

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA AMOSTRA GRÁTIS 6º AO 9º ANO



ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra pra você se familiarizar com nosso material.

Nosso material contém 500 Atividades de Educação Física para 6º ao 9º ano do Fundamental 2.

Todas com os códigos das habilidades em todas as folhas de atividades e com gabaritos de todas as atividades.



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO



BASQUETE - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

BASQUETE

O basquetebol, ou simplesmente basquete, é um esporte coletivo praticado entre duas equipes. Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra.

Atualmente, o basquetebol é um dos jogos olímpicos mais populares no mundo. Nas escolas, é um dos esportes mais praticados nas aulas de educação física.



Origem e História

O basquetebol foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith (1861-1940).

Na época, ele trabalhava na Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachusetts, nos Estados Unidos.

BASQUETE - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

BASQUETE

1- Sobre o basquete, a afirmação FALSA está na alternativa:

- a) O basquetebol é um esporte coletivo praticado entre duas equipes.
- b) Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra.
- c) Atualmente, o basquetebol é um dos jogos olímpicos mais populares no mundo.
- d) Ganha a equipe que fizer o maior número de gols.

2- O Basquetebol foi inventado pelo professor _____ no ano de _____ em Massachusetts, EUA. O que motivou a criação do basquete foi

3- Em quanto tempo o basquete é dividido? _____

4- Sobre a trajetória do Basquetebol, marque a única alternativa correta:

- a) Ainda não faz parte dos Jogos Olímpicos.
- b) Foi inserido nos Jogos Olímpicos de 1936, na Alemanha.
- c) Foi incluído nos Jogos Olímpicos de 1904, nos Estados Unidos.
- d) É um esporte olímpico desde a primeira Olimpíada Moderna em 1886.

DANÇA DE SALÃO - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

DANÇA DE SALÃO

- Marque um X na dança de salão clássica:



(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ESPORTE COOPERATIVO E ESPORTE COMPETITIVO

1- Cite algumas diferenças do esporte cooperativo e competitivo:

2- Cite 2 pontos negativos dos jogos competitivos:

3- O que são jogos competitivos?

4- O que são jogos cooperativos?

ESPORTE DE PRECISÃO - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

4- Bocha é uma modalidade disputada tanto em quadras abertas quanto fechadas. Para isso, usa-se as bochas: pequenas bolas feitas de madeira ou de resina sintética. Qual é o objetivo desse jogo?

5- Escreva as principais características do esporte de precisão:



(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

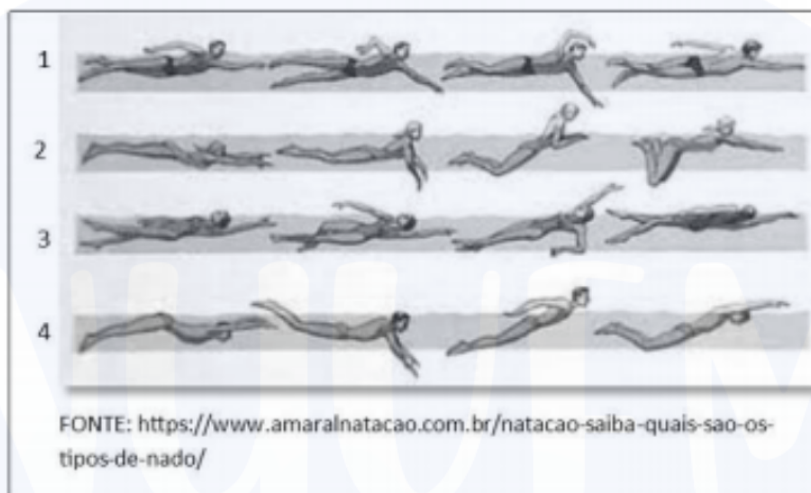
7º ANO



A NATAÇÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____



- Marque a opção CORRETA, em relação aos estilos (tipos) de nado, representados na imagem nos números 1, 2, 3 e 4 respectivamente:

(A) Crawl , borboleta, costas e peito.

(B) Crawl , peito, costas e borboleta.

