ESCOLA: NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 6 ANO A/B

ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO

ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO: 6 ano A –06/11 09/11 13/11 16/11 6 ano B – 03/11 09/11 10/11 16/11

QUANTIDADE DE AULAS: 6 ano A – 04 6 ano B - 04

OBJETOS DE CONHECIMENTO:

Esportes de campo e taco -Futebol americano e Rúgbi.

HABILIDADES:

(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.

1. OBSERVE AS IMAGENS:

- **ESPORTE**: RÚGBI
- **ORIGEM**: INGLATERRA:
- **ANO**: 1823.
- **NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPE NO TRADICIONAL**: 15
- **EQUIPAMENTOS:** CHUTEIRA, MORDEDORA, SCRUM CAP, OMBREIRAS, BOLA, PROTETOR DE TÓRAX E CABEÇA E UNIFORME.



A) ESPORTE:

- ☐ FUTEBOL AMERICANO.
- ☐ RÚGBI.
- ☐ FUTEBOL.

B) ORIGEM E ANO.

- ☐ INGLATERRA E 1800.
- ☐ BRASIL E 1800.
- ☐ INGLATERRA E 1823.

C) NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPE NO TRADICIONAL? _____

D) ESCREVA OS NOMES DOS EQUIPAMENTOS DOS JOGADORES:

_____

_____

_____

E) NESTE ESPORTE UTILIZA-SE MAIS:

☐ OS PÉS. ☐ AS MÃOS QUE OS PÉS. ☐ A CABEÇA.

Disponível em <
https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%201%C2%BA%20ano?zx=28f422208cbaf4f8

ATIVIDADE 02

F) COMO É A BOLA USADA PELOS JOGADORES?

☐ BOLA OVAL. ☐ NORMAL. ☐ QUADRADA.

- **ESPORTE**: FUTEBOL AMERICANO.
- **ORIGINOU**: NA UNIVERSIDADE :
- **ANO**: 1867.
- **NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPE NO TRADICIONAL**: 11
- **EQUIPAMENTOS:** CAPACETE, CHUTEIRA, OMBREIRAS, PROTETOR BUCAL, CALÇA, PADS, CAMISAS, BOLA OVAL, LUVA E FACE MASK.



A) COMPLETE O TEXTO COM OS DADOS DO QUADRO ACIMA:

O ESPORTE FUTEBOL _____ ORIGINOU NA UNIVERSIDADE_____ NO ANO DE _____.

O NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPE NO TRADICIONAL É _____ E OS ESQUIPAMENTOS UTILIZADOS NO JOGO SÃO:_____

_____

_____

_____

_____

Disponível em <
https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%201%C2%BA%20ano?zx=28f422208cbaf4f8 >

ATIVIDADE 03

I - AS DUAS IMAGENS REPRESENTAM:





( ) RÚGBI E HANDEBOL.
( ) FUTEBOL AMERICANO E FUTEBOL
( ) FLAG FOOTBALL E HANDEBOL.

2. OBSERVE AS IMAGENS:

FIGURA I



FIGURA II



A) EM QUAL DAS MODALIDADES OS JOGADORES UTILIZAM E QUIPAMENTO DE PROTEÇÃO?

( ) FIGURA I ( ) FIGURA II

Disponível em <
https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%201%C2%BA%20ano?zx=28f422208cbaf4f8 >

ESCOLA: NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 6 ANO A/B

ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO

ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO: 6 ano A –20/11 23/11 27/11 30/11 6 ano B – 1711 23/11 24/11 30/12 01/12

QUANTIDADE DE AULAS: 6 ano A – 04 6 ano B - 05

OBJETOS DE CONHECIMENTO:

. Lutas e alimentção saudável

HABILIDADES:

(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.

ATIVIDADE 01

LUTAS – ARTES MARCIAIS - COMBATE

NA LUTA NÓS TEMOS: ARTES MARCIAIS E OS ESPORTES DE COMBATE.

1. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E EM SEGUIDA RESPONDA AS QUESTÕES:

► **ARTES MARCIAIS**: CARATÊ.

► **ORIGEM**: NA ILHA DE OKINAWA/ JAPÃO.

