

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATLETISMO



ARREMESSOS E LANÇAMENTOS

Dentro do atletismo temos provas de lançamento e arremesso.

- Arremesso do peso;
- Lançamento do disco;
- Lançamento do martelo;
- Lançamento do dardo.

Clique e escute aqui o áudio de introdução da aula.



ARREMESSO DE PESO

O objetivo do atleta de arremesso de peso é atingir a maior distância possível.

No prova de arremesso de peso o objeto empurrado trata-se de uma bola de metal.

Assista uma prova dessa modalidade procurando nas plataformas de compartilhamento de vídeo por "arremesso de peso"



VAMOS BRINCAR DE ARREMESSAR?

Você pode substituir o peso por uma bola. Faça marcações no chão e tente lança-la o mais longe possível.

Você também pode usar bolas de diferentes tamanhos e pesos.

Certifique-se que o espaço é grande e que não há movimentação de pessoas.

ARREMESSO DE PESO COOPERATIVO

Agora que tal arremessarmos cooperando?

Na mesma dinâmica da atividade anterior faça dupla com um amigo e somem a distância que cada um consegue arremessar.

Se houverem mais amigos vocês podem organizar disputas em duplas.

E então, se divertiram?
Conseguiram realizar os movimentos de arremesso?
Quais foram as dificuldades?

Que outros jogos e brincadeiras você conhece e gosta e envolvem arremessar?

Curiosidade

O arremesso olímpico masculino mais distante marcou 22,52 m e no feminino 22,41 m.



ROTEIRO: LUIZE MORO

DIREÇÃO: POSITIVO SOLUÇÕES DIDÁTICAS LTDA.

CRÉDITOS:

ÁUDIO E TEXTO LUIZE MORO E MATERIAL DIDÁTICO DO 5º ANO - POSITIVO

FOTOS: MATERIAL DIDÁTICO DO 5º ANO - POSITIVO

IMAGENS DISPONÍVEIS 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. 5 O, VI E VII DA LEI 9.610/98 E ART. 184 DO CÓDIGO PENAL).