# AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 3º / 4º e 5º ANOS

AULA VI

PROF.ª IRIS
EMEF "GASPARZINHO"

OI CRIANÇAS!

HOJE VAMOS CONHECER UM POUCO SOBRE

**ESPORTES DE MARCA!**

# ESPORTES DE MARCA SÃO AQUELES BASEADOS NA COMPARAÇÃO DOS REGISTROS DAS MARCAS A PARTIR

DO TEMPO

DA DISTÂNCIA / ALTURA

DO PESO

# UM DOS ESPORTES DE MARCA É O ATLETISMO

CORRIDA DE VELOCIDADE

CORRIDA COM BARREIRAS

SALTO EM ALTURA

SALTO EM DISTÂNCIA

SALTO COM VARA

ARREMESSO DE PESO

# OUTROS ESPORTES DE MARCA

CICLISMO

HALTEROFILISMO

NATAÇÃO

REMO

HIPISMO

AGORA O DESAFIO!!!!

É IMPORTANTE QUE VOCÊS FAÇAM O AQUECIMENTO ANTES DE REALIZAREM O DESAFIO DO SALTO EM DISTÂNCIA. ESSE AQUECIMENTO É ESPECÍFICO DA MODALIDADE ATLETISMO.

PRIMEIRO AQUECIMENTO
(FILMINHO)

↓

# DESAFIO SALTO EM DISTÂNCIA

VOCÊS TERÃO QUE EXECUTAR TRÊS SALTOS E MEDIR A DISTÂNCIA DO SEU SALTO. ANOTE NO SEU CADERNO A MARCA (MEDIDA) DO SEU MELHOR SALTO QUE DEPOIS EU VOU PERGUNTAR.

## ATENÇÃO

PARA EXECUÇÃO DOS SALTOS VOCÊS TEM QUE SALTAR COM UM PÉ (PÉ DE IMPULSO) E CAIR COM OS DOIS PÉS.

VEJA OS EXEMPLOS NO FILMINHO, EM TODOS OS SALTOS, DESDE O MENINO DE 6 ANOS ATÉ OS MAIORES COMO IMPULSIONAM COM UM PÉ E CAEM COM OS DOIS.

É ASSIM QUE A PRÔ QUER OK? ☺

(FILMINHO)