► **DIVULGOU A LUTA NO JAPÃO**: GIGHIN FUNAKOSHI.

►**CARACTERÍSTICA DA LUTA**: UTILIZAÇÃO DAS MÃOS, DOS PÉS, DOS BRAÇOS E DE QUALQUER PARTE DO CORPO COMO ARMA DE DEFESA PESSOAL.



► **FILOSOFIA**: RESPEITO MÚTUO, EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE, APRIMORAR O CARÁTER E A CONVIVÊNCIA SOCIAL: BONDADE, HUMILDADE, HONESTIDADE, AUTOCONTROLE.

A) RELACIONE AS PALAVRAS DA LEGENDA NO LUGAR CORRESPONDENTE.

JAPÃO / CARATÊ / ILHA DE OKINAWA

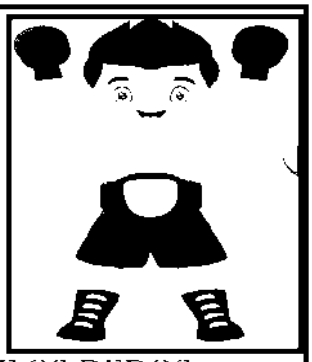
ARTE MARCIAL	
ORIGEM	
PAÍS	

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com

ATIVIDADE 02

B) ESCREVA NA LINHA ABAIXO A **FILOSOFIA** DESSA ARTE MARCIAL, QUE VOCÊ CONSIDERA MAIS IMPORTANTE:

2. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES.



► **ESPORTE DE COMBATE:** BOXE

► **PARTE DO CORPO QUE USA NA LUTA**: OS PUNHOS

► **REGRAS FORAM CRIADAS POR**: JOHN GRAHAM CHAMBERS

► **NO ANO DE**: 1865

► **OBJETIVO DO USO DAS LUVAS**: PROTEGER AS MÃOS E OS DEDOS

► **BOXE OLÍMPICO MASCULINO**: AS LUVAS SÃO OBRIGATÓRIAS

► **BOXE OLÍMPICO FEMININO:** É OBRIGATÓRIO USO DAS LUVAS E CAPACETES.

A) ENUMERE O QUADRO DAS FRASES, CONFORME A LEGENDA:

1 ESPORTE DE COMBATE.

2 PARTE DO CORPO USADO NA LUTA.

3 NOME DO CRIADOR DAS REGRAS.

4 EQUIPAMENTO FEMININO.

5 ANO DE CRIAÇÃO DAS REGRAS.

6 OBJETIVO DO USO DAS LUVAS.

7 EQUIPAMENTO MASCULINO.

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com>

ATIVIDADE 03

1865	LUVAS	BOXE	PUNHOS
JOHN GRAHAN CHAMBERS	LUVAS E CAPACETES	PROTEGER MÃOS E OS DEDOS	

3. LEIA AS INFORMAÇÕES ABAIXO E REALIZE O EXERCÍCIO:

►**ESPORTE DE COMBATE:** MUAY THAI

►**TAMBÉM CONHECIDA COMO**: BOXE TAILANDÊS

► **PRATICADA NA:** TAILÂNDIA

►**BENEFÍCIOS PARA O CORPO**: MELHORA A FLEXIBILIDADE, DEIXA OS MÚSCULOS MAIS FORTES E AJUDA EMAGRECER.

►**PARTES DO CORPO USADO NO COMBATE**: DOIS PUNHOS; DOIS COTOVELOS; DOIS JOELHOS; OS DOIS PÉS (8 PARTES).



A) COMPLETE COM AS INFORMAÇÕES:

O NOME DO ESPORTE DE COMBATE É:

_____

ESSA LUTA TAMBÉM É CONHECIDA COMO:

_____

É PRATICADA EM UM PAÍS CHAMADO:

_____

OS BENEFÍCIOS PARA O CORPO SÃO:

_____

AS PARTES DO CORPO USADA NO COMBATE SÃO:

_____

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >

ATIVIDADE 04

1. OBSERVE A IMAGEM COM BASTANTE ATENÇÃO:



A) A IMAGEM MOSTRA:

- ☐ REFRIGERANTES.
- ☐ VASILHA COM BOLACHAS.
- ☐ ADOLESCENTE PRATICANDO EXERCÍCIOS FÍSICOS.
- ☐ ADOLESCENTE ESTUDANDO.
- ☐ ADOLESCENTE OUVINDO MÚSICA.
- ☐ ADOLESCENTE DEITADO E OLHANDO NO NOTEBOOK.

