ESTADO DE SANTA CATARINA
MUNICÍPIO DE JABORÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL ALBERTO BORDIN

PROFESSOR (A): MÁRCIO POGERE

ALUNO: _____ _____ ANO

2ª ETAPA DE ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS E/OU PRESENCIAIS

DO ENSINO FUNDAMENTAL, DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA:_____

ATLETISMO

Atletismo é o conjunto de esportes formado por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticado em estádios, exceto a maratona, que é uma corrida de longa distância.

O atletismo nasceu na Grécia, onde foram criados os estádios para realização das corridas a pé. Foi na Grécia também que houve o primeiro registro de uma competição de atletismo, durante as Olimpíadas realizadas em 776 a.C.

A corrida envolve estratégia, técnica e bom condicionamento físico do atleta. As corridas são divididas em curta distância ou de velocidade; média distância ou de meio fundo; e longa distância ou de fundo. A pista de corrida contém oito raias, com largura mínima de dez metros. A pista oficial de atletismo é composta de duas retas e duas curvas.

As modalidades oficiais de arremesso e lançamentos abrangem o arremesso de peso, e lançamentos de martelo, disco e dardo. Esses são realizados dentro de áreas limitadas. Os lançamentos dividem-se em três partes: lançamento do martelo, do disco e do dardo.

As provas de salto dividem-se em: provas de salto vertical e de salto horizontal. As provas de salto verticais implicam o salto em altura e o salto com vara. As provas de salto horizontal abrangem o salto em distância e o salto triplo.

O atletismo possui quarenta e duas modalidades atualmente, sendo vinte e oito olímpicas disputadas por homens e mulheres em campo, ao ar livre ou em espaço fechado. Além de estar presente em competições olímpicas, nos Jogos Pan-Americanos, são realizados também campeonatos mundiais, regionais e encontros de atletismo.

QUESTIONAMENTOS!

01-Você saberia me dizer se algum atleta brasileiro já conquistou uma medalha de ouro olímpica e se conquistou em que modalidade seria?

_____

_____

_____

02-Onde nasceu o atletismo e por quantas modalidades é composto?

_____
_____
_____

03-Qual modalidade esportiva do atletismo você mais ouviu falar e consequentemente mais conhece?

_____
_____
_____

04-Você acha que já teve Jogos Olímpicos no Brasil? E se teve em que Cidade aconteceu?

_____
_____
_____

05-Por quantas raias é composta uma pista de atletismo?

_____
_____
_____

ALONGAMENTOS E AQUECIMENTO

Muitas vezes fazemos os exercícios de alongamento e aquecimento sem saber qual o real objetivo de estar realizando os mesmos. Pensando nisso resolvi passar abaixo um breve estudo sobre isso.

ALONGAMENTOS

São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o comprimento.
Podemos dizer então que o alongamento é de suma importância para manutenção da qualidade de vida, melhora da aptidão física e promoção da saúde.
Também tem como objetivo dar mais agilidade, elasticidade e um aumento na amplitude muscular.

AQUECIMENTO

O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para uma prática esportiva mais intensa, seja em treinamento, competição ou lazer.
Então são feitos vários exercícios dinâmicos com o objetivo principal de aumentar a temperatura corporal e consequentemente a muscular. E assim estar apto para atividades mais intensas, que exigem mais dos músculos, como por exemplo um chute de longa distancia no futebol.

QUESTIONAMENTOS!

01-Você costuma fazer alongamento antes de atividades físicas mais intensas? E se faz saberia dizer porque está fazendo?

_____
_____
_____

02-Qual é o principal objetivo do aquecimento?

_____
_____
_____

AULA PRÁTICA REMOTA

ATIVIDADES SUGERIDAS

Atividade 01

-Alongamento

-Aquecimento

-Velocidade de curta distância (04 séries, após cada série descansar 01 min.)

-Salto sobre a corda (04 séries de 01 minuto cada, com intervalo de 01 minuto cada série)

-Flexão de cotovelo, popularmente conhecido como apoio (02 séries de 20 repetições cada)

-Material necessário: 02 garrafas peti, 02 cadeiras para amarrar a corda,01 corda de aproximadamente 03 metros.

Atividade 02

-Alongamento

-Aquecimento

-Circuito físico técnico (com 06 estações, onde em cada estação trabalha durante 01 minuto e antes de passar para estação da frente descansa por mais 01 minuto até passar em todas as estações. Pode ser feita 01 ou 02 séries, ou seja, passar 01 ou 02 vezes pelas 06 estações);

Estação 01: elevação de joelhos

Estação 02: passada lateral

Estação 03: controle de bola (embaixadinha)

Estação 04: salto sobre a corda

Estação 05: passe com pé esquerdo e direito na parede

Estação 06: velocidade de curta distância.

-Abdominais (02 séries de 20 repetições cada)

-Material necessário: 07 garrafas pet e 01 bola de qualquer modelo,

Atividade 03

-Alongamento

-Aquecimento

-Drible nos cones utilizando as duas mãos finalizando com tentativa de cesta em uma caixa e retorno no pique em velocidade (10 minutos)

-Salto sobre a corda (04 vezes) seguido de pique de velocidade com retorno lento para descansar (de 06 a 08 minutos)

-Duas séries de 20 repetições de flexão de tronco

-Material necessário: 10 garrafas pet, 01 corda de aproximadamente 3metros, 02 cadeiras para amarrar a corda e 01 bola qualquer que pique.

Atividade 04

-Alongamento

-Aquecimento

-Salto por sobre a corda 02 vezes finalizando com pique de velocidade com retorno descansando (fazer de 06 à 08 repetições)

-Elevação de joelho (02 séries de 01 minuto com intervalo de 30 segundos)

-Elevação de calcanhar (02 séries de 01 minuto com intervalo de 30 segundos)

-Material necessário: 02 cadeiras e 01 corda de 03 metros.

IMPORTANTE!

Devido a pandemia ainda estamos no sistema de aula remoto. Assim o professor não tem como saber a real condição física do aluno. Então nas atividades práticas prescritas acima cada aluno deve fazer segundo sua condição física, ou seja, dentro da sua possibilidade e respeitando o limite físico do seu corpo sem exageros.

As atividades devem ser feitas em casa, sem a participação de pessoas que não fazem parte da sua família. Então se precisar de ajuda deve perguntar para os pais ou irmãos.

As atividades práticas não devem ser feitas em um só dia. Tem que fazer por exemplo na terça a atividade 01 e na quinta a 02. Na semana seguinte fazer na terça a atividade 03 e na quinta a 04.

Encontrando dúvidas é só perguntar pelo contato 999765180 (professor Márcio).