(C) Costa, peito, crawl e borboleta.

(D) Peito, crawl , costas e borboleta.

- Qual é o nome do estilo que os braços se movem de maneira alternada, com o nadador flexionando o cotovelo, puxando água com a mão e esticando o braço a frente do corpo. No momento em que o nadador puxa a água, ele pode optar por respirar, colocando a cabeça ao lado e puxando a ar com a boca. Nos demais momentos a cabeça deve sempre permanecer estática. Enquanto as pernas são batidas de forma simultânea?

VOLEIBOL - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

VOLEIBOL

Posições do voleibol

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra que apresenta uma ordem de rotação:

- 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

Quando se comete faltas no vôlei?

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

- Dois Toques: quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.
- Quatro Toques: quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.
- Toque apoiado: quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.
- Rotação: se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.
- Rede: se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos do vôlei são:

- Saque
- Recepção
- Levantamento
- Ataque
- Bloqueio

VOLEIBOL - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

VOLEIBOL

Em 1949, aconteceu o primeiro campeonato mundial de voleibol para homens na Checoslováquia, no qual a Rússia saiu campeã. Três anos mais tarde, esse campeonato já incluiu o voleibol para mulheres, com vitória para o Japão.

A partir de 1964, o vôlei se tornou um esporte olímpico, o qual permanece até os dias atuais. Hoje ele possui muitas equipes e adeptos pelo mundo.

Exercícios...

1- O Voleibol foi criado por William Morgan no ano de 1895 nos Estados Unidos. O que motivou a invenção desse esporte?

2- Morgan quando criou o voleibol, utilizou equipamentos de outros jogos. Marque a opção que corresponde aos jogos que emprestaram equipamentos para o "Mintonette", nome original do vôlei.

- a) Handebol e tênis.
- b) Futebol e basquetebol.
- c) Futebol e handebol.
- d) Basquetebol e tênis.

FLOORBALL - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

4- De que material é feito o taco do Floorball?

() O taco é construído em plástico, com o cabo em fibra de carbono revestido por um antiderrapante.

() O taco é construído em fibra de vidro, com o cabo em madeira revestido por um antiderrapante.

() O taco é construído em madeira, com o cabo em ferro revestido por um derrapante.

5- Como é a bola do Floorball?



JOGOS ELETRÔNICOS - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Exercícios...

1- Com relação aos jogos eletrônicos, quais das afirmativas apresentam benefícios para a saúde?

() Ferramenta fundamental no tratamento de reabilitação física, ajudando a transformar a vida de muitas pessoas com limitações ou com deficiências físicas.

() Diminuição dos exercícios em relação aos movimentos corporais.

() Melhora da habilidade de resolução de problemas.

() Os princípios de aprendizagem encontrados nos jogos eletrônicos não tem validade quando aplicados na educação escolar.

() Os jogos eletrônicos apresentam pouquíssimo potencial para construir os conhecimentos a partir do estímulo, da ludicidade, da interatividade.

2- Com relação ao jogo eletrônico, marque **V** para o enunciado **VERDADEIRO** e **F** para o enunciado **FALSO**:

() Os jogos eletrônicos estão em constante evolução e são uma das formas de entretenimento mais populares do mundo.

() Pais devem ficar despreocupados com os filhos, não havendo necessidade de orientação para esse mundo virtual.

() No início, os jogos eletrônicos eram bastante simples, com gráficos básicos e sem som.

() Hoje em dia, não há possibilidade de jogar com pessoas localizadas em outra parte do mundo.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

8º ANO



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

AS CAPACIDADES DO MOVIMENTO HUMANO: A AGILIDADE

1- Escreva se a atividade mostrada é sobre resistência, flexibilidade, força, velocidade ou agilidade:



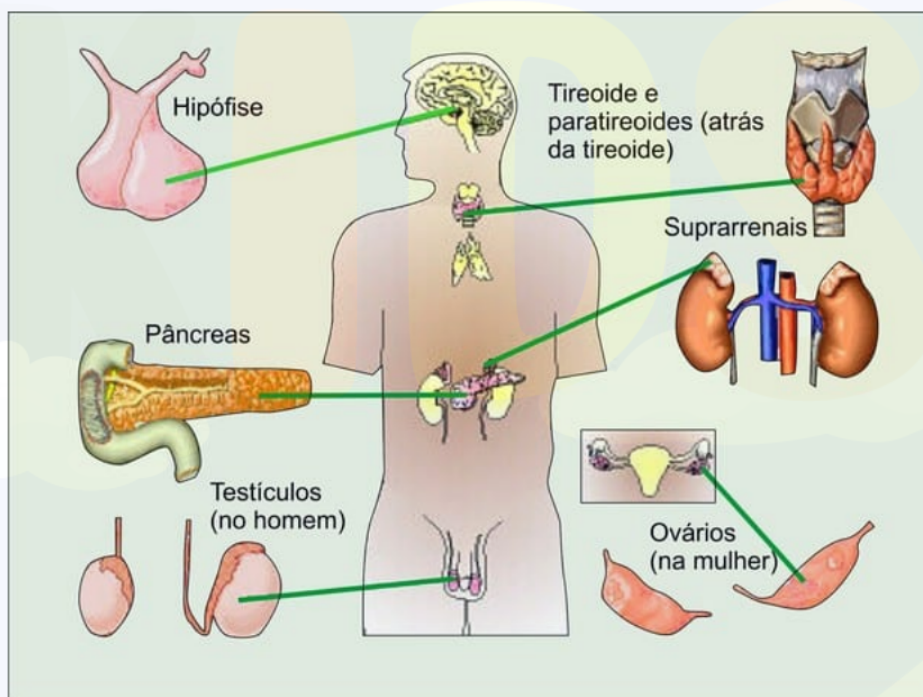
FUNCIONAMENTO DO CORPO - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

1- Quais são as principais glândulas endócrinas?

2- O que é o sistema endócrino? Retire do texto.



<https://descomplica.com.br/blog/resumo-sistema-endocrino/>

HANDEBOL - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

O HANDEBOL

1- Nomeie os fundamentos do Handebol.



(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.



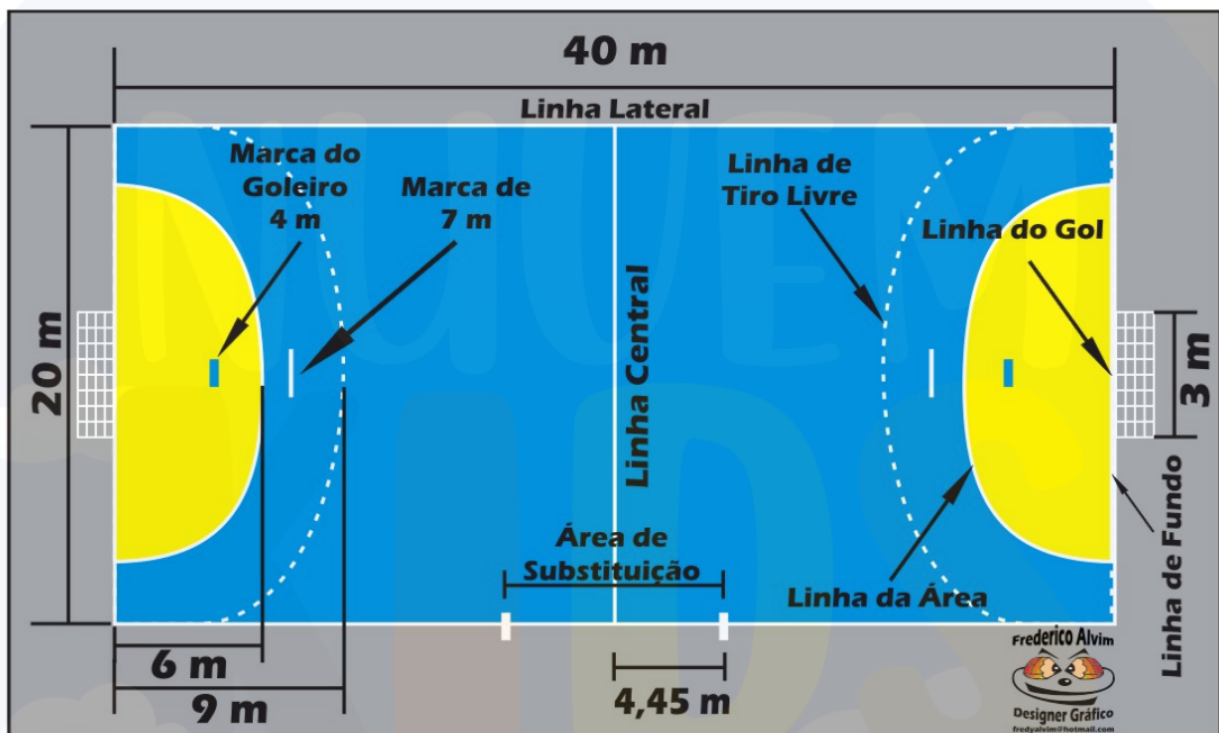
HANDEBOL - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

