



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME IVETA MESQUITA NOGUEIRA

Prof. José Tadeu Moraes Ferreira

Proposta 11

Atividade: Aula Bola ao Cesto

Olá meus alunos e alunas, sou o professor Tadeu de Educação Física.

Hoje eu trouxe uma atividade bem divertida, que vamos chamar de "Bola ao Cesto".

Materiais necessários:

Iremos precisar de um balde ou uma caixa de papelão. Uma bola que pode ser de qualquer tamanho.

Desenvolvimento da atividade:

Coloquem o balde ou a caixa de papelão apoiada em algum lugar. Pode ser em uma mesa ou uma cadeira. Onde achar melhor. Iniciaremos fazendo arremessos de bola à curta distância. Se acertarmos duas ou três vezes nos afastaremos para aumentar a dificuldade.

Chame a sua família para brincar e se exercitar. Podemos até competir para ver quem acerta mais vezes.

Habilidades a serem desenvolvidas:

Com esta brincadeira, iremos explorar várias formas de arremesso, desenvolvendo e melhorando as habilidades motoras.

Para assistir o vídeo da atividade, acesse: <https://youtu.be/bNNUbz08EQA>

Participe do Facebook da UME Iveta. Acesse:
<https://www.facebook.com/umeiveta.mesquitanoqueira.5>