

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 3º ANO

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

O QUE SÃO ESPORTES DE INVASÃO?

OS ESPORTES DE INVASÃO SÃO MODALIDADES ESPORTIVAS EM QUE AS EQUIPES TENTAM OCUPAR O SETOR DA QUADRA/ OU CAMPO DEFENDIDO PELO ADVERSÁRIO PARA MARCAR PONTOS (GOL, CESTA), AO MESMO TEMPO EM QUE TÊM QUE PROTEGER O SEU PRÓPRIO CAMPO.



1). ANOTE NO CADERNO QUAIS OS ESPORTES DE INVASÃO QUE VOCÊ CONHECE.

2). VOCÊ JÁ PRATICOU ALGUM ESPORTE DE INVASÃO? QUAL? ANOTE NO CADERNO A SUA RESPOSTA

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!