B) ESTE ADOLESCENTE ESTÁ:

- ☐ PESO IDEAL.
- ☐ ACIMA DO PESO IDEAL.

C) POR QUE ESTE ADOLESCENTE ESTÁ ACIMA DO PESO IDEAL? PODE TER DUAS RESPOSTAS:

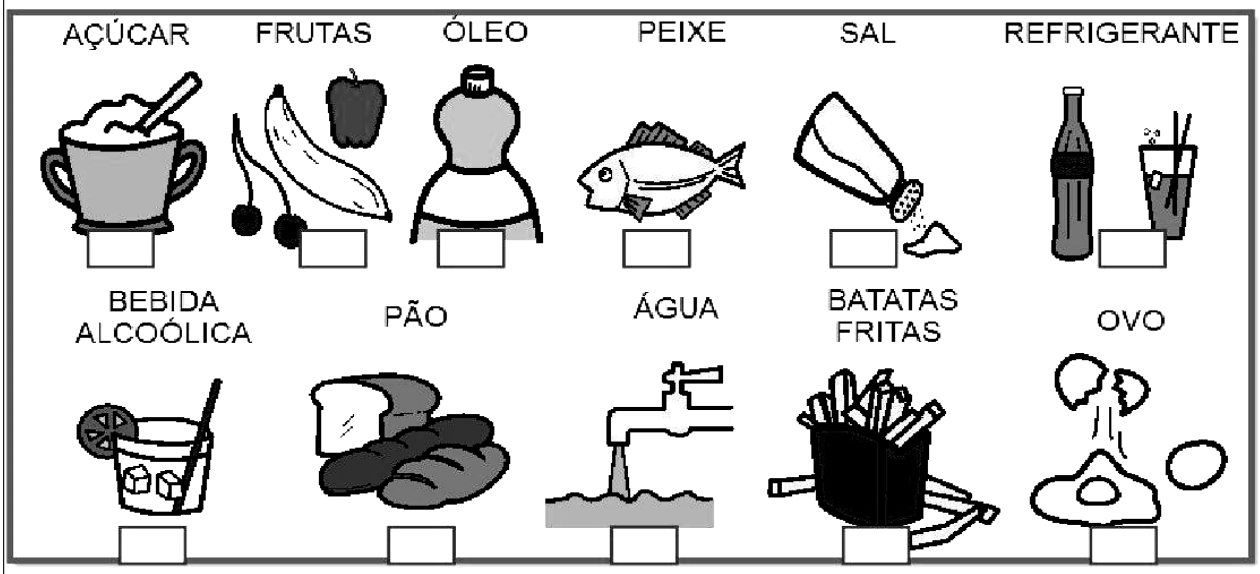
- ☐ MÁ ALIMENTAÇÃO.
- ☐ BOA ALIMENTAÇÃO E PRATICA BASTANTES EXERCÍCIOS FÍSICOS.
- ☐ NÃO PRATICA EXERCÍCIOS FÍSICOS.

D) ESTE ADOLESCENTE PODE VIR A TER COMPLICAÇÕES DE SAÚDE? _____

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >

ATIVIDADE 05

2. QUAL DESSES INGREDIENTES SE COMERMOS EM EXCESSO, PREJUDICA NOSSA SAÚDE?



3. ESCREVA O TEXTO ABAIXO:

AS **DOENÇAS HIPOCINÉTICAS** SÃO AS DOENÇAS OCASIONADAS PELA AUSÊNCIA OU FALTA DE **EXERCÍCIOS FÍSICOS**, **MÁ ALIMENTAÇÃO** E PELO USO DE **BEBIDAS** OU **CIGARRO.**

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com >