



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

**6ª SEMANA (15/03/21 A 19/03/21) – 1º Bimestre**

PROF<sup>os.</sup>: Márcio e Gleysse

### ***Encaminhamentos:***

- Suas respostas devem ser anotadas no caderno;
- Enviar fotos das atividades até o dia 19/03 por Whatsapp;
- Junto com as fotos colocar o nome completo e sala.

### **Atividade 1 – Atletismo – Provas de pista**

Vamos conhecer as corridas do atletismo. Leia o trecho a seguir:

- I. **Corridas de velocidade:** 100 metros – 200 metros – 400 metros.
- II. **Corridas de revezamento:** 4x100 metros – 4x400 metros.
- III. **Corridas com barreiras ou obstáculos:** 100 metros com barreiras feminino – 110 metros com barreiras masculino – 400 metros com barreiras – 3.000 metros com obstáculos.
- IV. **Corridas de meio-fundo:** 800 metros – 1.500 metros.
- V. **Corridas de fundo:** 5.000 metros – 10.000 metros.
- VI. **Corridas de rua:** Essas provas são corridas disputadas em ruas ou rodovias. As corridas de rua podem ser disputadas nas mais variadas distâncias, mas sem dúvida a mais nobre das provas é a maratona, na qual os corredores percorrem 42.195 metros.
- VII. **Cross-country:** As provas de cross-country são realizadas sobre terreno não pavimentado: grama ou terra.
- VIII. **Marcha atlética:** As provas de marcha atlética são competições de longa distância nas quais os atletas têm que estar todo o tempo com pelo menos um pé no chão. A partir de 1956, as Olimpíadas passaram a incorporar a marcha atlética nas distâncias que perduram até hoje de 20km e 50km.

Agora responda as seguintes perguntas:

- a) Quais provas de corrida do atletismo você já conhecia?
- b) Você sabe as diferenças entre as corridas com barreiras e as corridas com obstáculos? Quais?

### **Atividade 2 (Prática) – Corrida de velocidade e corrida de resistência**

Primeira parte: Elaborando a nossa pista.

Para vivenciar esta modalidade do atletismo, você irá montar um percurso de corrida na sua casa. Pode ser um trajeto reto, usando algum corredor ou quintal da casa, como

pode ser um trajeto com curvas, como por exemplo, dar uma volta na casa. Depois de escolhido o percurso, delimite o local de largada e chegada nesse percurso.

Segunda parte: Corrida de velocidade

Para realizar esta parte, você irá correr o mais rápido possível desde a largada até a chegada pelo seu percurso montado e marcar o tempo. Anote este tempo no caderno.

Terceira parte: Corrida de resistência

Você irá utilizar o mesmo percurso já montado, só que desta vez você irá marcar um tempo de 3 minutos e ao longo desses 3 minutos você correrá por este seu percurso. Vá contando quantas voltas deu e ao final do tempo marque no caderno o número de voltas.

### **ATENÇÃO!!!**

Lembre-se de verificar se o local escolhido para fazer a atividade prática é adequado, para não se machucar durante a corrida.