



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
8ª semana
1º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA

Objeto de conhecimento - Esporte de precisão e marca¹

❖ Movimentos Naturais

Nós somos um corpo em movimento

Os atos de andar, correr, subir, pular, rolar, etc. podem ser aperfeiçoados por meio de jogos, de brincadeiras populares, de esportes, de natação, de movimentos rítmicos, entre outras atividades. Dessa forma, desenvolvemos nossas habilidades motoras, principalmente nos esportes de precisão e marca. Precisamos delas até mesmo para as tarefas mais comuns do dia a dia como escovar os dentes, trocar de roupa, amarrar os sapatos, guardar os brinquedos, etc. As atividades praticadas em Educação Física e Prática Esportiva oferecem grandes benefícios para a nossa vida. Quando os movimentos se aperfeiçoam, adquirimos capacidades motoras como flexibilidade, força, resistência e agilidade.

¹ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.

Jogos de equilíbrio

Sabemos que a Prática Esportiva considera o equilíbrio, a situação em que o corpo não cai, mesmo com pouca sustentação. Isso é conseguido pela combinação dos músculos.

O equilíbrio pode ser dinâmico, estático ou recuperado. O equilíbrio é **dinâmico** quando conseguido com o corpo em movimento, por exemplo, andar na trave de equilíbrio ou sobre as linhas de uma quadra.

É **estático** quando o corpo está em uma posição específica, conforme mostram as imagens.

Figura1. Movimento



Fonte: Movimento estático, 2019.

O equilíbrio **recuperado** acontece, como exemplos, quando um ginasta, ao perder o equilíbrio para um dos lados na finalização de uma acrobacia, consegue se recuperar ou, no handebol, quando o jogador faz um arremesso. Os exercícios e as atividades que envolvem equilíbrio são importantes não só para garantir localização, posição e orientação espacial, mas também para fortalecer os músculos que estabilizam as articulações, permitindo controle e precisão dos movimentos.

Dessa forma, quanto mais condicionado o corpo estiver em todas as capacidades físicas básicas, incluindo o equilíbrio, melhor será a saúde da pessoa ao longo da vida. Há diferentes tipos de jogos de equilíbrio. Entre eles, podemos citar: “corrida em um pé só”, “amarelinha”, entre outros.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

Figura 2. Salto com vara



Fonte: Salto com vara movimento dinâmico, 2020.

Desafios de Prática Esportiva

1. Encontre as palavras que estão escondidas no quadro abaixo e pinte-as com lápis colorido.

Figura 3. Cruzadinha

CORRER MOVIMENTOS SUBIR SALTAR CAMINHAR

T	M	M	K	O	J	F	L	G	A	N	X	I
R	C	O	R	R	E	R	A	F	D	C	Ã	O
R	B	V	E	R	D	E	D	X	D	D	O	R
R	C	I	N	S	E	T	O	Z	D	D	D	E
F	K	M	D	S	D	S	A	P	O	A	D	F
F	L	E	F	D	C	A	M	I	N	H	A	R
G	Ç	N	G	A	D	L	A	A	D	O	M	A
B	U	T	H	W	C	T	X	Q	D	T	O	T
N	Y	O	H	Q	C	A	Z	Q	D	E	R	O
M	T	S	U	B	I	R	A	A	C	L	R	H



Fonte: Gomes da Silva, 2019.

Secretaria Adjunta de Gestão Educacional - SAGE

2. Pesquise, em jornais ou revistas duas figuras que representem movimentos naturais e duas que representem atividades físicas. Recorte-as e cole-as no quadro abaixo.



3. Escolha uma das palavras que você encontrou no quadro do exercício 1 e represente-a com um desenho.



4. Brincando de “amarelinha”.

Material necessário

- Giz

Como brincar

I. Cada indivíduo vai receber um giz para desenhar uma amarelinha diferente da tradicional.

II. Você e quem estiver na brincadeira, vão organizar as regras de sua amarelinha e deve repassá-las aos demais que quiserem participar.

III. Ao final da brincadeira, converse com os participantes, inclusive os que participaram apenas na torcida, sobre como foi a atividade, sobre o que vocês sentiram.