



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 11 e 12



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

### ESPORTES



Caro(a) estudante, você sabia que o esporte possui muitas categorias? A partir desta atividade você irá aprender cada uma delas. Vamos iniciar pelos esportes de marca, analisando suas características e tipos. Ao final faço um convite para uma sessão de alongamento.

### ESPORTES DE MARCA

Nos esportes de marca os vencedores são aqueles que conseguem a melhor marca, sendo ela medida em distância, tempo ou peso. São divididos em: **INDIVIDUAIS** (1 participante) ou **COLETIVOS** (2 ou mais participantes). A quebra de recordes é uma das características mais evidente nos esportes de marca, pois muitas vezes, a superação de uma marca anteriormente registrada se torna mais importante do que o resultado da competição em si, podendo o atleta se tornar mais famoso pela quebra do recorde do que pelo título conquistado. Dentre tantos esportes de marca, o atletismo é o mais conhecido, sendo ele composto de várias provas: corridas de velocidade (distâncias curtas) e de resistência (distâncias mais longas); corridas de revezamento; salto em altura (para cima) e em distância (para frente); arremesso de peso; lançamento de dardo, de disco e de martelo. O quadro abaixo apresenta outros exemplos de esportes de marca.

ESPORTES DE MARCA			
LEVANTAMENTO DE PESO	NATAÇÃO	REMO	VELA

## PARA SABER MAIS:

ESPORTES DE MARCA: <https://www.youtube.com/watch?v=aCgWEhdi-mo> – 5 minutos

ATLETISMO: <http://www.cbat.org.br/atletismo/default.asp>

NATAÇÃO: <https://www.youtube.com/watch?v=S4-T1MDcu4> - 1min30seg

REMO: [https://www.youtube.com/watch?v=-CCI\\_oJ\\_bRU](https://www.youtube.com/watch?v=-CCI_oJ_bRU) - 2min11seg

VELA: <https://www.youtube.com/watch?v=Vu-hEMOAQT4> - 3min15seg

LEVANTAMENTO DE PESO: <https://www.youtube.com/watch?v=MUYGIOy7Zy8> - 2min50seg



De acordo com o texto, responda:

1. Cite 2 (dois) esportes de marca.

R: \_\_\_\_\_

2. Assinale abaixo a alternativa **CORRETA**.

*Os esportes de marca são divididos em:*

- A. ( ) somente individuais.
- B. ( ) somente coletivos.
- C. ( ) individuais e coletivos.

3. Neste período de pandemia e isolamento social, você consegue praticar algum esporte de marca? Se sim, qual?

R: \_\_\_\_\_



**CUIDE DA SUA SAÚDE! RESERVE SEMPRE UM TEMPINHO PARA ALONGAR-SE.  
FAÇA 3 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA EXERCÍCIO.**



**1**

Em pé, estenda os dois braços acima da cabeça, com as mãos unidas.



**2**

Coloque o braço flexionado atrás da cabeça e, com a outra mão apoiada no cotovelo, puxe-o para o outro lado.



**3**

Em pé, puxe a cabeça com a mão, fazendo uma leve pressão.



**4**

Em pé, apoie uma das pernas, inclinando levemente o tronco à frente



**5**

Com o corpo ereto, segure um dos pés até encostá-lo no glúteo



**6**

Incline o corpo para frente, tentando encostar as mãos nos pés.



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 11 e 12



## PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



Caro(a) estudante, você sabia que jogo e esporte possuem características diferentes? Nessa atividade você irá compreender as diferenças entre essas duas categorias de práticas corporais, identificando essas manifestações em locais públicos, em clubes e nas mídias, entre outras possibilidades.

### DIFERENÇA ENTRE JOGO E ESPORTE

É muito comum as pessoas pensarem que jogos e esportes são as mesmas coisas. Você já parou para observar as diferenças?



CESAR DINIZ PULSARI IMAGENS

"Pelada". Futebol em campo de terra, em Palmeiras (BA), 2014.



CRAIG MERCER/CAMERASPORT/GETTY IMAGES

Futebol de campo. Brasil e Inglaterra, em partida pela Fundação Bobby Moore, em Londres, Inglaterra, 2017.



FERNANDO FAVORETTO/RIAR IMAGENS

Queimada. Brincadeira em São Caetano (SP), 2016.



NOLWENN LE GOUICHOON SPORT/GETTY IMAGES

Handebol. Jogadoras da França e da Rússia na etapa final dos Jogos Olímpicos 2016, no Rio de Janeiro.

Para ser considerado um esporte, a modalidade precisa estar vinculada a alguma instituição (associação, federação ou confederação), a qual é responsável por estabelecer regulamentos e regras que devem ser válidas para competições realizadas em qualquer parte do mundo. Diferentemente do esporte, nos jogos não há padronização de formas, estruturas ou regras, podendo tudo ser alterado de acordo com os interesses dos participantes da atividade. Então, a diferença básica entre jogo e esporte pode ser resumida do seguinte modo: o primeiro possui flexibilidade de regras e o segundo conta com regras universais, ou seja, enquanto o jogo de queimada, por exemplo, praticado na escola de um bairro pode ter regras diferentes do realizado no bairro vizinho, o esporte handebol tem as mesmas regras quando jogado no Brasil, na China ou em qualquer parte do planeta.

Alguns jogos servem para aprender modalidades esportivas. Eles costumam se chamar de jogos pré-desportivos. Alguns deles podem ser jogados até sozinhos, como um jogo de “chute ao gol”, onde você deverá chutar a bola na direção de um alvo (gol).

Parte do texto extraído:

SEDUC/Plataforma Digital Educacional, 2020. Atividade 12. Prof. Benedito Sabino Neto (Assistente técnico pedagógico/SEDUC-PG).

Livro Práticas Corporais. Editora Moderna.

**De acordo com o texto, responda:**

1. Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A. Nas competições esportivas **oficiais**, é comum as equipes mudarem o tempo do jogo?
- B. Para ser considerado um esporte, a atividade precisa estar vinculada a alguma instituição e seguir regras oficiais.
- C. Um jogo possui regras oficiais.

2. **Identifique na imagem abaixo: JOGO e ESPORTE.**



A. ) \_\_\_\_\_



B. ) \_\_\_\_\_