

## EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: \_\_\_\_\_ 1º ANO

### ATIVIDADE 1

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: BRINCADEIRA ARREMESSO AO CESTO:** O ALUNO IRÁ LER COM AUXÍLIO DE UM ADULTO A HISTÓRIA DO ESPORTE OLÍMPICO ARREMESSO DE PESO E REALIZAR A ATIVIDADE ARREMESSO AO CESTO.

#### HISTÓRIA DO ARREMESSO DE PESO

##### ARREMESSO DE PESO - ESPORTE

DESCRIÇÃO: ARREMESSO DE PESO É UMA MODALIDADE OLÍMPICA DE ATLETISMO, ONDE OS ATLETAS COMPETEM PARA ARREMESSAR UMA BOLA DE METAL O MAIS LONGE POSSÍVEL. ANTIGAS CIVILIZAÇÕES INCLUIAM PROVAS DE ARREMESO DE PEDRAS EM SUAS FESTIVIDADES, LOGO APÓS, SOLDADOS INGLESES ORGANIZARAM COMPETIÇÕES DE ARREMESSO DE BALA DE CANHÃO E NO ANO DE 1896 EM ATENAS TEVE INÍCIO A PRIMEIRA EDIÇÃO DOS JOGOS OLÍMPICOS DA MODALIDADE. AS QUALIDADES PRINCIPAIS DO ATLETA CAMPEÃO SÃO: A FORÇA E A ACELERAÇÃO. A BOLA PESO É FEITA DE FERRO FUNDIDO E A MODALIDADE MASCULINO UTILIZA UMA DE 7,26KG E MODALIDADE FEMININO UMA DE 4 KG.



[HTTPS://PT.SLIDESHARE.NET/ISMAELCHAVES/ARREMESSO-DE-PESO](https://pt.slideshare.net/ismaelchaves/arremesso-de-peso)



##### DARLAN ROMANO ATLETA OLÍMPICO BRASILEIRO

**MATERIAL:** PODE SER BOLA DE PAPEL OU BOLA PLÁSTICA PEQUENA E UMA CAIXA, PODE SER UMA CAIXA PLÁSTICA, PAPELÃO TIPO CAIXA DE SAPATO OU LATA DE LEITE EM PÓ, OU UM MATERIAL QUE CONSIGA FAZER ARREMESSO E UMA FITA CREPE OU GIZ DE LOUSA.

VAMOS LÁ! FAÇA BOLA DE PAPEL DO TAMANHO DE PALMA DA MÃO, SE QUISER MAIS RESISTENTE CUBRA COM FITA ADESIVA E ASSIM COMEÇA A BRINCADEIRA.

UMA DAS FORMAS DE JOGAR É A SEGUINTE:

##### 1ª FASE

- DEVERÁ COLOCAR A CESTA (CAIXA DE SAPATO) A UMA DISTÂNCIA DE UMA PASSADA (PASSO COM PERNAS ABERTAS) DEPOIS MARQUE NO CHÃO;

##### 2ª FASE

- JOGAR A BOLA AO CESTO (CAIXA) ACERTANDO DENTRO ;

##### 3ª FASE

- DESAFIO MAIOR, COLOCAR A CAIXA MAIS DISTANTE, OU SEJA, COLOQUE A CAIXA DE SAPATO DANDO DUAS PASSADAS, DEPOIS TRÊS PASSADAS E ASSIM POR DIANTE.