O HANDEBOL

A quadra do Handebol:



<http://blog.queroconteudo.com/2018/10/a-quadra-de-jogo-e-suas-demarcacoes-no.html>

A quadra de jogo é um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Consiste em duas áreas de gol e uma área de jogo. Os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores são chamados de linhas de gol (entre os postes da baliza) ou linhas de fundo (em ambos os lados da baliza).

BEISEBOL - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Responda:

1- Qual é o formato do campo de beisebol?

2- Como é chamado o jogador que pega as bolas longas que são rebatidas?

3- Quantos juízes apitam uma partida de beisebol? _____

4- Como é chamado a rebatida quando a bola sai do estádio?

5- O beisebol é um esporte muito popular em que País?

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

9º ANO



BOXE - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Se um dos lutadores for derrubado, o outro deve se dirigir a um canto neutro do ringue (corner) em que não está sua equipe ou a equipe do oponente. Se ao final da contagem regressiva o lutador derrubado não levantar, o árbitro declarará nocaute (knockout) e a luta termina imediatamente.

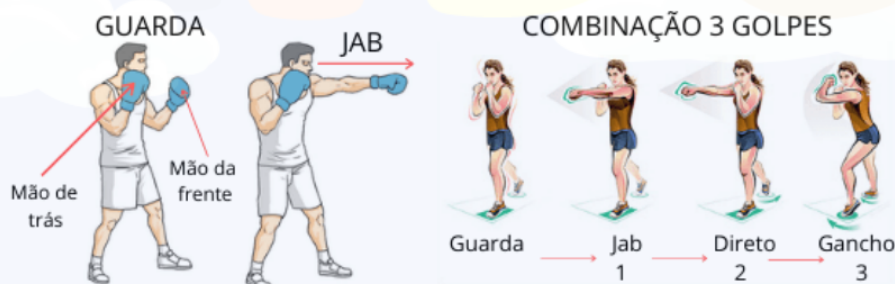
Durante toda a luta, três juízes do lado de fora do ringue decidem a pontuação dos rounds através da combinação de quatro critérios:

Agressividade efetiva: os lutadores precisam ser agressivos de forma efetiva. O vencedor do round será o lutador que de fato acertar mais golpes (e não apenas desferir) e evitar golpes do oponente.

Dominância no ringue: o vencedor do round será o lutador que controla a ação e impõe sua vontade e estilo.

Defesa: os juízes levam em consideração e efetividade com que os lutadores se esquivam, aparam e defendem golpes.

Golpes fortes e limpos: golpes fortes e acertados de forma limpa valem mais do que golpes fracos ou conectados parcialmente. Esse critério deve ser analisado em conjunto com a quantidade de golpes acertados.



www.dicaseducacaofisica.info



Upper
golpe de baixo
para cima
atingindo o
queixo



Direto
soco em
linha reta



Gancho
golpe curto e
rápido, feito
com movimento
circular

BOXE - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

1- Relacione as colunas:

(1) Boxe francês

(2) boxe chinês

(3) muay thai

() combina técnicas de boxe com diversas outras, utilizando de cotoveladas, joelhadas, chutes com todas as áreas da perna, joelhadas...

