

# Educação Física

Professores: Adriana e Luciano

6º ano

Tema: Atletismo

# Atenção!

- ▶ Alunos dos 6ºs anos, vamos dar continuidade as atividades da semana passada.
- ▶ Essa semana darei inicio ao conteúdo do tema: Atletismo.
- ▶ A atividade 8 é pratica faremos assim que retornarmos.
- ▶ Caso tenham duvidas estou a disposição para esclarece-las.
- ▶ Deixarei também referencias para estudo online do conteúdo aplicado.
- ▶ Todas as atividades propostas, favor dar continuidade no caderno, para uma futura avaliação.

Bons estudos!

## Atividade 6 - PROVAS DE CAMPO: O QUE PODE SER LANÇADO E O QUE PODE SER ARREMESSADO.

As provas de campo são disputadas na parte da pista de atletismo em que existe um campo reservado para os saltos, lançamentos e arremessos. O disco, o dardo e o martelo são os implementos utilizados em competições de lançamento. Já o peso é o único implemento que é utilizado em competições de arremesso. Nas competições, o objetivo dos atletas é lançar ou arremessar os implementos o mais longe possível, dentro do espaço delimitado, na tentativa de superar os demais competidores. Pesquise as principais regras utilizadas em cada prova de campo e anote no quadro abaixo:

<b>PESO</b>	
<b>DISCO</b>	
<b>DARDO</b>	
<b>MARTELO</b>	

# ATIVIDADE 7 - VAMOS CRIAR?

- ▶ Vamos construir alguns implementos? Pense em como utilizar materiais alternativos para essa produção. Pesquise em sites e tutoriais.

Como fazer um implemento adaptado: Barreiras:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZOk3S\\_EsoeU](https://www.youtube.com/watch?v=ZOk3S_EsoeU) [4'24"]

Como fazer um implemento adaptado: Peso:

<https://www.youtube.com/watch?v=o7KuUJsu1a4-> [4'31"]

Como fazer um implemento adaptado: Disco:

[https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5\\_xyLw](https://www.youtube.com/watch?v=GFUvk5_xyLw) [3'31"]

Como fazer um implemento adaptado: Martelo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gCVkpsnphMA> [5'40 "]

Como fazer um implemento adaptado: Dardo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nRvCSN7VHfI> [2"53"]

- ▶ Faça a produção. Você deverá registrar o passo a passo da sua produção e os materiais utilizados seguindo o exemplo abaixo, anote o passo a passo no seu caderno. Se possível, faça também registros fotográficos de suas produções. **Você está preparado? Vamos começar!**

IMPLEMENTO	MATERIAL ALTERNATIVO
PESO	
DISCO	
DARDO	
MARTELO	

- ▶ Verifique quais foram os procedimentos de produção mais adequados e quais ajustes podem ser feitos para aprimorá-los.

# ATIVIDADE 8 - TESTANDO E EXPERIMENTANDO

- ▶ Após as experimentações, agora é o momento de vocês analisarem os espaços da escola para realizar as provas de atletismo. Mas, antes, vamos conhecer o local onde ocorrem as provas do atletismo:

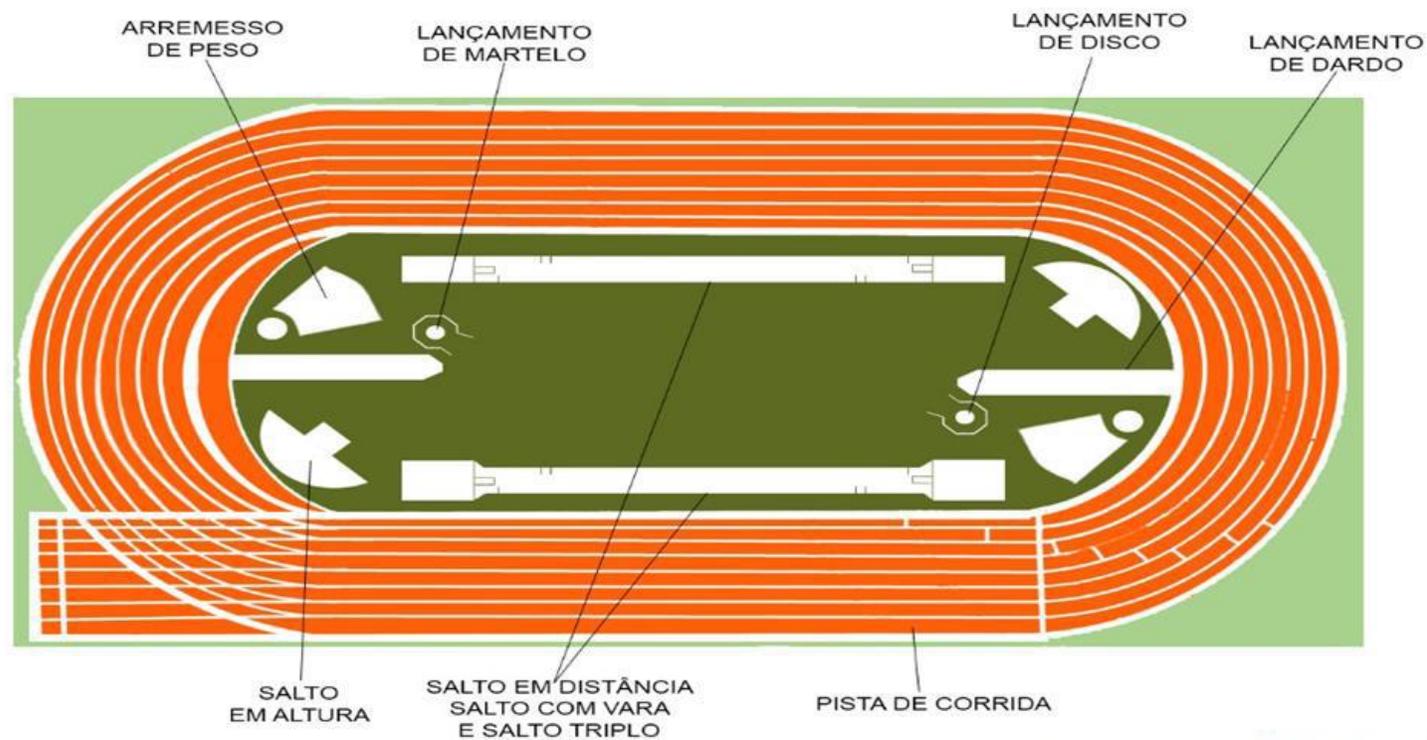


Imagem: Pista de Atletismo. Pazian; Santos, 2019.

- ▶ Observando a imagem, visualize na sua escola quais são os melhores espaços para realizar cada prova e anote no seu caderno. Lembre-se de pensar na sua segurança.