



ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19 ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º Anos A, B, C e D.

4ª SEMANA (01/03/21 A 05/03/21) – 1º Bimestre

PROF^{os}: Márcio e Gleysse

Encaminhamentos:

- Suas respostas devem ser anotadas no caderno;
- Enviar fotos das atividades até o dia 05/03 por Whatsapp;
- Junto com as fotos colocar o nome completo e sala.

Atividade 1 - Atletismo

Leia o texto a seguir sobre as provas de campo do atletismo e grife as partes que achar mais importante para te ajudar a estudar sobre o assunto.

Provas de campo do atletismo

As provas de campo são disputadas na parte da pista de atletismo em que existe um campo reservado para os saltos, lançamentos e arremessos.

Saltos

Salto em distância: a prova consiste em correr uma distância antes de efetuar um salto sobre uma caixa de areia. O atleta tem três tentativas de salto, e vence a prova aquele que efetuar o salto mais longo de todos.

Salto com vara: no salto com vara, os atletas usam uma vara longa e flexível, apoiada no solo, para ganhar altura e ultrapassar um obstáculo, o sarrafo apoiado por dois postes laterais. Vence a prova quem superar a maior altura do sarrafo.

Salto triplo: o salto triplo é a combinação de três saltos sucessivos que terminam com a queda em uma caixa de areia.

Salto em altura: o salto em altura tem o objetivo de transpor um sarrafo amparado por dois postes. O atleta tem três tentativas de salto, e seu objetivo é superar a maior altura do sarrafo.

Lançamentos e arremesso

O **disco**, o **dardo** e o **martelo** são os implementos utilizados em competições de lançamento. Já o **peso** é o único 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.

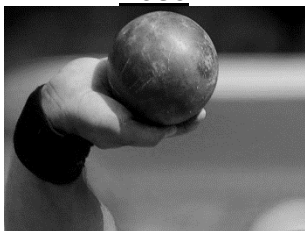
Atividade 2 (Prática) – Lançamentos e arremessos

Primeira parte: Confeção dos materiais

Depois de conhecer os quatro implementos das provas de arremesso e lançamentos, escolha um deles (disco, dardo, martelo, peso) para fazer o seu próprio material. Para isso você vai utilizar materiais que já possui em casa (jornal, folha de papel, areia, pedrinhas, meia, sacola plástica, barbante, etc) para criar o seu implemento.

Veja abaixo imagens dos implementos oficiais e use sua criatividade para fazer sua adaptação.

Peso



Martelo



Disco



Dardo



Segunda parte: Arremesso e lançamento

Depois de confeccionado o implemento escolhido, vamos testá-lo. Para isso escolha um local da sua casa onde seja possível arremessar ou lançar o objeto e siga os próximos passos para a execução da atividade.

Faça uma marcação no chão, que será o local de lançamento ou arremesso. Lance ou arremesse o seu objeto e depois marque quantos passos de distância deu do local de lançamento/arremesso até onde seu objeto caiu.

Se você fez o dardo, pode tomar impulso até a marcação e depois lançar o objeto.

Repita três vezes para comparar qual foi mais distante.

ATENÇÃO!!!

Para fazer os seus implementos de atletismo não use materiais muito pesados ou com ponta.

Veja se você tem um espaço na sua casa para fazer os arremessos e lançamentos. Se não tiver um espaço livre (sem nada para quebrar pela trajetória dos objetos) onde possa realizar a atividade, envie apenas as fotos da confecção dos materiais e posteriormente faremos essa parte na escola. Sugiro que pergunte aos pais/responsáveis primeiro se o local escolhido é adequado.