() não são permitidos chutes com a canela ou qualquer área da perna que não sejam os pés.

() técnicas de queda, arremesso, rasteiras e, em algumas competições, cotoveladas e joelhadas.

JIU JITSU - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Responda...

1- Em que ano o Jiu Jitsu chegou no Brasil?

2- Você já assistiu essa modalidade de esporte?

Veja o vídeo a seguir mostrando algumas técnicas do esporte:



<https://youtu.be/hMXvNs7i7aI>

CAPOEIRA - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

1- Diferencie a capoeira Regional da capoeira Angola.

2- Qual foi o presidente que permitiu a volta da capoeira, pós ser proibida ao ser vista como uma prática violenta e pervestida?

3- Qual o nome do movimento na capoeira em que o participante se esquiva e se abaixa até ficar próximo ao solo, com uma perna estendida e a outra flexionada para desviar do oponente?

4- Explique o que é o golpe "benção".

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CABARITOS

6º ANO



BASQUETE - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

BASQUETE

1- Sobre o basquete, a afirmação FALSA está na alternativa:

- a) O basquetebol é um esporte coletivo praticado entre duas equipes.
- b) Ele é jogado com uma bola, onde o objetivo é inseri-la no cesto fixo que está localizado nas extremidades da quadra.
- c) Atualmente, o basquetebol é um dos jogos olímpicos mais populares no mundo.
- d) Ganha a equipe que fizer o maior número de gols.

2- O Basquetebol foi inventado pelo professor James Naismith no ano de 1891 em Massachusetts, EUA. O que motivou a criação do basquete foi

a vontade de criar um jogo que pudesse ser realizado em local fechado, que fosse jogado com as mãos e que não demandasse muito contato físico.

3- Em quanto tempo o basquete é dividido? quatro períodos iguais de 10 minutos cada.

4- Sobre a trajetória do Basquetebol, marque a única alternativa correta:

- a) Ainda não faz parte dos Jogos Olímpicos.
- b) Foi inserido nos Jogos Olímpicos de 1936, na Alemanha.
- c) Foi incluído nos Jogos Olímpicos de 1904, nos Estados Unidos.
- d) É um esporte olímpico desde a primeira Olimpíada Moderna em 1886.

DANÇA DE SALÃO - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

DANÇA DE SALÃO

- Marque um X na dança de salão clássica:



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ESPORTE COOPERATIVO E ESPORTE COMPETITIVO

1- Cite algumas diferenças do esporte cooperativo e competitivo:

Os Jogos Cooperativos é um processo de interação social para unir as pessoas, para se divertir, ganhar a confiança de si mesmo e dos outros, é fazer amizades e gastar energia. Jogos Competitivos tem a finalidade de estimular a competição entre os participantes.

2- Cite 2 pontos negativos dos jogos competitivos:

Levar os participantes à rivalidade, a autoestima de quem perdeu. / Resposta pessoal.

3- O que são jogos competitivos?

Jogos Competitivos tem a finalidade de estimular a competição entre os participantes. Porém, a competição deve ser saudável, educativa, para ensinar que perder ou ganhar não é o que importa, mas sim fazer com que todos trabalhem por um objetivo em comum.

4- O que são jogos cooperativos?

Os jogos cooperativos são práticas que geram um ambiente de coletividade e ajuda entre os participantes. Seus objetivos focam na resolução de tarefas.

ESPORTE DE PRECISÃO - 6º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

4- Bocha é uma modalidade disputada tanto em quadras abertas quanto fechadas. Para isso, usa-se as bochas: pequenas bolas feitas de madeira ou de resina sintética. Qual é o objetivo desse jogo?

Marcar pontos com o lançamento de bochas, posicionando-as o mais próximo possível do bolim (bola menor lançada inicialmente como alvo)

5- Escreva as principais características do esporte de precisão:

- Requer o controle do atleta quanto ao manejo preciso do objeto;
- O atleta deve desenvolver uma mira e/ou pontaria precisa;
- Há um lançador, batedor ou arremessador;
- Acontecem arremessos, batidas e/ou lançamentos de objetos específicos;
- Há um alvo a ser acertado ou aproximado;
- Há uma relação proporcional entre o alvo e o objeto a ser lançado em relação ao formato e à distância;
- Constituem modalidades cujas provas são disputadas individual e coletivamente. Entretanto, não há interação direta entre os adversários.



