

ATLETISMO

EDUCAÇÃO FÍSICA



VOCÊ GOSTA DE CORRER?

Em que situações você corre?

Como se sente quando corre?

É uma sensação boa?



Clique e escute aqui o áudio de introdução da aula.

VOCÊ JÁ VIU ATLETAS CORRENDO NA TELEVISÃO? ONDE ELES CORRIAM? NA RUA? OU EM UM A PISTA?



VOCÊ SABIA QUE QUANDO CORREMOS NOSSO CORAÇÃO BATE MAIS RÁPIDO?

Coloque uma das mãos sobre o lado esquerdo do peito, de modo que sinta seus batimentos cardíacos. Como está batendo seu coração no momento? Forte? Fraco?

Agora, se levante e caminhe pelo espaço de forma um pouco mais rápida e sinta novamente os batimentos do seu coração.

Por fim, de uma corridinha de um ponto a outro em linha reta.

E então, em que ritmo bate seu coração agora? Mais forte ou mais fraco que antes? E sua respiração como esta?

Dependendo da velocidade nosso coração bate em diferentes ritmos, nos causando diferentes sensações!!!



CORRER É UMA ATIVIDADE MUITO INTERESSANTE, QUE ALÉM DE DIVERTIDA AJUDA A MANTER NOSSA SAÚDE!!

Quais brincadeiras você gosta e envolvem correr? E esportes de correr?



VOCÊ CONHECE

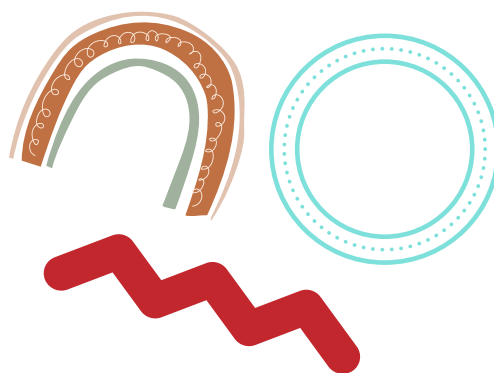
ATLETISMO?

TRATA-SE DE UM ESPORTE COMPOSTO POR DIVERSAS MODALIDADES, DENTRE ELAS, A CORRIDA.

ACESSE O QR CODE ABAIXO E SAIBA MAIS. PEÇA AJUDA DE UM ADULTO.



ALÉM DO PERCURSO EM LINHA RETA, HÁ OUTRAS DIREÇÕES PARA SE DESLOCAR CORRENDO NO ESPAÇO? QUAIS?



ROTEIRO: LUIZE MORO

DIREÇÃO: POSITIVO SOLUÇÕES DIDÁTICAS LTDA.

CRÉDITOS:

ÁUDIO E TEXTO LUIZE MORO E MATERIAL DIDÁTICO DO 1º ANO - POSITIVO

FOTOS: MATERIAL DIDÁTICO DO 1º ANO - POSITIVO

IMAGENS DISPONÍVEIS DE FORMA GRATUITA NO CANVA.

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS, NOS TERMOS DA LEI FEDERAL NO9.610/98. NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE TEXTOS ORIGINAIS E DEMAIS OBRAS INTELECTUAIS PUBLICADAS NESTE DOMÍNIO, NO TODO OU EM PARTES, SEM PRÉVIA E EXPRESSA AUTORIZAÇÃO DOS TITULARES DOS DIREITOS AUTORAIS PATRIMONIAIS E DE IMAGEM.

TODAS AS LICENÇAS CONCEDIDAS PARA ESTE ROTEIRO DE AULA INTERATIVO A AUTORIZAM A SUA REPRODUÇÃO EXCLUSIVAMENTE NESSE CANAL PELA POSITIVO SOLUÇÕES DIDÁTICAS LTDA. – SENDO VEDADA A REALIZAÇÃO DE CÓPIAS OU REPRODUÇÕES EM QUAISQUER OUTRAS MÍDIAS E/OU FORMATOS, SOB PENA DE CARACTERIZAR CRIME DE CONTRAFAÇÃO (ART. 5º O, VI E VII DA LEI 9.610/98 E ART. 184 DO CÓDIGO PENAL).