

UME: ILHA DIANA

ANO: FUNDAMENTAL I – 1º /2º/4º/5º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

PLANEJAMENTO AULAS REMOTAS PERÍODO DE 30/11 a 11/12

Estamos próximo ao final das nossas atividades escolares, um ano de desafios que estamos conseguindo superarmos juntos, a partir desse mês estarei revisando algumas atividades propostas durante o ano, com o intuito de afirmarmos o desenvolvimento proposto ou por ter sido uma atividade de auto grau de dificuldade e por isso temos a necessidade de praticá-la novamente.

## ATIVIDADE = PAREDÃO

### Movimentos:

- Jogar a bola na parede sem parar.
- Jogar a bola apoiando num pé só, agora apoiando no outro pé.
- Jogar a bola com uma mão só, depois com a outra.
- Jogar a bola na parede e bater palmas.
- Jogar a bola na parede dar uma pirueta.
- Jogar a bola na parede e cruzar os braços.
- Jogar a bola na parede e bater as duas mãos nas pernas.
- Marcar no solo linhas com distancias diferentes aumentando a dificuldade



Essa próxima atividade se chama sorvetinho iremos trabalhar: coordenação motora, agilidade, concentração, competição.

Material necessário=

Copos de plástico ou acrílico

Bolinhas de isopor, ping pong, se não tiver podem confeccionar de papel.

Desenvolvimento da atividade=

Segue abaixo um vídeo explicando e demonstrando na pratica a execução da atividade.

<https://www.youtube.com/watch?v=7EqnwFu86kE>

Boa atividade e assim que puderem me mandem retorno, saúde a todos.