

## EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: \_\_\_\_\_ 1º ANO

### ATIVIDADE 1

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE:** O ALUNO PODERÁ ESCREVER NO CADERNO O TÍTULO DA ATIVIDADE E A DATA.

**O ATLETISMO É UM CONJUNTO DE ESPORTES CONSTITUÍDO POR VÁRIAS MODALIDADES: CORRIDA, MARCHA, LANÇAMENTOS E SALTOS.**

A CORRIDA É UMA COMPETIÇÃO DE VELOCIDADE OU RESISTÊNCIA. OS COMPETIDORES TENTAM COMPLETAR UMA DETERMINADA DISTÂNCIA NO MENOR PERÍODO DE TEMPO.



1). VOCÊ JÁ VIU ALGUMA COMPETIÇÃO DE CORRIDA?

2). VOCÊ CONHECE ALGUMA BRINCADEIRA QUE TENHA QUE CORRER? QUAL?

ANTES DE QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA OS ATLETAS FAZEM EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO POIS ASSIM PREPARAM O CORPO E DIMINUEM AS CHANCES DE SE MACHUCAREM. VAMOS FAZER TAMBÉM? COLOQUE UMA ROUPA CONFORTÁVEL E SE QUISER PODE ATÉ COLOCAR UMA MÚSICA CALMA, FAÇA PELO MENOS 10 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO. TUDO QUE FIZER DE UM LADO, FAÇA DO OUTRO TAMBÉM. CONVIDE A FAMÍLIA!

