EXPLORANDO O CORPO

BOLA AO CESTO

Vocês devem conhecer o basquete, um esporte em que acertamos a bola em uma cesta. Aqui, nossa atividade será bastante parecida. Você precisará de:

- Um balde ou cesto
- Uma bolinha de papel ou uma bolinha pequena

Hora de brincar! Vamos apresentar três formas diferentes:

1ª brincadeira:

- Posicione o cesto em um lugar firme para não cair ou apoie no chão;
- Dê quatro passos para trás.
- Tente fazer o arremesso por cima da cabeça (o braço deve partir de baixo e só soltar a bolinha quando estiver acima da cabeça).
- Em seguida, faça com a outra mão.

2ª brincadeira:

- Arremesse a bolinha no cesto;
- Sempre que acertar, dê um passo para trás e arremesse novamente;
- Sempre que errar, tente novamente do mesmo lugar.

3ª brincadeira:

- Dê quatro passos para trás;
- Cante a música “Cabeça, ombro, joelho e pé”, tocando a bolinha em cada parte do corpo que aparece na música e arremesse a bolinha por baixo (partindo de baixo para cima).

Cabeça, ombro, joelho e pé (joelho e pé)
Cabeça, ombro, joelho e pé (joelho e pé)
Olhos, ouvidos, boca e nariz
Cabeça, ombro, joelho e pé (joelho e pé)

- Quando acertar, troque a mão.

E então? Gostou de brincar? Fez muitas cestas? Parabéns!

Agora, peça para alguém da sua família filmar ou fotografar você brincando e envie para nós nos comentários da postagem no Facebook.