

UME WALDERY DE ALMEIDA  
PROF. NELSON JOSÉ MARTINS  
1º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA  
PERÍODO: 01/09/2020 A 14/09/2020

| DATA  | ATIVIDADE | ORIENTAÇÕES   |
|-------|-----------|---|
| 01/09 | 14        | <p>EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 01/09 _1º, 2º e 3º Anos <i>(Atividade unificada especificamente por ocasião do "Ensino Remoto")</i><br/><b>ESPORTES DE PRECISÃO E DE MARCA _BRINCADEIRAS _COORDENAÇÃO</b></p> <h2 style="text-align: center;">"ROLA BOLA" - Controle de força e direção</h2> <p style="text-align: center;">CONTROLE SUA FORÇA NO CHUTE OU NO TOQUE DE BOLA!</p> <p><b>AQUECIMENTO:</b><br/>- AGACHE-SE E ENCOSTE AS MÃOS NO SOLO CONTANDO ATÉ 4 SEGUNDOS. DEPOIS, LEVANTE-SE E FAÇA 10 SALTINHOS SEM DOBRAR MUITO OS JOELHOS; (REPITA TUDO POR 3 VEZES).</p> <div style="text-align: right;">  <p>4<br/>SEGUNDOS<br/>AGACHADO</p> <p>10<br/>SALTITOS</p> </div> <p><b>A ATIVIDADE PROPOSTA:</b></p> <p><b>MARQUE UMA LINHA (A) NO CHÃO PARA SERVIR DE META, OU SEJA, O OBJETIVO DO TOQUE OU LEVE CHUTE EM UMA BOLA (PODE SER UMA BOLA QUALQUER OU ATÉ MESMO UMA BOLA FEITA COM MEIAS OU COM PAPEL ENVOLTO EM FITA ADESIVA).</b></p> <p><b>E OUTRA LINHA (B), DE ONDE SERÁ CHUTADA A A UMA DISTÂNCIA DE UNS 5 PASSOS DA PRIMEIRA LINHA.</b></p> <div style="text-align: right;">  <p>LINHA A</p> <p>LINHA B</p> </div> <p><b>O DESAFIO SERÁ TOCAR LEVEMENTE A BOLA COM OS PÉS (CHUTE), DE FORMA QUE A BOLA ROLE DEVAGAR, DA LINHA "B" ATÉ A LINHA "A", VÁ PERDENDO A FORÇA ATÉ CHEGAR NA LINHA E, SE CONSEGUIR, PARAR EM CIMA DA LINHA OU O MAIS PRÓXIMO QUE SE CONSEGUIR;</b></p> <div style="text-align: right;">   </div> <p><b>APÓS, AUMENTE A DISTÂNCIA DA (DO LEVE CHUTE) ATÉ A LINHA PARA FACILITAR OU DIFICULTAR, CONFORME A CAPACIDADE DE QUEM ESTÁ PRATICANDO;</b></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p><b>REPITA EM CADA DISTÂNCIA ESCOLHIDA, A SEQUÊNCIA DE TENTATIVAS COM A OUTRA PERNA (A PERNA QUE VOCÊ TEM MENOS FACILIDADE);</b></p> <p><b>VALE AINDA, FAZER UM JOGO COM OUTRA PESSOA COM DUAS OU MAIS BOLAS OU COM UMA BOLA EM REVEZAMENTO.</b></p> <p><b>OUTRA POSSIBILIDADE SERIA COLOCAR UM OBJETO OU UMA BARREIRA COM OBJETOS PARA SEREM ENCOSTADOS SEM DERRUBAR.</b></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>VOCÊ TAMBÉM PODE, APÓS ESTA ATIVIDADE, OU SE TIVER MUITA DIFICULDADE, EM ÚLTIMO CASO, EXPERIMENTAR A MESMA ATIVIDADE UTILIZANDO AS MÃOS PARA MOVIMENTAR A BOLA.</p> <p><b>*TAREFA*:</b> ENVIE FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO. SE PREFERIR, FAÇA UM DESENHO BEM CAPRICHADO OU UM TEXTO SOBRE A ATIVIDADE.</p> <p style="text-align: center;"><b>EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSOR NELSON</b></p> <p style="text-align: right;"><b>UME WALDERY D E ALMEIDA<br/>SETEMBRO 2020</b></p> |

## "ROLA BOLA" - Pontaria

CONTROLE A DIREÇÃO NO CHUTE OU NO TOQUE DE BOLA!

### AQUECIMENTO:

- AGACHE-SE E ENCOSTE AS MÃOS NO SOLO CONTANDO ATÉ 4 SEGUNDOS. DEPOIS, LEVANTE-SE E FAÇA 10 SALTINHOS SEM DOBRAR MUITO OS JOELHOS; (REPITA TUDO POR 3 VEZES).



### ATIVIDADE PROPOSTA:

CRIE NO CHÃO UM CORREDOR COM DUAS LINHAS RETAS (QUE PODEM SER DEMARCADAS COM OBJETOS), DE CINCO PASSOS DE COMPRIMENTO CADA LINHA E DE TRÊS PASSOS DE ESPAÇO ENTRE AS LINHAS (OU NAS MEDIDAS QUE PUDER);



O OBJETIVO É ESTAR FORA DO CORREDOR, EM DISTÂNCIA QUE VOCÊ PODE AUMENTAR A CADA ACERTO, TENTANDO TOCAR UMA BOLA (PODE SER UMA BOLA QUALQUER OU ATÉ MESMO UMA BOLA FEITA COM MEIAS OU COM PAPEL ENVOLTO EM FITA ADESIVA) DE MODO QUE ESTA BOLA PASSE PELO CORREDOR SEM TOCAR OS OBJETOS;



APÓS, APROXIME AS LINHAS ENTRE SI, DIMINUINDO A LARGURA DO COREDOR PARA AUMENTAR A DIFICULDADE;

EM CADA TENTATIVA FAÇA COM UMA PERNA E DEPOIS REPITA COM A OUTRA.

### TAMBÉM BRINQUE JOGANDO...

VOCÊ PODE JOGAR COM OUTRA PESSOA, FICANDO CADA UMA EM UMA "PONTA" DO CORREDOR. QUEM ACERTAR PODE JOGAR MAIS UMA VEZ.

CRIE DISTÂNCIAS E FORMAS DE JOGAR COM ESCOLHAS SOBRE DISTÂNCIA, PERNA ESQUERDA OU DIREITA (PERNA FÁCIL OU DIFÍCIL).

LEMBRE-SE DE QUE AS ATIVIDADES DEVEM SER CONTROLADAS POR ALGUM RESPONSÁVEL.

**\*TAREFA\*:** ENVIE FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO O EXERCÍCIO AQUI PROPOSTO. SE PREFERIR, FAÇA UM DESENHO BEM CAPRICHADO OU UM TEXTO SOBRE A ATIVIDADE.