

AMOSTRA GRÁTIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

FUNDAMENTAL I



ATENÇÃO!

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

Nosso material contém **150 PÁGINAS DE ATIVIDADES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA FUNDAMENTAL 1**



CONHEÇA OS CONTEÚDOS

1º ANO

Jogos ou brincadeiras
Danças
Esportes

2º ANO

Jogos e brincadeiras
Esportes
Jogos práticos

3º ANO

Brincadeiras tradicionais e
folclóricas
Esportes
Diferenças entre esportes e jogos

4º ANO

Danças regionais
Ginásticas
Esportes

5º ANO

Artes maciais
Esporte de rede e parede
Esportes de campo e taco

ATIVIDADES

1- Junto com a sua turma e seguindo as instruções da professora faça os movimentos representados nas imagens a seguir e circule as que você tiver dificuldade em executar:



https://thumbor.novaescola.org.br/uAQQ6LSK8e9zR_piN1vwqY4LBdY=/cdn.novaescola.org.br/planosdeaula/content/EDF3_07GIN01-1OJO93XftsYQBjejRXVulmyXnDb3x8LzF.jpg

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Futebol Americano

O Futebol Americano é um esporte que se baseia na velocidade, na agilidade, na força bruta e na capacidade tática de seus jogadores. Estes trabalham em equipe empurrando, bloqueando ou perseguindo os adversários para que a bola possa avançar pelo território até a zona de pontuação. O jogo é formado por várias jogadas de curta duração que se estendem pelo tempo total da partida, uma hora. Substituições são permitidas entre todas as jogadas, fazendo do jogo altamente tático e estratégico.



Os 11 jogadores de cada time em campo possuem funções bastante definidas e específicas dentro das complexas estratégias elaboradas. Os times devem somar o máximo de pontos possíveis no jogo, sendo que a jogada mais valiosa é a penetração na endzone, o fundo do campo adversário. Esta jogada possui um nome mundialmente famoso, touchdown, e vale seis pontos e o direito de um chute ao gol valendo um ponto ou uma nova corrida até a endzone valendo dois pontos. O único caso em que a equipe pode pontuar sem a posse da bola é quando derruba o adversário com a bola em sua própria endzone. Os 60 minutos de jogo são divididos em dois tempos que possuem um intervalo cada. Ou seja, o jogo é jogado em quartos de 15 minutos. Quando o jogo termina empatado, joga-se uma prorrogação na qual vence o primeiro time a pontuar.

O campo de Futebol Americano possui 109,73 metros de comprimento e 48,76 metros de largura. Entre as linhas de gol está o campo de jogo e atrás delas estão as áreas de finalização, as endozones onde são marcados os touchdowns. As traves que formam o gol estão posicionadas na forma horizontal de um Y no limite das endzones, na região central.

Nos Estados Unidos, o Futebol Americano é o esporte mais popular. Vários times disputam a competição nacional chamada de National Football League ou simplesmente NFL.

<https://www.infoescola.com/esportes/futebol-americano/>

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.



ATIVIDADES

1- O que é futebol americano?

2- Como funciona o futebol americano?

3- Pesquise e cite nomes de 5 jogadores que fizeram ou fazem sucesso no futebol americano:

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.



A capoeira tem origem nos povos escravizados e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.

A palavra capoeira significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos ka'a ("mata") e pûer ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena.

Características da Capoeira

- acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas;
- formação em roda: roda de capoeira;
- graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.

Uma característica que distingue a capoeira de outras lutas é o fato de a mesma ser acompanhada por música.

Acredita-se que tem origem com os fugitivos da escravidão, os quais utilizavam frequentemente a vegetação rasteira para fugirem do encalço dos capitães-do-mato. Esses foram os primeiros capoeiristas.

<https://www.todamateria.com.br/capoeira/>

(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.



ATIVIDADES

1- Segundo o texto, o que é capoeira?

2- Quais são as características da capoeira?

3- Pesquise e cole no espaço abaixo elementos, roupas ou instrumentos utilizados na capoeira:



(EF35EF09) Experimentar, recriar e fruir danças populares do Brasil e do mundo e danças de matriz indígena e africana, valorizando e respeitando os diferentes sentidos e significados dessas danças em suas culturas de origem.



