

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 4º ANO

Orientação para realização da atividade: escreva o título, a data e realize a atividade no caderno.

Habilidade BNCC:

(EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.

LUTAS

As origens mais remotas da **arte marcial** são da pré-história, quando o homem primitivo, de uso de um pedaço de pau, pedra, ou osso, golpeou seu semelhante, ou mesmo animais selvagens, em situações de combate. Tais técnicas foram se aperfeiçoando gradativamente e transmitidas às gerações posteriores.

ATIVIDADE

Jogos de Oposição

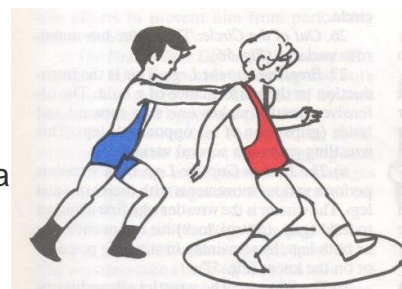
Os Jogos de Oposição aqui abordados têm como característica o ato de confrontação que acontece entre duplas, trios ou até mesmo em grupos. Seus objetivos são vencer o adversário, impor-se fisicamente ao outro, respeito às regras e acima de tudo assegurar a segurança do colega durante as atividades.

- **Quero Ficar**

Material necessário: Arco (bambolê), corda, giz ou elástico.

Execução: Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área.

Variação: Em pé, sentado, de joelhos, deitado.

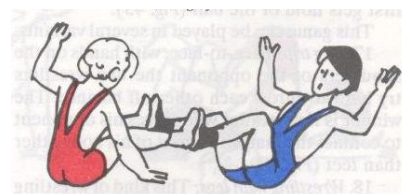


- **Pé com Pé**

Material necessário: Tapete

Execução: Alunos sentados no chão com os pés unidos.

Objetivo: Fazer com que seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão.



Realize essas duas brincadeiras acima e faça um registro de como foi.