(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CABARITOS

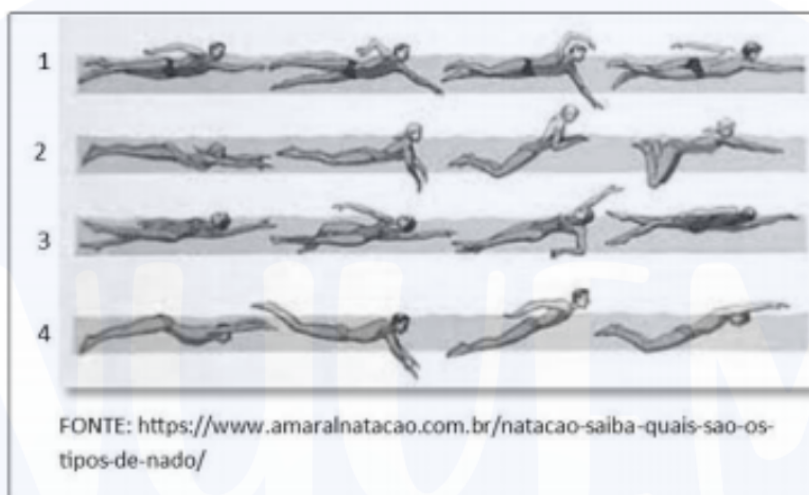
7º ANO



A NATAÇÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____



- Marque a opção CORRETA, em relação aos estilos (tipos) de nado, representados na imagem nos números 1, 2, 3 e 4 respectivamente:

(A) Crawl , borboleta, costas e peito.

(B) Crawl , peito, costas e borboleta.

(C) Costa, peito, crawl e borboleta.

(D) Peito, crawl , costas e borboleta.

- Qual é o nome do estilo que os braços se movem de maneira alternada, com o nadador flexionando o cotovelo, puxando água com a mão e esticando o braço a frente do corpo. No momento em que o nadador puxa a água, ele pode optar por respirar, colocando a cabeça ao lado e puxando a ar com a boca. Nos demais momentos a cabeça deve sempre permanecer estática. Enquanto as pernas são batidas de forma simultânea?

NADO LIVRE (CRAWL)

VOLEIBOL - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

VOLEIBOL

Em 1949, aconteceu o primeiro campeonato mundial de voleibol para homens na Checoslováquia, no qual a Rússia saiu campeã. Três anos mais tarde, esse campeonato já incluiu o voleibol para mulheres, com vitória para o Japão.

A partir de 1964, o vôlei se tornou um esporte olímpico, o qual permanece até os dias atuais. Hoje ele possui muitas equipes e adeptos pelo mundo.

Exercícios...

1- O Voleibol foi criado por William Morgan no ano de 1895 nos Estados Unidos. O que motivou a invenção desse esporte?

O objetivo de Morgan, que trabalhava na ACM de Holyoke no Massachusetts, era criar um esporte de equipes sem contato físico entre os adversários de modo a minimizar os riscos de lesão.

2- Morgan quando criou o voleibol, utilizou equipamentos de outros jogos. Marque a opção que corresponde aos jogos que emprestaram equipamentos para o "Mintonette", nome original do vôlei.

a) Handebol e tênis.

b) Futebol e basquetebol.

c) Futebol e handebol.

d) Basquetebol e tênis.

FLOORBALL - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

4- De que material é feito o taco do Floorball?

O taco é construído em plástico, com o cabo em fibra de carbono revestido por um antiderrapante.

O taco é construído em fibra de vidro, com o cabo em madeira revestido por um antiderrapante.

O taco é construído em madeira, com o cabo em ferro revestido por um derrapante.

5- Como é a bola do Floorball?

A bola é feita de plástico, possui 26 furos que medem 11 mm cada e pode ser encontrada em diversas cores. Ela possui diâmetro de 72mm e pesa entre 20 e 23 gramas.



