

Educação Física

6º Ano



Senhores pais e queridos alunos

Nas aulas de Educação Física aprendemos muitas coisas, entre elas, aprendemos sobre os Esportes de Marca que são aqueles nos quais o resultado da ação motora é um registro quantitativo de tempo, distância ou peso. O Atletismo é um exemplo de Esporte de Marca.

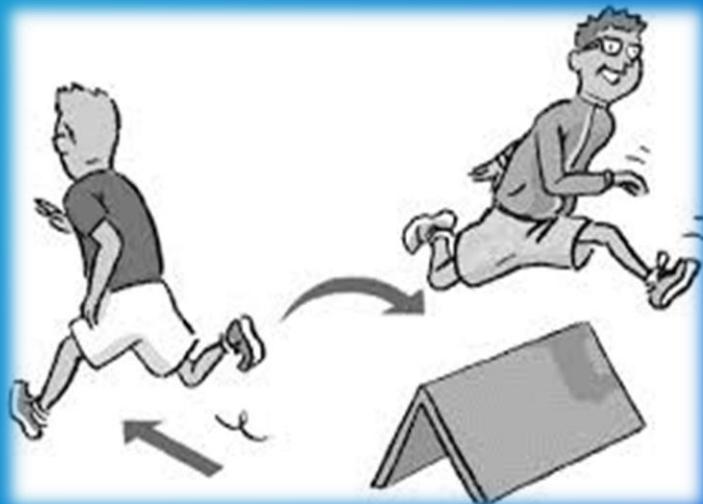


Vamos treinar um pouco?



Saltar um obstáculo

*Coloque um obstáculo que você considere com
uma altura que seja possível saltar.
Corra e salte.
Assim que ficar fácil, aumente o desafio.*



Saltar um obstáculo

Agora salte o obstáculo lateralmente.



*Você conhece essa
brincadeira?*

Sabe o nome dele? Pula cela!

Já brincou?

*Ela é uma brincadeira que
você realiza saltos?*

Vamos experimentar?

*Convide alguém da sua
família!*



Posicionem- se em fila.

Deve haver um espaço entre vocês de aproximadamente 2 metros.

Vocês devem inclinar o tronco para frente e apoiar as mãos nos joelhos. Ao sinal, quem estiver por último deve saltar sobre os que estão parados à sua frente. Quando chegar ao primeiro da fila, deve posicionar-se 2 metros à frente deste e dar um sinal para que o último comece a saltar.

*Se possível , peça
para alguém da sua
família registrar
você fazendo as
atividades.*





Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!



A professora Fernanda Marcon, trabalha na Equipe de Práticas Pedagógicas, Secretaria de Educação. Ela preparou este material conforme a habilidade: (HCEFo6EFo5AT) Experimentar e fruir esportes de marca valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.