	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 4º Ano Data: 05.12.2020

MATERIAL PARA ESTUDO

HÓQUEI DE PANO:

A primeira modalidade de **Hóquei** que surgiu foi em campo, também chamado de em grama, que é praticado por duas equipes de 11 jogadores cada. O esporte é praticado conduzindo a bola com um taco que cada jogador possui em tal esporte, e tem como objetivo fazer o maior número possível de gols. Embora a tradição dessa prática remonte aos persas milênios atrás, o esporte é atribuído aos ingleses do final do século XIX. O desporto se popularizou nas colônias britânicas e, hoje, é praticado em todos os continentes. Todavia foi a categoria sobre o gelo que se tornou mais famosa no mundo.

PARKOUR:

Parkour é um tipo de atividade física inspirada no "método natural de educação física", idealizado por Georges Hébert. Ele idealizou um percurso para treinamento militar, chamado de parcours militaire, muito utilizado pelo exército francês. Daí surge o nome, Parkour tem origem em parcour, percurso em francês.

Baseado nesse estilo de treinamento, David Belle estruturou uma série de movimentos físicos com a proposta de utilizar os elementos dos meios rurais e urbanos, como obstáculos a serem ultrapassados. O modo de lidar com esses obstáculos, passando de um ponto a outro, deve sempre ser o mais eficiente possível.

O praticante do Parkour é chamado de *traceur* (algo como traçador – de rota – em português), e as praticantes, de *traceuses* (feminino de traceur). Seu objetivo é tentar encontrar um meio de fazer os caminhos que as pessoas normalmente fariam andando, de maneiras diferentes. Para isso ele observa o caminho a ser percorrido e traça uma trajetória que seja simples, rápida e eficaz. A simplicidade não ocorre quando há a pretensão de incluir movimentos acrobáticos, mas a sua prática utilizando o meio como obstáculo resulta muitas vezes em uma estética particular associada a um prazer pessoal.

O Parkour recebe muitas críticas por ser tido como um esporte de alto risco, mas é preciso grifar que os praticantes experientes nunca se machucam, pois calculam todos os riscos antes de realizarem suas manobras. Mas alguns riscos sempre existem e são minimizados quando o praticante tem consciência de sua limitação física. Um traceur que tem ótima condição física, musculatura bem definida e um grau de flexibilidade bom, resiste melhor aos impactos com o solo, o que reduz os riscos de lesões. Além disso, a boa condição física também facilita o processo de aquisição de movimentos específicos, o que aumenta a autoconfiança nos iniciantes da prática.

Existem técnicas específicas que marcam o Parkour como esporte: saltos, rolamentos, aterrissagens e equilíbrio. Segue uma lista com os principais movimentos:

1) Saltos:
2) Desmonte
3) Aterrissagem
4) Equilíbrios
5) Passagem por baixo da barra
6) Passagem de Muros
7) Subida

ELEMENTOS:

A capacidade de interpretar rapidamente uma comando vocal e transformar em ação desenvolve velocidade de raciocinio e tempo de reação (como a do goleiro), considerando também que correr e pular ativa todo o nome corpo e faz bem a saúde.

TAG RUGBY:

O rugby foi criado oficialmente em 1823 pelo estudante britânico William Webb, que, durante uma partida de futebol, teria pego a bola com as mãos e corrido até o gol. No entanto, alguns historiadores afirmam que o jogo foi inspirado no Harpastum, que era praticado pelos romanos na Antiguidade.

O nome do esporte veio da escola onde foi criado, a Rugby School, da Grã-Bretanha. Foram alunos da escola, com ajuda de outros de Cambridge, que, entre 1845 e 1848, elaboraram as primeiras normas da modalidade.

BOCHA:

A bocha é um esporte com origem no império Romano. Com a expansão do Império, foi sendo difundida entre os demais povos europeus e se tornou popular, bem como tradicional, em países como a Itália, a França, a Espanha, a Inglaterra e Portugal. Pode ser jogado tanto por homens quanto mulheres, em quadras abertas ou fechadas.

É um esporte que pode ser jogados por todos e muito caracteristico de nossa cultura. O objeto usado para a prática desse esporte recebe o nome nome do jogo, bocha. Trata-se de uma bola pequena de madeira ou resina sintética. A bocha é o jogo principal de eventos esportivos de âmbito internacional, tais como o Campeonato Mundial de Bocha.

O objetivo principal do jogo da bocha consiste na marcação de pontos, através do lançamento das bolas, a fim de que elas se aproximem de um ponto, determinado aleatoriamente pelo lançamento de um objeto, o bolim.

Neste ano de 2020, seriam realizadas as olimpíadas, e logo a seguir as paraolimpiadas para atletas com condições especiais.

DODGEBALL (QUEIMADA):

Muito praticado nos Estados Unidos, o Dodgeball possui competições oficiais, do qual todas elas são regidas pela National Amateur Dodgeball Association (NADA).

Aqui no Brasil, este esporte não é oficial, porém é muito praticado nas escolas. Nas diversas regiões do país, o Dodgeball recebe vários nomes como, por exemplo, "Jogo da Queimada" e "Caçador".

A quadra de Dodgeball A quadra de Dodgeball tem formato retangular e mede 65 metros de comprimento por 30 metros de largura, dividida em duas partes iguais por uma linha de centro e pelas linhas de ataque (linhas pontilhadas da foto) de 3 metros, paralelas à linha central.