



1

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

**ANUAL**

# EDUCAÇÃO FÍSICA



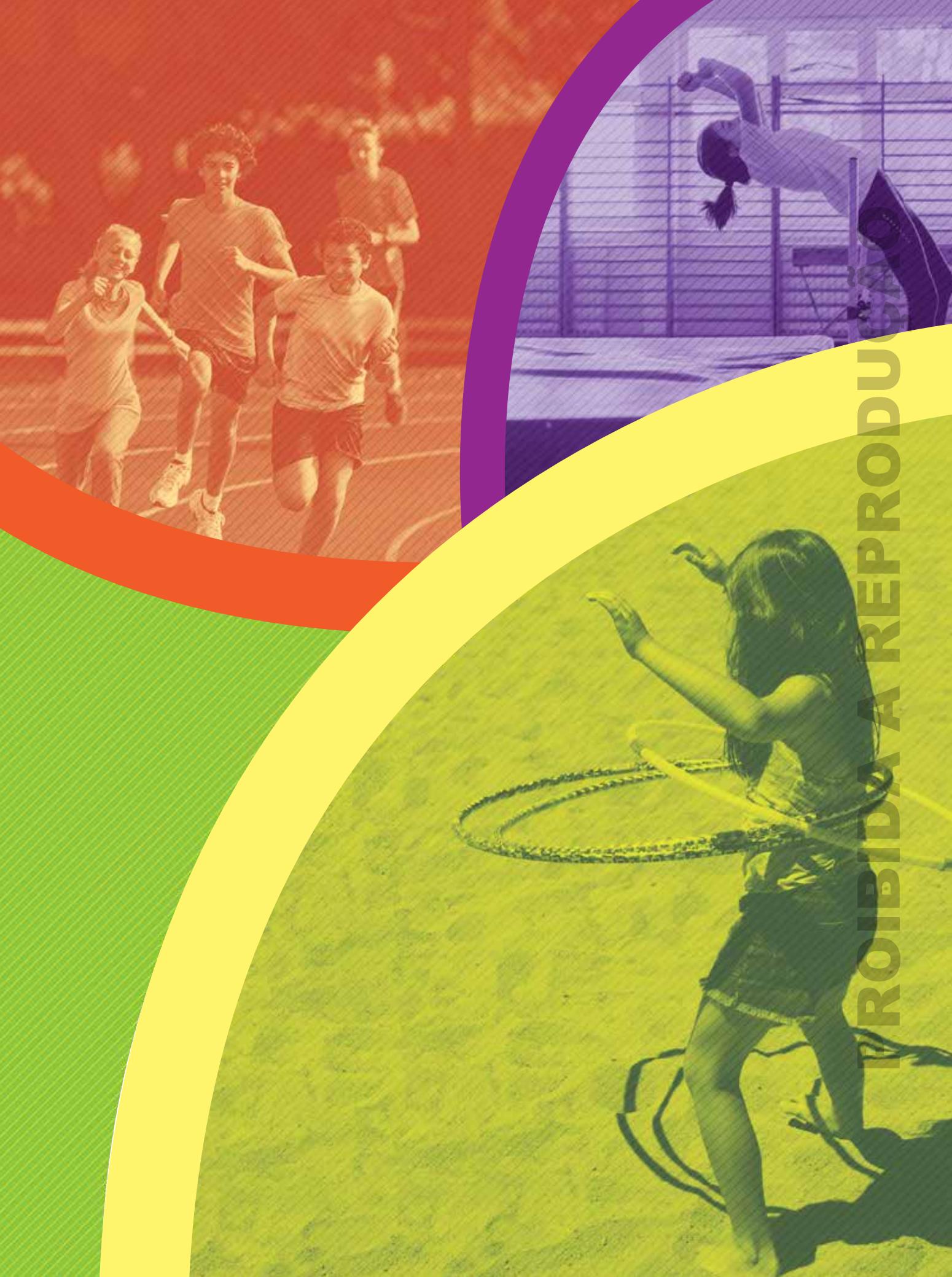
UNIDADE  
**2**

# DESAFIE SEU CORPO



Imagens: Shutterstock/Latinstock,  
© Scott Griessel - Fotolia.com,  
© Sergey Lavrentev - Fotolia.com,  
© Su Justen - Fotolia.com  
Ilustração: Roberto Zoellner

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



© ROIBIDYARAPRODU

# VELOCIDADE MÁXIMA



FIQUE SABENDO

VOCÊ JÁ DISPUTOU UMA CORRIDA?

SABE QUAL É O ESPORTE DE MARCA QUE TEM TUDO A VER COM ISSO?

VEJA UM ESTÁDIO ESPORTIVO DESTA MODALIDADE.



© Katalinika - Fotolia.com

ESTAMOS FALANDO DO **ATLETISMO**.  
AS CORRIDAS SÃO CHAMADAS  
PROVAS DE PISTA.

ÀS SUAS  
MARCAS!





ORGANIZE AS IDEIAS

PESQUISE AS CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DE UMA PISTA DE ATLETISMO E SUAS PROVAS DE CORRIDA. DEPOIS, RESPONDA:

**1.** O QUE SÃO RAIAS?

---

---

---

---

---

---

**2.** COMO OS ATLETAS SE POSICIONAM NA LARGADA DAS CORRIDAS DE VELOCIDADE?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## VAMOS EXPERIMENTAR

# VAMOS CORRER A VALER!

### MATERIAL NECESSÁRIO

- CONES (OU SIMILAR)

### PRÁTICA

DE FORMA ADAPTADA, VAMOS SINALIZAR COM CONES UMA PISTA AO REDOR DA QUADRA. DEPOIS, FORMEM UMA FILA COM TODOS OS COLEGAS.