(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.



JOGOS ELETRÔNICOS - 7º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Exercícios...

1- Com relação aos jogos eletrônicos, quais das afirmativas apresentam benefícios para a saúde.

() Ferramenta fundamental no tratamento de reabilitação física, ajudando a transformar a vida de muitas pessoas com limitações ou com deficiências físicas.

() Diminuição dos exercícios em relação aos movimentos corporais.

Melhora da habilidade de resolução de problemas.

() Os princípios de aprendizagem encontrados nos jogos eletrônicos não tem validade quando aplicados na educação escolar.

() Os jogos eletrônicos apresentam pouquíssimo potencial para construir os conhecimentos a partir do estímulo, da ludicidade, da interatividade.

2- Com relação ao jogo eletrônico, marque **V** para o enunciado **VERDADEIRO** e **F** para o enunciado **FALSO**:

Os jogos eletrônicos estão em constante evolução e são uma das formas de entretenimento mais populares do mundo.

Pais devem ficar despreocupados com os filhos, não havendo necessidade de orientação para esse mundo virtual.

No início, os jogos eletrônicos eram bastante simples, com gráficos básicos e sem som.

Hoje em dia, não há possibilidade de jogar com pessoas localizadas em outra parte do mundo.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CABARITOS

8º ANO



NOME: _____

DATA: ____/____/____

AS CAPACIDADES DO MOVIMENTO HUMANO: A AGILIDADE

1- Escreva se a atividade mostrada é sobre resistência, flexibilidade, força, velocidade ou agilidade:



Resistência



Força



Velocidade



Flexibilidade

(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.



NOME: _____

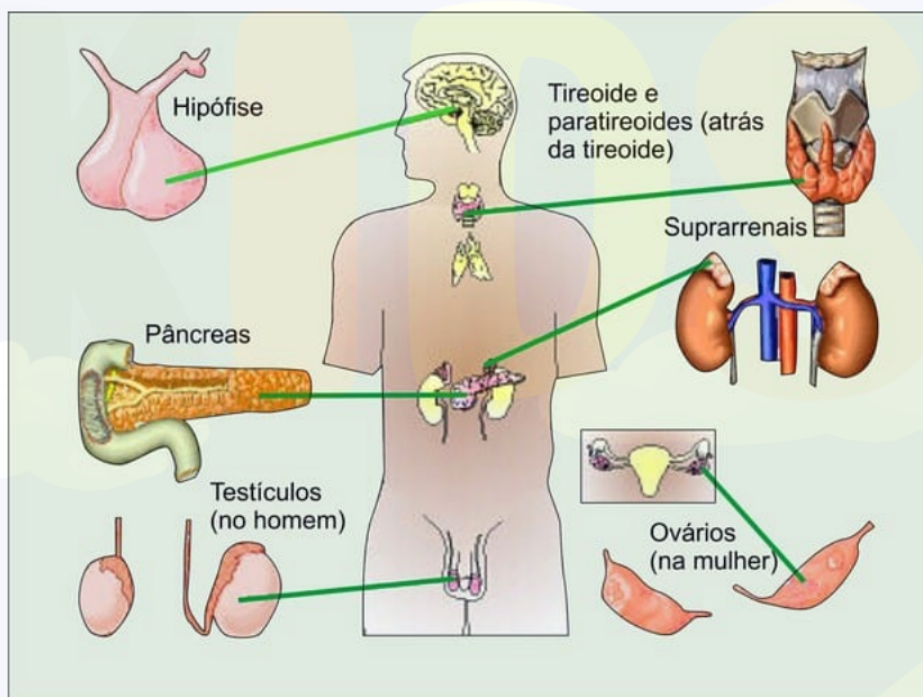
DATA: ____ / ____ / ____

1- Quais são as principais glândulas endócrinas?

A pineal, a hipófise, a tireoide, as paratireoides, as suprarrenais, o pâncreas, os ovários (nas mulheres) e os testículos (nos homens).

2- O que é o sistema endócrino? Retire do texto.

