



Educação Física

5ª SEMANA - ESPORTE DE MARCA

Atividade 1: Pesquisa sobre Atletismo:

Realize uma pequena pesquisa sobre este tema, respondendo às seguintes questões:

1. Qual a origem do Atletismo?
2. Quantas e quais são as provas de Pista?
3. Quantas e quais são as provas de Campo?
4. Escreva o nome de atletas que se destacaram no Atletismo.
5. Cole uma figura ou desenhe uma pista de atletismo.

Registre sua pesquisa no caderno ou em folhas pautadas e guarde para entregar para o professor quando retornarem as aulas presenciais.

Atividade 2: Jogo do movimento.

Recorte quatro pedaços de papel e escreva os seguintes nomes:

Skipping alto	Skipping baixo	Polichinelo	Mountain Climber
----------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------

Você deve sortear um dos papéis e realizar os movimentos conforme a descrição abaixo. (clique no link para visualizar a forma correta de realizar o movimento).

1. **Skipping alto** : Sem sair do lugar, faça o movimento exagerado da corrida, elevando os joelhos na altura da cintura e movimentando os braços para frente e para trás, sem inclinar o corpo, durante 20 segundos. <https://www.youtube.com/watch?v=EX2Dxs6tI9s>

2. **Skipping baixo** : Faça o movimento da corrida de maneira curta e rápida, sem elevar os joelhos, movimentando os braços para frente e para trás, durante 20 segundos.

<https://www.youtube.com/watch?v=p1bQwRwy56M>

3. **Polichinelo** : abra e feche as pernas e braços saltando. Repita 10 vezes.

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

4. **Mountain Climber** : Apoie mãos e pés no chão (posição de prancha). Tente encostar um joelho de cada vez no peito. Faça este movimento bem rápido por 10 vezes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Eni-G2H-WUA>

5. Monte uma pequena apresentação com os quatro movimentos (na sequencia que você quiser), use uma música bem animada para dar ritmo aos exercícios.

Ao final perceba as alterações que aconteceram no seu corpo (respiração, batimentos do coração, etc).