçada, etc) que tenha espaço suficiente para realizar uma corrida.

Escolha alguns objetos em casa para servirem como obstáculo e os posicione do melhor jeito para vocês.

Decida quais ações fazer com cada objeto: se precisará saltá-los, pular para frente ou para trás, fazer zig-zag ou até mesmo arremessa-los.

Lembrando, tudo isso em movimento, correndo em velocidade.

Não esqueçam de enviar o relato da atividade ao professor.

Semana 08/06 a 15/06 –CONHECENDO MAIS SOBRE O ATLETISMO

Para esta aula, utilizaremos a página 113 e 114 do livro Currículo em ação e faremos uma atividade prática.

O Universo do Atletismo

O atletismo é considerado o esporte olímpico mais antigo da História e sua origem se deu em 776 a.C. na cidade de Olímpia, na Grécia, praticado em todas as edições dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. É conhecido como esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, lançar. Esse esporte acompanha o homem desde os tempos dos nossos ancestrais, e sua prática ajudou na luta pela fuga dos predadores, na busca por alimentos e sobrevivência. Para isso aperfeiçoou habilidades básicas como correr, saltar obstáculos e lançar objetos. As competições de atletismo compreendem as provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, como decatlo e heptatlo (que agregam provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas) melhora a concentração, reduz o peso corporal, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, melhora a qualidade do sono etc. A CBAT - Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País. Atualmente o atletismo é praticado em todo o mundo.

Após a leitura do texto, responda às seguintes perguntas:

- 1. Por que o atletismo é conhecido como o esporte-base?*
- 2. Como os movimentos que envolvem o atletismo auxiliaram na sobrevivência humana?*
- 3. Quais são as competições de atletismo?*

Atividade prática:

Desafio da corrida estacionária.

- Para este desafio você precisará apenas de um cronômetro (ou algum objeto/aparelho que marque o tempo).
- Chame alguém que more com você para fazer esta atividade.
- Uma pessoa de cada vez deverá correr o mais rápido possível sem sair do lugar, ou seja, fazer o movimento de pernas e braços, porém sem se deslocar no espaço. A outra pessoa marcará o tempo que conseguiu ficar correndo.
- Inverte-se as posições, quem marcou o tempo agora correrá, e vice-versa.

Ganha quem ficou correndo por mais tempo.

(é possível também fazer esta atividade sozinho(a))

Não esqueçam de enviar imagem da atividade ao professor.

É a hora da pesquisa! Vamos realizar uma pesquisa em grupo. O grupo pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até desenhos feitos por vocês mesmos.

Fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário.

(As pesquisas deverão ser apresentadas na semana seguinte)

ROTEIRO PARA A PESQUISA

Como era o atletismo nas Olimpíadas da Grécia Antiga?

A origem do Atletismo no Brasil.

Provas de pista: como surgiu, como foi evolução das regras e quais suas principais características.

Provas de campo: como surgiram, como foi a evolução das regras e quais as principais características.

Quais são os principais atletas masculinos e femininos?

Curiosidades sobre o Atletismo.

Semana 16/06 a 23/06 – CORRIDAS - ATLETISMO

Esta semana, os alunos apresentarão a pesquisa sugerida na semana passada. Também utilizaremos a página 115 do livro currículo em ação.

Agora, com os seus colegas e professor, assista a alguns vídeos para ampliar seus conhecimentos sobre as provas de pista.



AFP Português. A técnica dos 100 metros. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=iUG05ZDV11g>> – [1'35"] – Acesso em: 04 ago.2020.

Luciana Aviani. Atletismo – marcha atlética. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=FpukQKseHOM>>. – [3'58"] – Acesso em: 04 ago.2020.



Exata Educacional. Atletismo 11 Representação prova meio fundo1500 metros rasos1. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HQf9HIjmvQ8>> – [5'38"] – Acesso em: 04 de ago. 2020.

Igor Lucena. Corridas de revezamento 4x100 4x400 Atletismo/ FEF UFG. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=CiRdUPOxqUQ>> – [5'31"] – Acesso em: 04 ago. 2020



Sinistro & Antenado. 3000m com obstáculos feminino. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ow59-1jVleI>> – [9'39"]. – Acesso em: 04 ago. 2020.

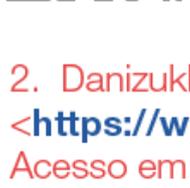
Semana 24/06 a 30/06 – CONHECENDO OS SALTOS

Esta semana utilizaremos as páginas 116, 117 do livro currículo em ação.

Assista aos vídeos para melhor compreender os quatro saltos do atletismo:



1. Vejapontocom. A receita para o salto em distância. – Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-2_c85LYiAI> – 2'26 . Acesso em: 3 ago. 2020.



2. Danizukko. ABC do Esporte – Salto em Altura. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9iq1KcuUR4E>> – 0'55'. Acesso em: 3 ago. 2020.



3. Revista ÉPOCA. O salto campeão de Fabiana Murer e curiosidades do salto com vara. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=dpYwcMp92To&t=15s>> – 3'11". Acesso em: 4 ago. 2020



4. Atletismoonline. Salto Triplo – Fases. – Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=t7CzcZmqTvl>> – 1'42" . Acesso em 4 ago. 2020.



Vamos fazer uma reflexão sobre os quatro saltos do atletismo. A seguir, faça uma lista das principais semelhanças e diferenças entre os saltos do atletismo.

Descreva abaixo as principais características de cada salto:

Atividade prática:

Escolha pelo menos um dos 4 tipos de saltos do atletismo (Salto triplo, Salto com vara, Salto em distância e Salto em altura) adapte e tente fazer em casa.

Ficará mais divertido se você chamar alguém da sua casa para brincar com você, vendo quem consegue saltar mais alto, ou mais longe etc..

Não esqueçam de enviar imagens da atividade ao professor.