ATIVIDADES

1- O que são esportes de campo e taco?

2- Quais são as características desse tipo de esporte?

3- Pesquise:

a) Como se joga críquete:

b) Principais regras do críquete:

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Jiu-jítsu

O jiu-jítsu é um esporte de combate e uma arte marcial que foi desenvolvida no Japão. Trata-se de uma luta em que o atleta tenta controlar o adversário com golpes até conseguir imobilizá-lo usando técnicas de torção ou estrangulamento, que finalizam o combate.

Esta é uma arte marcial difícil, porque exige movimentos complexos, rápidos e não são permitidos socos e chutes.

As cores das faixas são diferentes para atletas com até 15 anos e para atletas a partir dos 16 anos.

Para atletas entre 4 e 15 anos, as cores das faixas são:

1. branca
2. cinza e branca
3. cinza
4. cinza e preta
5. amarela e branca
6. amarela
7. amarela e preta
8. laranja e branca
9. laranja
10. laranja e preta
11. verde e branca
12. verde
13. verde e preta



<https://www.todamateria.com.br/jiu-jitsu/>

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.



ATIVIDADES

1- Segundo o texto, o que é jiu-jitsu?

2- Pesquise a origem do jiu-jitsu no Brasil:

3- Pesquise nomes de 5 lutadores brasileiros famosos do jiu-jitsu e coloque-os aqui:

(EF35EF13) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Futevôlei



Futevôlei é um esporte com rede divisória popularmente praticado em praias. É jogado entre duas equipes de dois jogadores cada e proporciona inúmeros benefícios aos praticantes.

O futevôlei é jogado por duas equipes compostas por dois jogadores. Cada equipe ocupa um lado da quadra retangular de vôlei de praia, com delimitações oficiais de 9×18 metros. Ao centro dessa quadra é disposta uma rede com altura de 2,20 metros, por cima da qual a bola deve ser jogada pelos jogadores.

Cada equipe pode tocar a bola no máximo três vezes antes de tentar finalizá-la no lado da quadra em que está a equipe oponente. Para isso, os jogadores precisam revezar entre si, sendo permitido o uso de todas as partes do corpo na execução dos fundamentos, exceto os braços, os antebraços e as mãos.

Fundamentos

- Saque;
- Recepção;
- Passe/levantada;
- Ataque;
- Defesa.

Enquanto prática corporal, o futevôlei tem potencialidade para proporcionar inúmeros benefícios para o bem-estar e a qualidade de vida dos praticantes.

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/futevolei>

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



ATIVIDADES

1- Retire do texto:

a) O que é futevôlei?

b) Como o futevôlei é jogado?

c) Quais são os fundamentos do futevôlei?

d) Quantas vezes cada equipe pode tocar na bola?

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Esportes de campo e taco

Esportes de campo e taco são uma das formas de categorização das modalidades esportivas.

Esportes de campo e taco são modalidades cujo objetivo é rebater a bola o mais longe possível. Com isso, busca-se ganhar tempo para percorrer as bases o maior número de vezes possível e/ou percorrer a maior distância entre elas. Assim, esses esportes têm como uma das principais características o ataque e a defesa simultânea entre as equipes. Portanto, cada uma possui sua vez de atacar e defender.

Outra característica dessa categoria de esportes é que nela, diferentemente de outras categorias, é sempre a equipe defensiva quem inicia com a posse da bola. Assim, com o início do jogo, os defensores tentam transportar a bola o mais rápido possível para setores do campo que impeçam os oponentes de pontuarem e/ou que leve à eliminação dos corredores da equipe.

Exemplos de modalidades

- Beisebol
- Softbol
- Críquete



<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/esportes-de-campo-e-taco>

(EF35EF05) Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de campo e taco, rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.



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

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com
150 PÁGINAS DE ATIVIDADES
EDUCAÇÃO FÍSICA - Fundamental 1

de ~~R\$ 75~~ por apenas **R\$ 27,90**

ADQUIRIR AGORA