O sistema endócrino atua no crescimento de tecidos, no equilíbrio hídrico do corpo, na reprodução e no metabolismo de carboidratos. Ele é formado por uma série de glândulas, chamadas de glândulas endócrinas.



<https://descomplica.com.br/blog/resumo-sistema-endocrino/>

HANDEBOL - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

O HANDEBOL

1- Nomeie os fundamentos do Handebol.



Empunhadura



Passe



Drible



Recepção



Arremesso



Drible



Fintas



(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.



BEISEBOL - 8º ANO

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Responda:

1- Qual é o formato do campo de beisebol?

Quadrado de 27,4 metros de lado que está inserido num semicírculo.

2- Como é chamado o jogador que pega as bolas longas que são rebatidas?

Apanhador (catcher)

3- Quantos juízes apitam uma partida de beisebol? 4

4- Como é chamado a rebatida quando a bola sai do estádio?

Home Run

5- O beisebol é um esporte muito popular em que País?

Estados Unidos

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CABARITOS

9º ANO



BOXE - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Exercícios...

1- Geralmente são quantos round por luta?

9 a 12

2- Qual são as responsabilidades do árbitro?

É responsável por separar os lutadores, fazer a contagem regressiva quando um deles é derrubado, interferir nos casos de falta, etc.

3- Descreva os 4 critérios de pontuações que os juízes utilizam para marcar os pontos.

Decisão por pontos: quando todos os rounds terminam sem que haja nocaute, as pontuações dos três juízes são somadas para determinar o vencedor. Nesses casos, existem quatro resultados possíveis:

Decisão unânime: todos os juízes definem que o mesmo lutador obteve mais pontos. Não é necessário que os juízes atribuam a pontuação de forma idêntica, basta que todos concordem sobre qual lutador foi vencedor.

Decisão dividida: dois juízes definem o mesmo vencedor enquanto o terceiro o define como perdedor. Nesses casos, prevalece o julgamento dos dois juízes que concordam.

Decisão majoritária: similar à decisão dividida, mas ocorre quando o terceiro juiz define a luta como empate. Da mesma forma, prevalece o julgamento da maioria.

BOXE- 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

1- Relacione as colunas:

(1) Boxe francês

(2) boxe chinês

(3) muay thai

(3) combina técnicas de boxe com diversas outras, utilizando de cotoveladas, joelhadas, chutes com todas as áreas da perna, joelhadas...

(2) não são permitidos chutes com a canela ou qualquer área da perna que não sejam os pés.

(1) técnicas de queda, arremesso, rasteiras e, em algumas competições, cotoveladas e joelhadas.

JIU JITSU - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Responda...

1- Em que ano o Jiu Jitsu chegou no Brasil?

1914

2- Você já assistiu essa modalidade de esporte?

Pessoal.

Veja o vídeo a seguir mostrando algumas técnicas do esporte:



<https://youtu.be/hMXvNs7i7aI>

CAPOEIRA - 9º ANO

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

1- Diferencie a capoeira Regional da capoeira Angola.

Capoeira de Angola é como os negros escravos jogavam capoeira. Caracterizada por ser mais lenta, porém rápida, movimentos furtivos. E a capoeira regional foi criada pelo mestre bimba que teria incorporado golpes do batuque, uma luta já extinta, que era rica em golpes traumáticos e desequilibrastes.

2- Qual foi o presidente que permitiu a volta da capoeira, pós ser proibida ao ser vista como uma prática violenta e pervestida?

Getúlio Vargas

3- Qual o nome do movimento na capoeira em que o participante se esquiva e se abaixa até ficar próximo ao solo, com uma perna estendida e a outra flexionada para desviar do oponente?

Negativa

4- Explique o que é o golpe "benção".

Estando em base de ginga, atinge-se o adversário com a perna de trás, usando a planta dos pés. Assim, o aplicante empurra o adversário. Boca de calça: puxam-se as duas pernas do adversário com as mãos, podendo ajudar com uma cabeçada.

Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com **500 atividades** de educação física do fundamental 2.

de ~~R\$147~~ por apenas **R\$57,90**

ADQUIRIR AGORA

