

UME: MONTE CABRÃO

ANO: FUNDAMENTAL 1 / 1 ao 4 ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF.: Marco Antônio Couto e Silva

Planejamento 29/03 a 09/04

**❖ ATIVIDADE TRABALHANDO: COORDENAÇÃO MOTORA,
AGILIDADE, CONCENTRAÇÃO, COMPETIÇÃO**

***Material necessário para o desenvolvimento da
atividade***

- 5 a 6 copos plásticos
- Bolinhas (ping pong, papel, etc.) na mesma quantidade de copos que usar 5 a 6

Desenvolvimento da atividade

Os copos deverão ser posicionados em sequência com a boca virada para baixo e apoiados no solo, sobre a parte de baixo do copo serão depositados uma bolinha em cada. A criança segurando o copo ainda apoiado no solo, deverá a sua escolha fazer um movimento de maneira a lançar a bolinha ao alto, girar o copo e recepcionar a bolinha no seu retorno dentro do copo.

- ✓ **VARIAÇÃO DA ATIVIDADE.** = pode ser feito uma contagem de tempo e a criança irá tentar superar seu tempo, ou em sistema de competição com outra pessoa e ver quem consegue fazer com mais copos sem que a bolinha caia.





Segue abaixo um link demonstrando a atividade

SORVETINHO

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

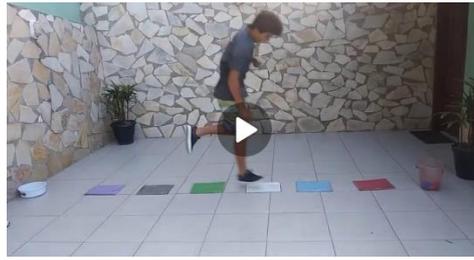
ATIVIDADE TRABALHANDO EQUILÍBRIO, DESLOCAMENTO, CONCENTRAÇÃO, COORDENAÇÃO

Material necessário para o desenvolvimento da atividade

- ✓ Folhas de papel = sulfite, jornal, papelão o que tiver em casa disponível
- ✓ 2 recipientes -= baldes, bacia, cesto, qualquer recipiente para depositar objetos dentro.
- ✓ Diversos objetos = bolinhas, brinquedos, canetinhas, etc;

Desenvolvimento da atividade

Iniciamos com as folhas de papel colocadas no solo em sequência, na parte inicial um dos recipientes vazios na outra ponta o recipiente com os objetos diversos. A criança deve saltar em um pé só seguindo a sequência de papeis no solo, chegando no recipiente com os objetos diversos, deverá em equilíbrio sustentado somente por uma perna, pegar um dos objetos, retornando ao início e depositando o objeto no recipiente vazio, e assim sucessivamente até transportar todos os objetos depositados no recipiente.



IMPORTANTE = iniciar se equilibrando e saltando com uma das pernas e após ter transportado os objetos, retornar os objetos para o ponto inicial, mas agora saltando com a outra perna.

Segue abaixo o link de um vídeo demonstrando a atividade proposta.

<https://www.youtube.com/watch?v=v5NefDeaJuE>