



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal

5ª semana

4º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA

1. ESPORTE DE MARCA

Na atividade passada vimos sobre o esporte de marca, a corrida. Os esportes de marca são definidos como: “aqueles baseados na comparação dos registros dos índices alcançados em segundos, metros ou quilos. Exemplos: todas as provas do atletismo, como também patinação de velocidade, remo, ciclismo, levantamento de peso etc. Nessas provas, os adversários “medem forças” para saber quem foi mais rápido (menor tempo em horas, segundos, milésimos de segundo), quem foi mais longe ou mais alto (em metros e centímetros), quem levantou mais peso (em quantidade de quilos). Uma das características mais destacadas nos esportes de marca é a quebra de recordes. Nesta semana continuaremos vendo o esporte de marca sobre o salto.

Salto: em altura, com vara, em **distância** e triplo; Nesta aula, vamos conhecer o salto em altura.

Atletismo - provas de campo (iniciação ao salto em altura)

Você sabia que temos vários bichos que saltam? Esses bichos são: os coelhos, sapos, cangurus, onças, leões, etc. E você já saltou? Pois bem, desde cedo, crianças e jovens são acostumados a correr, saltar e arremessar objetos. Esses movimentos são típicos do atletismo, esses movimentos fazem parte da vida nossa.

O salto em altura no atletismo tem de vários estilos, mas apenas dois deles são os responsáveis pelas melhores marcas mundiais. São eles:

- **O estilo rolo ventral**
- **O estilo Flop**
- **O estilo tesoura é o mais simples, muito usado na iniciação escolar.**

Veja abaixo um vídeo sobre a história das técnicas do salto em altura.

<https://www.youtube.com/watch?v=EFjDyyB2MOA>

Vamos conhecer o salto ventral? Então assista ao vídeo abaixo

<https://www.youtube.com/watch?v=IemCqWe9EVM>

Desafio de Prática Esportiva

Vamos saltar? A brincadeira consiste em fazer o salto utilizando corda, colchão ou colchonete. Veja no link <https://www.youtube.com/watch?v=iIO4pv5hKfU> a técnica para que vocês executem essa atividade. Boa diversão!



Fonte: Salto... (2020).