



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME IVETA MESQUITA NOGUEIRA

**Educação Física Proposta 16
prof. Tadeu**

“Bola Quicada”

**Olá meus alunos e alunas, sou o professor Tadeu de
Educação Física. Hoje faremos uma atividade muito
divertida, chamada “Bola Quicada”**

Material Necessário:

Uma bola que pule, de qualquer tamanho.





ATIVIDADE:

- 1-SENTADO, SOLTAR A BOLA NO CHÃO, ESPERAR ELA VOLTAR E SEGURAR NOVAMENTE COM AS DUAS MÃOS. REPETIR VÁRIAS VEZES ESSE MOVIMENTO;
- 2-EM PÉ, REPETIR O MESMO MOVIMENTO, SOLTANDO A BOLA PARA QUE ELA CAIA NO CHÃO, QUIQUE E RETORNE PARA SUAS MÃOS.
- 3-AGORA, SOLTANDO A BOLA PARA O CHÃO, E QUANDO ELA VOLTAR, EMPURRA-LA DE VOLTA PARA O CHÃO, COM A PALMA DA MÃO;
- 4-SOLTAR A BOLA, PARA O CHÃO, E QUANDO ELA QUANDO ELA RETORNAR, EMPURRA-LA DE VOLTA EM MOVIMENTOS CONTÍNUOS.

OBJETIVO DA ATIVIDADE:
A EFICIÊNCIA FÍSICA, O RENDIMENTO MOTOR ,
PERCORRENDO POR ETAPAS DO APRENDIZADO,
PROPICIANDO A QUALIDADE DA HABILIDADE
EXECUTADA. QUANTO MAIS PRATICADO, MAIS
PROGRESSO NOS MOVIMENTOS.

CLIQUE NO LINK ABAIXO PARA VER A ATIVIDADE

<https://youtu.be/ivdlSg6xskc>

