

SEQUÊNCIA DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA**Nº 09-2024****Unidade Temática: ESPORTE****Objeto de Conhecimento: Esporte de marca (ATLETISMO)**

- História
- Corridas/saltos

Ano: 6º Período: 23/09 a 11/10/2024

Nº de Aulas: 06

HABILIDADES

- **(EF06EF04IT)** Conhecer a origem do esporte de marca atletismo, bem como diferenciar os tipos de corridas e saltos.
- **(EF67EF03)** Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- **(EF67EF04)** Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprimorar o desenvolvimento motor e a técnica nas provas de corrida (velocidade, resistência e revezamento), promovendo o controle corporal eficiente durante a execução das atividades.
- Aprimorar a capacidade de impulsão e equilíbrio por meio da prática de saltos em distância e altura, reforçando a força muscular e a agilidade dos alunos.
- Fomentar o trabalho em equipe e a cooperação através de atividades de revezamento e competições em grupo, promovendo o espírito esportivo e a interação social.

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA**AULA 01****1º Momento: Aula teórica**

O objeto de conhecimento que será trabalhado nesta aula será

Levantamento de Conhecimentos prévios**Perguntas introdutivas retomada aos jogos olímpicos 2024 focando no atletismo**

- Você assistiu alguma prova de corrida?
- Conhece algum atleta das provas de corrida?
- Já ouviu falar de Usain Bolt?
- Já ouviu falar em marcha atlética?
- Qual prova de atletismo te chama atenção? Porque?
- Qual esporte do atletismo você praticaria?

Passar o vídeo para os alunos:

(ATLETISMO E SUAS MODALIDADES)

<https://youtube.com/watch?v=PyCNpa-YOKM&feature=shared> (3:19)

(PATETA NAS OLIMPÍADAS)

<https://youtu.be/VkVytmZjEDA?si=u-UWfnDAUiAC663n> (7:58)

AULA 02

1º momento: Aula prática

Nome da Atividade: Circuito de Saltos com Revezamento

Materiais:

- Cones
- Bambolês (fixados no chão com fita crepe) ou fitas crepes para demarcação de distâncias.

Organização:

- Dividir os alunos em grupos: Cada grupo será organizado em fila, pronto para o desafio.
- Montagem do circuito:
- Coloque cones para delimitar o percurso.
- Posicione os bambolês ou a fita crepe no chão a uma distância inicial de 80 cm.
- Em cada rodada, aumente a distância entre os bambolês em 40 cm (ex.: 1,20 m, 1,60 m, 2,00 m).

AULA 03

1º momento: Aula teórica

Atividade em Anexo

AULA 04

1º momento: Aula prática

Atividade Prática: Circuito de Arremess e Lançamentos

Material Necessário:

- Cabos de vassoura (ou objetos similares para arremesso)
- Aviões de papel (cada aluno poderá criar o seu)

Descrição da Atividade:

- Divisão dos Grupos:
- Divida a turma em duas equipes. Cada equipe formará uma fila, posicionado lado a lado.
- Os alunos de cada fila devem se organizar de forma alternada (um aluno de uma equipe, seguido por um aluno da outra equipe, e assim por diante).

Primeira Etapa – Lançamento do Cabo de Vassoura:

- O primeiro aluno de cada equipe fará o arremesso do cabo de vassoura.
- O objetivo é alcançar o cabo o mais longe possível.
- Cada aluno terá uma tentativa, e o próximo só será lançado quando o anterior terminar.
- O professor ou auxiliar marcará o ponto onde o cabo de vassoura caiu.

Segunda Etapa – Lançamento de Avião de Papel:

- Após o lançamento dos cabos de vassoura, os alunos farão o lançamento dos aviões de papel.
- Cada aluno deve lançar seu avião de papel, tentando alcançar uma distância maior.

Assim como na etapa anterior, o lançamento será individual e alternado entre as equipes.

Dicas para o Professor:

- Incentive os alunos a utilizarem a força e a técnica correta, evitando movimentos bruscos ou perigosos.
- Mantenha o ambiente competitivo, mas com foco no trabalho em equipe e no espírito esportivo.

AULA 05

1º momento: Aula teórica

Atividade em anexo

AULA 06

1º momento: Aula prática

Corrida de velocidade

1. Divisão dos Alunos

- Dividida a turma em grupos de 4 alunos, formando as baterias de acordo com o número total de estudantes.
- Tente equilibrar as baterias com meninos e meninas para que todos tenham a mesma oportunidade de competir.

2. Explicação das Regras

- Explique que será uma competição individual de velocidade.
- Cada bateria será composta por 4 alunos e apenas o vencedor de cada bateria avançada para a próxima fase.
- Ao final, teremos duas corridas finais: uma masculina e uma feminina, que determinarão os melhores corredores.

3. Rodadas Finais

Ao final, realize duas baterias finais:

- Final Masculina: Vencedores das baterias masculinas competem entre si.
- Final Feminina: Vencedores das baterias femininas competem entre si.

2º momento: Aula prática

Corrida de revezamento

1. Divisão dos Alunos

- Dividida a turma em **grupos de 4 alunos** para formar as baterias.
- Para cada grupo de 4, forme **duplas**. Cada dupla será composta por dois alunos que realizarão o revezamento.
- As baterias foram organizadas de forma mista (com meninos e meninas) ou podem ser separadas por gênero, dependendo da preferência da turma e do professor.

2. Explicação das Regras

- A corrida será em formato de **revezamento com bola**, onde **dois alunos** de cada equipe farão o revezamento, passando a bola entre si.
- A corrida é realizada em uma pista curta (por exemplo, 20 a 30 metros de ida e volta, dependendo do espaço disponível).
- O primeiro aluno corre até a metade da pista e passa a bola ao segundo aluno, que corre até a linha final. O segundo aluno, então, corre de volta até o ponto inicial e devolve a bola ao primeiro, que corre até a linha de chegada.
- Apenas a dupla vencedora de cada bateria avançou para a próxima fase.

3. Organização das Baterias

- Marque a linha de **largada** e **chegada** com cones ou fita.
- Posição dos dois alunos da primeira dupla: um na linha de largada e o outro na metade do percurso (ponto de troca).
- Ao sinal do apito, o primeiro aluno corre com a bola até o colega e faz a **troca da bola**. O segundo aluno continua o percurso até a linha de chegada.
- A dupla que cruzar a linha de primeira chegada será a vencedora da bateria.

4. Rodadas Finais

- Conforme as baterias para que participem, registre as duplas vencedoras.
- Realize as rodadas finais com os vencedores de cada bateria, separando uma **Final Masculina** e uma **Final Feminina** (se for o caso).

RECURSOS: () quadro, pincel atômico, apagador; () Data show; () Vídeo; () Computador; () Jornal; () Revista; () Informativos; () Jogos diversos; () Jogos de tabuleiro () bolas, apito, rede; () celular; () Notebook () Outros: fita métrica, balança. () Outros:

AVALIAÇÃO: () Prova; () Trabalho; () Pesquisa; () Resolução de Exercícios; () Seminários; () Cartaz; () Debate; () Relatórios; () Resumo; () Avaliação escrita; () Avaliação da participação; () Apresentação oral; () Observação do desempenho do grupo; () Outros:

OBSERVAÇÃO: O planejamento da sequência quinzenal é flexível, seguindo os mesmos objetos de conhecimentos, podem ser ajustados a outras metodologias/recursos/instrumentos de avaliação de acordo com a realidade escolar.