© Rafael Santos

### REGRAS

COM A AJUDA DO PROFESSOR, AO SINAL DE UMA PALMA, O PRIMEIRO COLEGA SAI CORRENDO ATÉ COMPLETAR UMA VOLTA, E A CADA PALMA SAI O PRÓXIMO DA FILA. ASSIM É BEM TRANQUILO, VALE COMO UM AQUECIMENTO!

DEPOIS QUE TODOS JÁ TIVEREM CORRIDO, É HORA DE FAZER COM DUAS PALMAS. NA PRIMEIRA PALMA SAI O PRIMEIRO DA FILA E LOGO NA SEGUNDA PALMA DO PROFESSOR, SAI O PRÓXIMO.

O OBJETIVO DO SEGUNDO É ULTRAPASSAR O PRIMEIRO, QUE TENTA NÃO SER ULTRAPASSADO. E ASSIM CONTINUA ATÉ QUE TODOS TENHAM CORRIDO.

BOA CORRIDA!

**PROIBIDA A REPRODUÇÃO**



O ATLETISMO NASCEU NA CIDADE DE OLÍMPIA, NA GRÉCIA, CONSIDERADA O BERÇO DOS JOGOS OLÍMPICOS. ANTIGAMENTE, AS PROVAS DISPUTADAS ERAM AS DE CORRIDA, DANDO DESTAQUE À TRADICIONAL MARATONA.

NAS PARALIMPÍADAS, PESSOAS CEGAS CORREM EM DUPLA, COM GUIA VIDENTE. HÁ TAMBÉM A CORRIDA NA CADEIRA DE RODAS.



© Shariff Che' Lah - Fotolia.com



## FAÇA VOCÊ MESMO

A CORRIDA, ALÉM DE SER UM ESPORTE DE MARCA, TAMBÉM É UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE PODE SER PRATICADA POR TODOS, EM PEQUENAS OU GRANDES DISTÂNCIAS.

APROVEITE SEU TEMPO DE LAZER PARA PRATICAR CORRIDA. E, ASSIM, SEJA UM CAMPEÃO, CUIDANDO DA SUA SAÚDE!

NÃO ESQUEÇA QUE CADA UM TEM SEU LIMITE E ELE DEVE SER RESPEITADO.



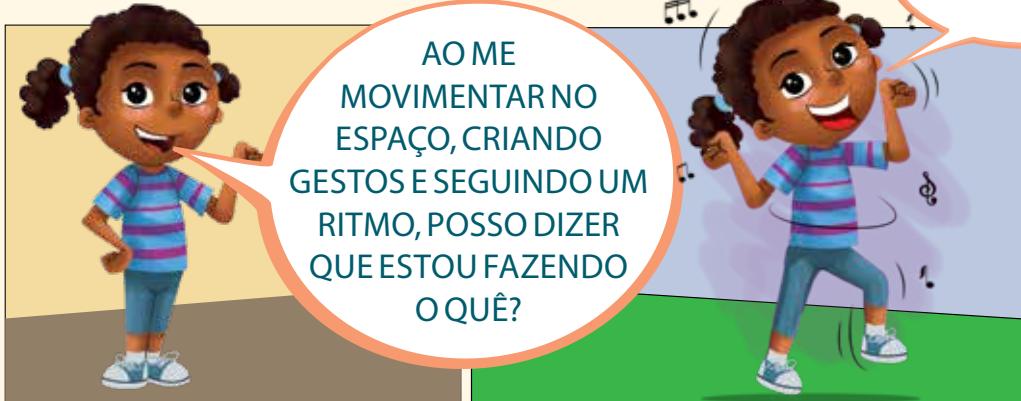
## ORGANIZE AS IDEIAS

DESENHE UMA PISTA DE CORRIDA. USE A CRIATIVIDADE!

# NO RITMO DA BATIDA



## FIQUE SABENDO



## HORA DE PRATICAR

### BRINCADEIRA DE PALMAS

EM DUPLA, VOCÊ E SEU COLEGA VÃO BATER PALMAS NO RITMO DA CANÇÃO. VALE INVENTAR DIFERENTES FORMAS DE BATER AS SUAS MÃOS NAS MÃOS DO COLEGA.

RETOME BRINCADEIRAS DE MÃO QUE VOCÊ OU SUA FAMÍLIA CONHECEM. ENSINE AOS COLEGAS E DIVIRTAM-SE!

Leah-Anne Thompson/123RF





## ORGANIZE AS IDEIAS

COMO FOI REALIZAR OS MOVIMENTOS COM AS MÃOS?  
DESENHE VOCÊ E SEU COLEGA BRINCANDO DE PALMAS.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



## FAÇA VOCÊ MESMO

COM BASE NAS BRINCADEIRAS RÍTMICAS, CRIE UMA COREOGRAFIA COM UM COLEGA, APRESENTANDO UMA NOVA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS.



## BATE-PAPO

CONVERSE COM OS COLEGAS E O PROFESSOR SOBRE AS SEGUINTE QUESTÕES:

- QUAL MÚSICA A SUA EQUIPE ESCOLHEU PARA FAZER A COREOGRAFIA?
- VOCÊS TIVERAM ALGUMA DIFICULDADE?
- DOS GRUPOS QUE SE APRESENTARAM, DE QUAL VOCÊ MAIS GOSTOU? POR QUÊ?

