



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSORA: TURMA: 5º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 18/05 a 22 DE MAIO DE 2020.

VÍDEO OU ÁUDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:

OUÇA O ÁUDIO E ASSISTA AO VÍDEO NO GRUPO PARA ENTENDER MELHOR COMO REALIZAR A ATIVIDADE.

ATIVIDADE

O que vamos aprender:

JOGOS ESPORTIVOS DE PRECISÃO: “Golfe” – Pré- Desportivo

Para que vamos estudar esses conteúdos:

PR.EF 05EF.n. 5.16

- Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporal, esquema e percepção corporais.

EF 12EF05

- Experimentar e fruir a práticas de jogos esportivos de precisão, por meio de atividades e jogos diversificados, adequados à realidade, enfatizando a manifestação do lúdico.

Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporais, esquema e percepção corporais.

Como vamos estudar esses conteúdos: O desenvolvimento global da criança apoia-se no comportamento perceptivo motor, o qual exige como condição variada oportunidade de aplicação.

Todo movimento voluntário envolve um elemento de “consciência” perceptiva que resulta de algum tipo de estímulo sensorial. Todos os movimentos voluntários envolvem o uso de um ou mais sistema sensoriais. Então, podemos observar que percepção e habilidades motora estão sempre muito próximos, como nos esportes de precisão que são aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e a eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo.

São exemplos de esportes de precisão: tiro esportivo, tiro com arco, golfe, bocha, sinuca, etc.

O jogo perceptivo-motor tem o objetivo de potencializar o sistema sensorial da visão, através de um jogo pré-desportivo para um esporte de precisão como é o golfe.

O QUE É O GOLFE: É um esporte no qual os jogadores usam diversos tipos de tacos para arremessar uma bola para uma série de buracos numa vasta extensão de terreno, usando o menor número possível de tacadas. É um dos poucos desportos com bola que não exige uma área de jogo normalizada. O campo de jogo geralmente consiste numa progressão de nove ou 18 buracos.

Hoje nós vamos aprender um jogo pré-desportivo para o jogo de golfe, ou seja as regras colocadas aqui foram alteradas para que você consiga realizar em casa.

REGRAS DO JOGO PRÉ-DESPORTIVO DE GOLFE:

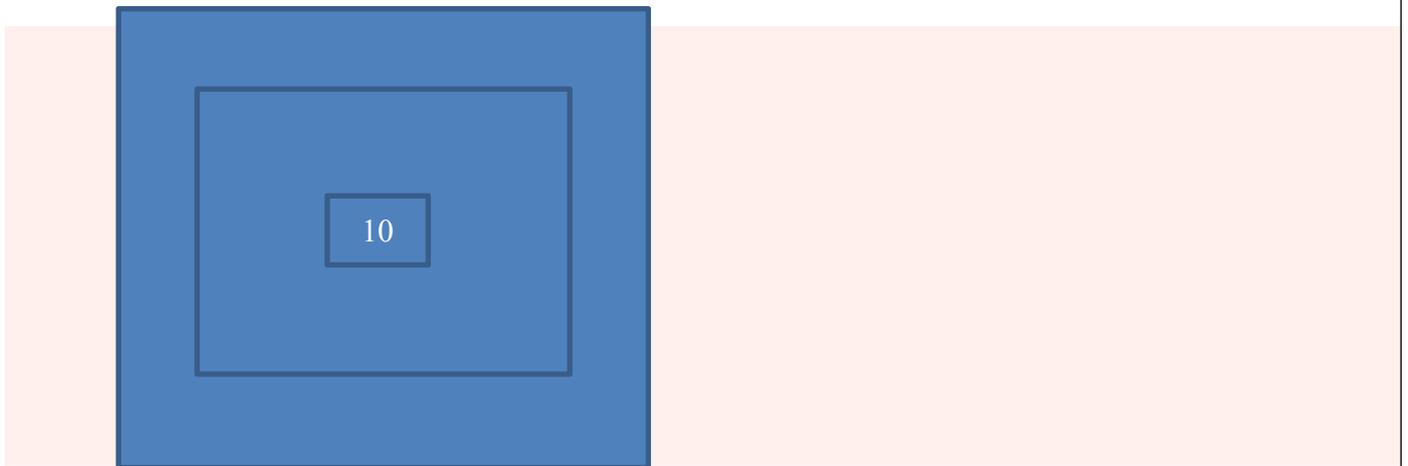
- É obrigatório segurar o taco com as duas mãos
- Você deve obedecer a distância determinada entre você e o quadrado.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

- As jogadas devem ser intercaladas, ou seja, você joga uma vez e passa a vez para o outro.
- Caso você não consiga marcar nenhum ponto na sua jogada, você deverá ficar uma vez sem jogar.
- Vence a partida quem conseguir marcar mais pontos ou vencer todos os quadrados primeiro.

COMO VAMOS JOGAR?

- faça o desenho dos quadrados igual a esse no chão.
- faça uma marca no chão distante de 1 a 2 metros do quadrado onde será colada a bolinha para ser batida com o taco.
- bata na bola com o taco, lembre-se você vai precisar perceber a força motora que vai utilizar pois o objetivo do jogo é fazer com que a bola fique parada dentro do quadrado.
- * Este jogo é muito legal chame seus pais para jogar com você.



OBS.: O quadrado menor é o que vale mais pontos, então do menor para o maior a pontuação será: 10, 8, 5 e 2.

MATERIAIS QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- taco, cabo de vassoura ou cabo de guarda-chuva
- Giz ou qualquer outro material para marcar o chão.

BOA AULA!!!

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